

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ школы-интерната г. Краснодара

 Т.Г. Топчий

« _____ » 20 ____ г.

Основное организованное

14- дневное меню

для детей возрастной категории 12 и старше лет

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак №1	204	Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%)	200	6,80	10,60	37,40	292,00	72,00	0,07	0,07	0,97	0,14	3,87	42,50	46,30	106,00	32,10	122,40	1,51	0,008	0,32	
	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	
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30	
		Итого		580	15,55	30,59	87,21	705,33	72,48	0,40	0,34	1,74	1,78	4,82	399,15	455,46	269,15	81,97	345,52	3,80	0,01	1,56
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
Обед	18	Салат из свежих помидор 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	200	0,56		27,89	113,79	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
		Итого	1010	36,25	35,83	386,94	1147,35	0,70	0,40	0,29	6,75	15,87	12,16	1394,11	1277,71	140,85	230,61	504,45	10,54	0,12	3,58	
	Полдник	335	Пирожок с джемом	60	5,56	4,66	34,68	203,16	0,30	0,05	0,05	0,61	0,01	0,71	124,00	57,30	9,70	11,60	28,40	0,68	0,008	0,38
		2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
288		Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
		Итого	360	11,52	11,41	53,12	355,97	0,70	0,20	0,44	1,92	21,11	1,45	281,35	993,10	264,50	117,30	260,20	1,99	0,05	0,67	
Ужин №1	172	Рыба тушеная с овощами	130	13,74	7,44	6,96	148,70	0,58	0,05	0,05	0,13	3,73	2,52	732,66	325,20	39,06	48,53	162,19	0,85	0,00	0,31	
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61	
	26	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	10,06	7,75	120,80	0,00	0,01	0,01	0,14	3,56	1,62	215,46	130,02	18,42	11,17	23,69	0,63	0,006	0,21	
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3	1,00	19,00	94,70	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
		Итого	690	24,89	26,78	103,97	735,36	0,58	0,31	0,19	2,26	29,65	5,28	1839,38	1410,02	123,09	116,68	367,87	4,44	0,01	1,13	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
	ВСЕГО:		3040	96,01	109,81	645,44	3081,31	74,82	1,42	1,65	13,25	77,66	23,71	4133,99	4889,09	1053,59	591,76	1676,05	21,36	0,19	6,94	

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

	№	Прием пищи, рец. 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 №1	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	6,27	20,22	159,90	0,23	0,06	0,13	0,36	0,59	0,27	254,80	157,55	134,96	19,20	98,55	0,47	0,00	0,31
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3	1,00	19,00	94,70	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30
	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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	570	13,56	22,25	81,04	575,24	0,31	0,16	0,17	1,30	0,62	1,67	658,10	265,15	172,06	42,20	181,15	1,89	0,00	0,61
Завтрак №2	6/1	Печенье	21	0,50	0,50	15,30	69,30	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,03	0,04	0,40	8,70	0,65	10,00	367,50	27,00	13,50	30,50	1,10	0,01	0,03
		Итого	221	2,50	0,70	21,10	105,30	0,13	0,05	0,04	0,40	8,70	0,91	10,00	367,50	35,20	16,50	47,90	1,30	0,01	0,03
Обед	22	Салат из свежих помидор	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
	284/1	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	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
	211	Плов из птицы (птица 1 кат.)	250	46,50	56,66	51,31	933,86	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
	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	940	58,65	75,07	369,64	1545,61	0,19	0,30	0,21	6,60	40,77	3,76	2297,87	1061,10	129,84	115,43	328,92	4,57	0,06	5,50
Полдник	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	10,90	17,86	20,13	282,90	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
	5/1	Свежие фрукты (банан)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	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	380	14,06	21,42	48,90	437,09	0,60	0,12	0,33	1,23	19,86	0,80	288,97	806,64	305,58	100,77	240,80	1,36	0,04	1,00
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	17,90	27,75	4,67	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
	7/1	Огурец свежий	100	1,50	0,20	6,50	32,80	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,85
	155	Сырники с джемом (творог 9%)	150	21,50	7,01	29,68	255,20	0,42	0,04	0,19	0,43	0,60	2,16	318,42	125,56	122,89	18,22	171,78	0,75	0,00	0,71
	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	750	49,95	38,36	160,69	954,33	3,00	0,26	0,76	1,19	4,58	3,67	1056,62	704,38	356,11	76,30	531,38	5,13	0,02	2,46
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3061	144,52	162,80	689,77	3718,87	4,59	0,92	1,74	10,90	75,07	10,81	4401,56	3467,57	1221,99	376,40	1495,75	14,44	0,13	9,60

