



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

Т.Г. Топчий

20 24 г.

Основное организованное диетическое

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

(с сахарным диабетом)

Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины						Минеральные							
				вещества				(мг%)						вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	221	Каша пшеничная	180	11,10	6,39	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд с маслом (ржаной хлеб, масло 72,5%)	60/15	2,87	15,30	14,46	172,60	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	555	18,00	26,70	78,73	592,06	0,81	0,38	0,34	0,88	1,71	2,21	820,46	490,73	363,79	84,12	443,49	4,24	0,01	2,10
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	11,86	13,02	6,40	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	283	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,60	0,00	26,70	109,40	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	950	31,29	34,63	305,95	1000,91	0,70	0,36	0,29	6,39	15,87	11,64	1293,51	1240,51	131,65	217,41	469,65	10,10	0,12	3,58
		ВСЕГО:	1505	49,29	61,33	384,68	1592,97	1,51	0,74	0,63	7,27	17,58	13,85	2113,97	1731,24	495,44	301,53	913,14	14,34	0,13	5,68

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценнос ть	Витамины						Минеральные								
				вещества	Б	Ж		У	А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90	
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	
	376	Бутерброд - хлеб/сл. масло /сыр (ржаной хлеб, масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	12,00	20,40	18,60	300,80	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30	
		Итого	490	29,90	47,86	23,88	642,92	3,03	0,13	0,43	0,59	0,23	1,19	705,00	204,91	102,37	19,66	205,53	2,80	0,02	1,20	
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16	
	44	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,90	5,80	12,58	110,12	0,00	0,05	0,04	0,67	8,30	1,86	477,80	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,05	1,84	
	284	Компот из яблок без сахара	200	0,20	0,20	3,20	16,00	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00	
	213	Птица тушенная	135	21,19	12,60	4,45	241,50	0,19	0,11	0,13	5,21	6,03	0,49	1561,33	284,75	46,35	54,04	175,33	1,97	0,01	3,50	
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05	
		Итого	885	35,92	36,00	84,83	845,23	0,57	0,41	0,32	8,62	40,77	6,30	2644,43	1139,52	136,18	223,96	448,93	7,33	0,07	6,55	
		ВСЕГО:	1375	65,82	83,86	108,71	1488,15	3,60	0,54	0,75	9,21	41,00	7,49	3349,43	1344,42	238,55	243,62	654,45	10,13	0,09	7,75	

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)								
				вещества (%)	Б	Ж		У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	221	Каша пшеничная	180	11,10	6,39	44,24	278,13	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
		Итого	520	23,95	15,88	266,47	633,45	0,34	0,24	0,41	0,90	1,59	1,35	753,75	531,41	205,86	68,07	392,13	5,23	0,02	0,98	
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38	
	42	Рассольник Ленинградский	250	5,02	11,30	32,37	149,60	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47	
	289	Компот из шиповника без сахара	200	0,00	0,00	1,80	8,20	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	177	Бифштекс рубленый паровой (говядина 1 кат.)	100	10,60	11,71	5,70	176,72	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84	
	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
		Итого	930	25,16	48,56	282,49	904,11	0,00	0,36	0,35	7,76	57,37	22,73	1351,17	1883,36	122,52	108,31	372,12	6,63	0,04	5,26	
		ВСЕГО:	1450,00	49,11	64,44	548,96	1537,56	0,34	0,59	0,76	8,66	58,95	24,08	2104,92	2414,77	328,38	176,38	764,25	11,86	0,06	6,24	

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценност ь	Витамины						Минеральные							
				вещества	вещества			(мг%)	вещества (мг%)												
					(г)	(%)			(%)	(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P
блюда	(г)	(%)	(%)	(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак	164	Рыба запеченная	145	26,20	22,50	6,70	335,90	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (ржаной хлеб, масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	12,00	20,40	18,60	300,80	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38
		Итого	635	38,37	43,64	31,90	717,90	0,95	0,17	1,03	1,78	10,55	5,32	1055,21	549,50	72,56	50,35	195,81	3,47	0,12	1,34
Обед	16	Салат из свежих огурцов	120	0,90	13,40	4,00	138,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	250	21,90	27,98	26,00	440,80	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56
	283	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,60	0,00	26,70	109,40	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	900	28,75	48,54	261,90	926,10	0,00	0,45	0,19	3,42	22,13	7,69	671,68	1356,19	116,61	91,77	279,98	4,82	0,01	1,15
		ВСЕГО:	1535	67,12	92,18	293,80	1644,00	0,95	0,61	1,22	5,20	32,68	13,01	1726,89	1905,69	189,17	142,12	475,79	8,29	0,13	2,49

