Приложение 2

к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ РД "ТМЛИ ЛОД"

_____ Шутунова А.В.

"06" _____ 2023 г.

Примерное меню и пищевая ценноость приготовляемых блюд (2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний период**

Категория: **Дети 12-18 лет (СанПин 08) город**

лицей-интернат с круглосуточным пребыванием учащихся

Завтрак 07:20 - 08:00 II-завтрак 11:05 - 11:20 Обед 14:10 - 15:00 Полдник 17:30 - 18:00 Ужин 19:00 - 19:50

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя		Понедельник	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
228	Каша вязкая на мол.из овс.хлопьев с м/сл	200	9,04	13,44	40,16	318		158,65			158,65		72,05	2,09
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
407.06	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
415	Хлеб пшен с м/сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		***29,54***	***19,47***	***102,43***	***920***	***0,23***	***158,68***	***0,08***	***0,19***	***229,53***	***277,48***	***165,24***	***9,08***
	II завтрак													
386	Фрукты свежие	200	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47
477														
	Обед													
38	Салат витаминный	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67
134.06	Суп гороховый	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83
224.15	Тефтели мясные	80	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Соус томатный	30												
	Картофель запеченный	180	1,7	3,05	5,72	55,2		5,21			26,37		29,98	1
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8		0,73			32,48		17,46	0,7
458.06	***Всего в Обед***		***32,55***	***40,59***	***96,75***	***836,43***	***0,29***	***29,48***	***0,03***	***2,98***	***180,26***	***340,07***	***186,95***	***9,71***
	Полдник													
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Всего в Полдник		***5,6***	***6,4***	***8,2***	***112***	***0,06***	***1,4***	***0,04***	***0***	***240***	***190***	***28***	***0,2***
	Ужин													
420.15	Пирожок с картошкой	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
627.06	Чай с сахаром	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39
160	Хлеб пшен. с маслом слив.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	***Всего в Ужин***		***26,22***	***39,11***	***124,56***	***955,86***	***0,46***	***26,37***	***7,51***	***5,01***	***119,98***	***464,95***	***120,08***	***8,92***
415	***Всего в день***		***93,91***	***105,57***	***331,94***	***2824,29***	***1,04***	***215,93***	***7,66***	***8,18***	***769,77***	***1272,5***	***500,27***	***27,91***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя	Вторник		
			Б	Ж	У						Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Каша манная на молоке с м/сл	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,17	61,6	1,48
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
354	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшен с м/сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	***Всего в Завтрак***		***42,87***	***38,79***	***207,93***	***1321,7***	***0,7***	***0,55***	***0,34***	***10,9***	***607,54***	***447,23***	***214,81***	***9,59***
415	**II завтрак**													
	Фрукты свежие	150	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47
	Обед													
701	Салат морк. с раст. масл. и ябл.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
	Гуляш из отв. мяса	100	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
52.06	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,38	41,08	238					25,4		41,14	1,16
115	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
318.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
354	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8		5,21			26,37		29,98	4,35
	Всего в Обед		***36,19***	***32,88***	***151***	***1074,3***	***0,25***	***20,44***	***0***	***3,44***	***226,62***	***329,69***	***249,81***	***15,75***
	Полдник													
	Сырники со сгущ. молоком	100	17,2	10,24	20,57	249,4	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38		23,51	0,68
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	***Всего в Полдник***		***17,2***	***10,24***	***20,57***	***249,4***	***0,06***	***0,22***	***0,05***	***0,45***	***139,38***	***0***	***23,51***	***0,68***
	Ужин													
	Плов с курицей	250	13,8	11,51	35,2	299,59		4,87		5,01	24,41		7,43	1,52
386	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03				11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в день		***96,33***	***81,93***	***394,5***	***2705,4***	***1,04***	***21,21***	***0,39***	***14,8***	***984,64***	***779,72***	***488,53***	***26,3***

263															
359	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя		Среда	
415			Б	Ж	У						Минеральные вещества (мг)			
430							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Каша пшенич. с маслом	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,48
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31
№	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
1														
	Всего в Завтрак		***24***	***36,35***	***89,51***	***781***	***0,36***	***0,55***	***0,12***	***0,19***	***183,98***	***438,6***	***144,79***	***7,42***
221.06	**II завтрак**													
13	Фрукты свежие	200	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47
430	**Обед**													
415	Салат из свеклы,морк.и з/гор	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
	Суп картоф. с бобов.(фасоль)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83
	Котлеты говяж.	80	16,5	24,2	14,32	344		0,34	28,75		43,75	166,38	55,78	2,8
	Пюре картофельное	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
	Соус томатный	30												
430	Хлеб пшеничн/ржаной	50/80	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***45,72***	***51,28***	***146***	***1169,16***	***0,81***	***34,81***	***28,76***	***7,91***	***248,14***	***678,61***	***255,22***	***16,62***
351	**Полдник**													
336	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
407.06	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
362	***Всего в Полдник***		***5,6***	***6,4***	***8,2***	***112***	***0,06***	***1,4***	***0,04***	***0***	***240***	***190***	***28***	***0,2***
	Ужин													
	Суп молочный с макар. издел.	200	30,46	22,98	47,02	535		0,69			362,91		48,22	1,13
627.06	Оладьи с повидлом	100/30	9,43	11,46	57,3	194,2		0,41			51,48		14,11	0,91
412.06	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
458.06	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		***47,95***	***35,87***	***152,99***	***968,2***	***0,19***	***1,13***	***0***	***0***	***463,33***	***232,48***	***129,72***	***6,67***
	Всего в день		***123,27***	***129,9***	***396,7***	***3030,36***	***1,42***	***37,89***	***28,9***	***8,1***	***1135,45***	***1539,69***	***557,73***	***30,91***
386														
701														

	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя		Четверг	
354											Минеральные вещества (мг)			
406.15			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
430	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
415	**Завтрак**													
	Каша гречневая на молоке с м/сл	200/5	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,44
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		***20,39***	***18,11***	***87,99***	***596***	***0,39***	***0,55***	***0,14***	***0***	***198,54***	***515,4***	***133,79***	***7,07***
№	**II завтрак**													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
1	**Обед**													
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,8	130		11,1			25,35		19,43	0,78
228	Суп Дюшпара	250	19,44	7	23,11	234,2			2,52	1,12	31,3		36,44	3,1
430	Плов с говядиной	250	28,28	22,14	27,16	428,68	0,3	1,2	1,5	3,16	67,6	300,26	90,3	7,4
415	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Всего в Обед		***62,07***	***41,4***	***120,36***	***1417,08***	***0,5***	***13,1***	***4,02***	***4,28***	***190,91***	***634,35***	***245,28***	***18,24***
386	**Полдник**													
	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10			16	12,38	9	2,2
52.06	***Всего в Полдник***		***0,48***	***0,48***	***1,15***	***47***	***0,02***	***10***	***0***	***0***	***16***	***12,38***	***9***	***2,2***
115	**Ужин**													
318.06	Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,45	30,6	171		25,2			6,56			
	Соус томатный	30												
354	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
407.06	***Всего в Ужин***		***38,48***	***9,04***	***83,41***	***564,98***	***0,25***	***26,92***	***0,05***	***2,35***	***109,02***	***239,39***	***118,65***	***5,63***
458.06	***Всего в день***		***121,42***	***69,03***	***292,91***	***2625,06***	***1,16***	***50,57***	***4,21***	***6,63***	***514,47***	***1401,52***	***506,72***	***33,14***