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	250	5,80	10,58	34,37	252,73	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	376	Бутерброд с маслом (ржаной хлеб, масло 72,5%)	60/15	2,87	15,30	14,46	172,60	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	60	5,08	4,60	0,28	62,80	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	585	13,75	30,48	49,71	490,13	0,97	0,18	0,39	0,46	0,41	1,72	582,87	333,99	356,35	77,62	398,01	2,90	0,01	2,21
Обед	45	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,80	13,60	98,78	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	202	Ежики (говядина I кат.)	120	10,90	16,20	11,32	235,01	0,37	0,07	0,09	2,36	0,75	0,40	228,80	206,93	27,57	19,51	108,37	1,92	0,005	2,65
	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	235	Капуста тушеная	180	3,00	5,00	13,00	98,00	0,00	0,04	0,04	0,95	24,03	77,56	563,21	472,70	77,63	28,91	56,20	1,13	0,01	0,65
	284	Компот из яблок без сахара	200	0,20	0,20	3,20	16,00	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	950	21,70	32,96	243,16	674,12	0,37	0,37	0,19	3,88	49,97	82,94	1016,67	1245,95	167,82	91,70	272,73	5,71	0,06	3,66
		ВСЕГО:	1535	35,45	63,44	292,87	1164,25	1,34	0,55	0,58	4,34	50,38	84,66	1599,54	1579,94	524,17	169,32	670,74	8,61	0,07	5,87

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшеничная	250	7,36	8,86	41,82	277,02	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
		Итого	530	11,36	9,82	238,42	417,62	0,19	0,20	0,17	0,67	1,07	0,45	524,55	382,33	155,43	58,30	227,74	2,71	0,08	0,57
Обед	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,80	11,20	3,30	115,10	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	100	11,86	13,00	6,13	196,38	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03
	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	284	Компот из яблок без сахара	200	0,20	0,20	3,20	16,00	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	930	23,46	51,54	260,74	938,15	0,32	0,33	0,29	5,55	43,07	12,73	899,63	1519,56	117,49	102,92	350,79	6,17	0,11	2,96
		ВСЕГО:	1460	34,82	61,36	499,16	1355,77	0,51	0,53	0,45	6,22	44,14	13,18	1424,18	1901,89	272,92	161,22	578,53	8,88	0,19	3,53

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	376	Бутерброд с маслом (ржаной хлеб, масло 72,5%)	60/15	2,87	15,30	14,46	172,60	0,41	0,00	0,07	0,02	0,07	1,17	214,50	19,50	195,00	10,72	117,00	0,14	0,00	0,79
		Итого	475	24,54	46,69	45,09	666,64	3,13	0,14	0,66	0,37	1,86	1,75	772,74	389,66	426,94	44,54	416,16	2,66	0,02	1,86
Обед	23	Салат из свеклы	100	1,50	5,58	10,50	83,72	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41
	45	Суп картофельный с горохом	250	2,30	3,80	13,60	98,78	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	21,72	25,11	3,85	325,69	0,25	0,04	0,11	2,91	0,59	2,87	899,20	248,00	34,65	17,96	136,92	1,92	0,008	3,12
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника без сахара	200	0,00	0,00	1,80	8,20	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	960	41,15	42,65	285,75	1012,69	0,63	0,48	0,29	5,92	12,57	10,94	1676,92	1218,35	141,09	204,48	455,53	9,80	0,05	4,76
		ВСЕГО:	1435	65,69	89,34	330,84	1679,33	3,76	0,62	0,94	6,29	14,42	12,69	2449,66	1608,01	568,03	249,02	871,69	12,46	0,07	6,62