430														
	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя		Пятница	
			Б	Ж	У						Минеральные вещества (мг)			
	2	3	4	5	6	7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
160	**Завтрак**						8	9	10	11	12	13	14	15
340	Каша пшенная на молоке с масло слив	200/5	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
430	Чай с молоком	200	3,74	4,19	24,1	148		1,74			159,01		20,4	0,54
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
415	Хлеб пшеничн с масл. сл.	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		***41,29***	***33,88***	***191,79***	***1205,7***	***0,76***	***1,74***	***0,32***	***10,9***	***641,65***	***428,22***	***299,76***	***12,62***
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
№	**Обед**													
	Салат из картоф и зел гор. С соленым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,44	38,64	1,09	35,53	2,44
1	Суп картоф.с бобов.(чечев)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,04
	Запеканка куриная с картоф.	200	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
340	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
415	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***37,31***	***31,14***	***119,37***	***827,95***	***0,41***	***18,07***	***0,01***	***3,44***	***184,36***	***334,38***	***192,58***	***11,99***
	Полдник													
	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10			16	12,38	9	2,2
701	***Всего в Полдник***		***0,48***	***0,48***	***1,15***	***47***	***0,02***	***10***	***0***	***0***	***16***	***12,38***	***9***	***2,2***
430	**Ужин**													
	Сосиска отварная	55	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
38	Капуста тушеная	180	2,04		7,89	77	0,21	17,08			58,75		20,85	0,83
134.06	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
343	Хлеб пшен. с масл. слив.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
359	***Всего в Ужин***		***19,93***	***23,23***	***86,41***	***670,86***	***0,49***	***17,11***	***7,51***	***5,01***	***132,1***	***232,48***	***95,67***	***6,98***
	Всего в день		***99,01***	***88,73***	***398,72***	***2751,51***	***1,68***	***46,92***	***7,84***	***19,4***	***974,11***	***1007,46***	***597,01***	***33,79***
412.06														

	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя		Суббота	
			Б	Ж	У						Минеральные вещества (мг)			
386	2	3	4	5	6	7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша вязкая на молоке из овсян хлопьев с м/сл	200	9,04	13,44	40,16	318		158,65			158,65		72,05	2,09
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
477	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
353	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
415	***Всего в Завтрак***		***22,18***	***19,47***	***89,11***	***620***	***0,22***	***158,68***	***0,1***	***0***	***229,59***	***309,28***	***144,24***	***7,72***
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Обед													
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
	Суп с вермишелью на кур/буль	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. Соусе	100	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
№	Запеканка овощная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
1	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
13	***Всего в Обед***		***60,27***	***40,19***	***221,15***	***1206,7***	***0,32***	***24,79***	***0,06***	***2,02***	***200,63***	***562,92***	***179,88***	***10,05***
430	**Полдник**													
627.06	Оладьи со сгущ. молоком	160/40	9,43	11,46	57,3	394,63		0,41			51,48		14,11	0,91
	Всего в Полдник		***9,43***	***11,46***	***57,3***	***394,63***	***0***	***0,41***	***0***	***0***	***51,48***	***0***	***14,11***	***0,91***
	Ужин													
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
434.06	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10			16	12,38	9	2,2
	Хлеб пшен с маслом сл.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	120,3	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
	Всего в Ужин		***41,2***	***37,91***	***203,46***	***657,3***	***0,55***	***11,2***	***0,3***	***10,9***	***536,1***	***393,04***	***172,68***	***11,97***
116	***Всего в день***		***133,08***	***109,03***	***571,02***	***2878,63***	***1,09***	***195,08***	***0,46***	***12,9***	***1017,8***	***1265,24***	***510,91***	***30,65***
224.15														
407.06														

											1-ая неделя		Воскресенье	
458.06	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
386	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,23		0,02		14,82	189,96	135,83	4,56
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31
	Хлеб пшеничн. с масл. слив.	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
420.15	***Всего в Завтрак***		***25,35***	***30,36***	***89,11***	***730,75***	***0,42***	***0,03***	***0,1***	***0,19***	***71,2***	***422,44***	***219,02***	***10,5***
430	**II завтрак**													
354	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	1,15	94	0,02	10			16	12,38	9	2,2
415	**Обед**													
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270		8,86			62,74		36,6	1,09
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Всего в Обед		***28,95***	***24,41***	***108***	***810,75***	***0,21***	***25,34***	***0***	***0***	***203,36***	***333,29***	***175,06***	***9,43***
№	**Полдник**													
	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	283,3	0,09		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
228	***Всего в Полдник***		***10,14***	***10,69***	***4,47***	***283,3***	***0,09***	***0***	***0,18***	***1,6***	***40,16***	***139,6***	***10,47***	***1,66***
261	**Ужин**													
415	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
	Соус томатный	30												
430	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
701	***Всего в Ужин***		***38,01***	***8,6***	***125,81***	***597,98***	***0,26***	***1,72***	***0,05***	***2,35***	***108,73***	***284,79***	***145,02***	***7,65***
354	***Всего в день***		***102,45***	***74,06***	***327,39***	***2422,78***	***0,98***	***27,09***	***0,33***	***4,14***	***423,45***	***1180,12***	***549,57***	***29,24***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Понедельник	
			Б	Ж	У						Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
228	Каша рисов. на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
	Хлеб пшен. с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
415	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		***39,82***	***30,31***	***183,19***	***1151,7***	***0,54***	***0,07***	***0,43***	***11,1***	***480,38***	***388,06***	***165,91***	***9,81***
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Обед													
56	Салат из свеклы с зелен. горошком	100	1,54	4,5	11	91	0,02	3,83			31,5	37,44	18,56	1,19
114	Суп - рассольник	250	2,9	6,27	19,76	147	0,09	8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
	Котлеты говяж.	100гр.	16,5	24,2	14,32	344		0,34	28,75		43,75	166,38	55,78	2,8
	Пюре картофельное	250	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
	Соус томатный	30												
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***37,6***	***43,53***	***150,54***	***1143***	***0,53***	***37,46***	***28,8***	***0***	***214,93***	***720,5***	***238,06***	***13,58***
	Полдник													
458.06	Свежие фрукты	150	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
	Всего в Полдник		***0,48***	***0***	***11,15***	***51***	***0,02***	***82,5***	***0***	***0***	***18***	***12,38***	***10,12***	***2,47***
	Ужин													
263	Сырники со сгущ. мол.	100/40	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
	Хлеб пшен. с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		***42,41***	***38,97***	***117,79***	***991***	***0,28***	***1,55***	***0,08***	***0***	***345,83***	***723,46***	***115,92***	***7,35***
	Всего в день		***120,31***	***112,81***	***462,67***	***3336,7***	***1,37***	***121,58***	***29,3***	***11,1***	***1059,14***	***1844,4***	***530,01***	***33,21***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Вторник	
											Минеральные вещества (мг)			
1			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
228	**Завтрак**													
1	Каша манная на молоке с м/сл	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,17	61,6	1,48
415	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Хлеб пшен с маслом слив	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		***20,39***	***18,11***	***87,99***	***596***	***0,39***	***0,55***	***0,14***	***0***	***198,54***	***515,45***	***133,79***	***7,11***
701	**II завтрак**													
	Свежие фрукты	200	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
38	**Обед**													
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,8	130		11,1			25,35		19,43	0,78
1	Суп картоф.с бобов.(чечев)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83
430	Плов с говядиной	250	28,28	22,14	27,16	428,68	0,3	1,2	1,5	3,16	67,6	300,26	90,3	7,4
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
412.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***48,22***	***45,24***	***135,5***	***1092,11***	***0,51***	***18,93***	***1,5***	***3,16***	***202,07***	***633,55***	***246,51***	***16,52***
386	**Полдник**													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Всего в Полдник		***5,6***	***6,4***	***8,2***	***112***	***0,06***	***1,4***	***0,04***	***0***	***240***	***190***	***28***	***0,2***
354	**Ужин**													
	Макароны с сыром	250	24,82	17	106,08	653,38	0,15	0,47	0,1		193,64	159,03	19,05	1,45
415	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Сосиски в тесте	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		***42,71***	***40,23***	***184,6***	***1247,24***	***0,43***	***0,5***	***7,61***	***5,01***	***266,99***	***391,51***	***93,87***	***7,6***
	Всего в день		***116,92***	***109,98***	***416,29***	***3047,35***	***1,39***	***21,38***	***9,29***	***8,17***	***907,6***	***1730,51***	***502,17***	***31,43***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Среда	
											Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
228	**Завтрак**													
353	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,23		0,02		14,82	189,96	135,83	4,56
415	Сосиска отварная	55	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
430	Хлеб пшен. с маслом сл.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
415	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		***17,61***	***16,77***	***93,83***	***642,75***	***0,52***	***0,23***	***0,03***	***0,6***	***100,76***	***452,06***	***219,02***	***10,5***
	II завтрак													
	Свежие фрукты	200	0,48	0,48	11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
38	**Обед**													
115	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
	Суп с вермиш. на кур/бульоне	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. соусе	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Запеканка овощная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
412.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***60,27***	***40,19***	***221,15***	***1206,7***	***0,32***	***24,79***	***0,06***	***2,02***	***200,63***	***562,92***	***179,88***	***10,05***
407.06	**Полдник**													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Всего в Полдник		***9,35***	***12,3***	***20***	***227***	***0,1***	***1,4***	***0,04***	***0***	***254,5***	***235***	***38***	***1,25***
627.06	**Ужин**													
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
627.06	Оладьи со сгущ. молоком	100/40	9,43	11,46	57,3	194,2		0,41			51,48		14,11	0,91
415	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен. с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		***22,59***	***23,61***	***139,39***	***684,2***	***0,19***	***1,61***	***0***	***0***	***140,58***	***372,08***	***91,97***	***7,2***
	Всего в день		***109,82***	***92,87***	***474,37***	***2760,65***	***1,13***	***28,03***	***0,13***	***2,62***	***696,47***	***1622,06***	***528,87***	***29***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Четверг	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Ca	P	Mg	Fe
354	**Завтрак**										12	13	14	15
340	Каша пшенная на молоке с масло слив	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
430	Хлеб пшен с маслом слив	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с молоком	200/15	3,74	4,19	24,1	148		1,74			159,01		20,4	0,54
	Всего в Завтрак		***41,29***	***33,88***	***191,79***	***1205,7***	***0,76***	***1,74***	***0,32***	***10,9***	***641,65***	***428,22***	***299,76***	***12,62***
701	**II завтрак**													
	Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Обед													
52.06	Салат морк. с раст. масл. и ябл.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
362	Азу по-татарски	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
343	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	***Всего в Обед***		***20,44***	***20,76***	***125,66***	***806,5***	***0,47***	***39,82***	***0***	***3,44***	***187,91***	***442,2***	***195,64***	***10,4***
	Полдник													
701	Булочка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Полдник		***7,82***	***7,46***	***56,39***	***323,77***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	Ужин													
263	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Соус томатный	30												
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
415	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Ужин		***38,01***	***8,6***	***125,81***	***597,98***	***0,26***	***1,72***	***0,05***	***2,35***	***108,73***	***284,79***	***145,02***	***7,65***
	Всего в день		***107,56***	***70,7***	***499,65***	***2933,95***	***1,49***	***43,28***	***0,37***	***16,69***	***938,29***	***1155,21***	***640,42***	***30,67***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Пятница	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
228	Каша вязкая на мол.из овс.хлопьев с м/сл	200/5	9,04	13,44	40,16	318		158,65			158,65		72,05	2,09
415	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшен. с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		***22,18***	***19,47***	***89,11***	***620***	***0,22***	***158,68***	***0,1***	***0***	***229,59***	***309,28***	***144,24***	***7,72***
	II завтрак													
458.06	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
	Обед													
56	Салат из картоф с зел горошком и марин огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,01	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
116	Суп горох. на кост. бульоне	250	1,2	0,8	8,4	46	0,03	2,64			5,48		8,37	0,35
38	Капуста тушеная	180	2,04		7,89	77	0,21	17,08			58,75		20,85	0,83
318.06	Тефтели из говядины	80	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Полдник													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
386	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Всего в Полдник		***5,6***	***6,4***	***8,2***	***112***	***0,06***	***1,4***	***0,04***	***0***	***240***	***190***	***28***	***0,2***
	Ужин													
420.15	Пирожок с картошкой	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
354	Суп рисовый молочный	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Ужин		***19,89***	***26,23***	***92,32***	***683,86***	***0,51***	***0,03***	***7,53***	***5,01***	***87,15***	***422,44***	***201,37***	***10,4***
	Всего в день		*******	******	*******	********	****	*******	****	*****	********	********	*******	*******