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	220	Каша из "Геркулеса" вязкая	205	4,78	8,68	27,50	207,24	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,17	0,74	6,00	79,20	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13
	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (ржаной хлеб, сыр 45%)	60/20	9,28	8,47	14,44	167,00	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	585	17,02	21,08	67,65	572,13	1,06	0,22	0,40	0,74	10,92	1,15	570,14	669,88	433,83	92,09	400,58	3,76	0,00	1,82
Обед	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	4,60	119,91	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,65	10,81	111,10	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32
	209	Котлета куриная (курица охлажденная 1 кат.)	100	9,90	13,83	8,30	206,70	0,36	0,04	0,06	1,72	0,41	1,16	938,48	89,48	22,21	8,32	39,01	0,56	0,00	1,04
	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	283	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,60	0,00	26,70	109,40	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	930	22,10	51,17	287,71	1046,68	0,36	0,35	0,25	4,56	42,90	10,52	1719,61	1679,27	135,25	100,00	259,74	4,64	0,03	2,09
		ВСЕГО:	1515	39,12	72,25	355,36	1618,81	1,42	0,57	0,65	5,30	53,82	11,67	2289,75	2349,15	569,08	192,09	660,32	8,40	0,03	3,91

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины							Минеральные						
				вещества				(мг%)							вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,46	4,68	340,12	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	300	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (ржаной хлеб, масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	12,00	20,40	18,60	300,80	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
		Итого	490	29,90	47,86	23,88	642,92	3,03	0,13	0,43	0,59	0,23	1,19	705,00	204,91	102,37	19,66	205,53	2,80	0,02	1,20
Обед	7	Салат из квашеной капусты	120	1,92	12,00	4,20	132,72	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
	51	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,30	7,73	15,40	140,58	0,00	0,07	0,04	0,79	6,60	0,98	469,56	371,32	21,36	18,22	44,78	0,70	0,00	0,42
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	21,90	27,90	26,00	440,80	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27
	284	Компот из яблок без сахара	200	0,20	0,20	3,20	16,00	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	900	30,32	48,79	244,80	868,70	0,24	0,25	0,30	7,23	66,16	20,50	1958,22	1598,24	111,22	92,08	284,82	4,73	0,01	4,17
		ВСЕГО:	1390	60,22	96,65	268,68	1511,62	3,27	0,38	0,72	7,82	66,39	21,69	2663,22	1803,15	213,59	111,73	490,35	7,53	0,03	5,37

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины						Минеральные							
				вещества				мг%						вещества (мг%)							
				(г)	(%)			А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Б	Ж	У																			
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	200	4,7	19,53	41,30	360,97	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57
	231	Горошек зеленый	100	2,98	3,81	6,99	74,17	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд -хлеб/сл. масло /сыр (ржаной хлеб, масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	12,00	20,40	18,60	300,80	0,55	0,05	0,03	0,39	0,00	0,61	207,90	42,49	11,55	5,78	28,13	0,48	0,00	0,30
		Итого	590	20,73	44,94	79,93	803,10	0,95	0,49	0,37	2,42	20,42	7,21	400,20	1109,51	175,29	76,61	291,99	3,17	0,02	1,81
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,30	6,80	6,04	87,73	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,35	6,20	9,20	99,20	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	120	12,80	13,90	6,80	212,07	0,44	0,06	0,12	4,16	0,00	4,89	157,69	207,33	14,09	33,66	186,73	2,97	0,09	2,32
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,63	7,20	60,00	357,70	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05
	289	Компот из шиповника без сахара	200	0,00	0,00	1,80	8,20	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,00	0,96	196,00	138,60	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
		Итого	970	31,08	35,06	279,84	903,50	0,82	0,38	0,32	7,69	19,95	12,95	1324,90	1295,48	135,11	223,39	516,10	10,59	0,12	4,10
		ВСЕГО:	1560	51,81	80,00	359,77	1706,60	1,77	0,87	0,69	10,11	40,37	20,16	1725,10	2404,99	310,40	299,99	808,09	13,76	0,14	5,91