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Суббота	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
340	Каша пшеничная на молоке с масло слив	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
434	Какао с молоком	200	3,48	3,46	23,47	139	0,02	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
415	Хлеб пшен с маслом сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		***41,03***	***33,15***	***191,16***	***1196,7***	***0,78***	***0,15***	***0,32***	***10,9***	***590,63***	***526,72***	***297,25***	***12,61***
	II завтрак													
458.06	Свежие фрукты	200	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
	Обед													
52.06	Салат витаминный	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
228	Суп Дюшпара	250	19,44	7	23,11	234,2			2,52	1,12	31,3		36,44	3,1
	Запеканка куриная с картоф.	200	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Всего в Обед		***46,73***	***30,29***	***94,52***	***1129,15***	***0,25***	***5,35***	***2,52***	***4,56***	***159,22***	***334,09***	***191,4***	***12,71***
	Полдник													
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Кондитерские изделия	35	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Всего в Полдник		***3,82***	***5,92***	***26,8***	***175***	***0,04***	***0,03***	***0***	***0***	***25,6***	***47,8***	***10,4***	***1,33***
	Ужин													
	Сосиска отварная	55	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
415	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
	Соус томатный	30												
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшен с маслом сл	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		***24,82***	***29,24***	***151,52***	***797,86***	***0,29***	***0,03***	***7,51***	***5,01***	***79,62***	***277,88***	***101,19***	***8,17***
	Всего в день		***116,4***	***98,6***	***464***	***3298,71***	***1,36***	***5,56***	***10,4***	***20,47***	***855,07***	***1186,49***	***600,24***	***34,82***

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Воскресенье	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
415	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		***26,16***	***25,16***	***82,09***	***662***	***0,21***	***1,6***	***0,12***	***0,3***	***589,1***	***692,08***	***100,86***	***6,69***
	II завтрак													
458.06	Свежие фрукты	150	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
	Обед													
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
	Суп с вермишелью на кур/буль	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. Соусе	100	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Запеканка овощная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		***60,27***	***40,19***	***221,15***	***1206,7***	***0,32***	***24,79***	***0,06***	***2,02***	***200,63***	***562,92***	***179,88***	***10,05***
	Полдник													
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
	Всего в Полдник		***7,82***	***7,46***	***56,39***	***323,77***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***	***0***
	Ужин													
263	Рыба запеченая в кляре	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
354	Картофель запеченый	180	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб пшен. с маслом сл	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Ужин		***33,08***	***5,59***	***66,61***	***483,98***	***0,48***	***1,72***	***0,07***	***2,35***	***116,26***	***429,35***	***245,2***	***9,88***
	Всего в день		***127,33***	***78,4***	***426,24***	***2676,45***	***1,01***	***28,11***	***0,25***	***4,67***	***905,99***	***1684,35***	***525,94***	***26,62***

Разработчики:

Врач Алиева Л.М.

и.о. шеф-повара Ханова Г.М.