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1	106	Каша манная молочная	250	7,96	8,57	47,29	298,68	0,55	0,08	0,16	0,44	1,11	0,50	342,12	178,75	127,40	19,33	112,56	0,45	0,020	0,83
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	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.)	40	3,30	3,30	0,00	42,00	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	550	20,03	17,00	153,04	636,65	0,90	0,20	0,53	1,04	2,70	1,04	557,76	488,29	310,82	58,67	348,72	2,37	0,03	1,44
Завтрак №2	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
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	200	0,68	0,00	21,01	46,87	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 I 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
	214	Картофель отварной	180	3,75	8,37	32,65	218,95	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	970	29,89	38,60	372,85	942,81	0,00	0,39	0,35	8,12	57,36	23,25	1451,77	1920,56	131,72	121,51	406,92	7,06	0,04	5,26
Полдник	312	Булочка домашняя	40	2,90	4,70	24,50	152,10	0,10	0,06	0,03	0,63	0,00	0,55	138,64	43,84	8,80	11,60	29,60	0,55	0,02	0,30
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
		Итого	340	3,34	5,08	48,87	249,22	0,10	0,13	0,12	1,75	19,07	1,29	196,23	691,90	26,44	89,78	82,28	1,73	0,06	0,59
Ужин №1	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
	7/2	Огурец соленый	100	1,10	0,12	4,60	23,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,0000	0,85
	221	Каша пшеничная	180	11,12	6,38	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	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	273	Кисель из кураги	200	0,11	0,00	25,83	109,74	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00
		Итого	725	46,53	31,20	188,17	1005,82	0,40	0,32	1,07	2,68	4,21	7,15	1570,85	925,73	115,69	280,96	420,58	5,67	0,13	2,13
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2985	107,59	97,08	777,13	2971,80	1,76	1,16	2,46	14,17	92,60	32,72	3996,62	4779,28	840,67	596,12	1456,50	17,41	0,26	9,42

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

	№	Прием пищи, рец. 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 №1	114	Каша рисовая молочная	200	4,99	6,45	31,80	204,90	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/15/10	10,20	6,20	25,10	198,90	0,54	0,00	0,10	0,03	0,10	1,54	280,50	25,50	255,00	14,03	153,00	0,19	0,00	1,04
	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
		Итого	585	16,61	14,22	79,00	506,46	1,13	0,16	0,84	1,75	20,92	2,46	698,42	976,80	507,91	132,95	416,00	2,11	0,08	1,77
Завтрак №2	11/1	Вафли	21	0,50	0,50	15,30	69,30	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	293	Сок мультифрукт	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		Итого	221	2,50	0,70	21,10	105,30	0,00	0,03	0,03	0,60	8,08	0,80	13,80	268,00	23,20	16,00	43,20	0,90	0,00	0,00
Обед	16	Салат из свежих огурцов	120	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05
	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	200	0,56		27,89	113,79	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	960	33,56	42,36	341,24	1001,04	0,00	0,49	0,20	3,82	23,07	8,29	789,09	1419,87	130,28	107,61	322,70	5,38	0,01	1,16
Полдник	230	Вареники ленивые	180	32,49	9,82	33,22	351,22	0,49	0,03	0,13	0,31	2,23	0,12	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83
	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
		Итого:	380	36,26	13,75	59,17	505,14	0,73	0,09	0,32	0,48	3,82	0,12	480,26	410,44	305,43	50,91	333,44	1,49	0,02	1,00
Ужин №1	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	172	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,70	376,15	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19
	22/1	Салат из соленых помидор	100	0,80	11,20	3,30	115,11	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
		Итого	680	36,02	49,63	158,06	1004,47	72,05	0,40	0,24	3,57	38,11	7,33	1063,36	1737,23	109,31	98,66	290,46	4,58	0,01	0,84
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3026	130,75	125,66	666,97	3223,71	74,27	1,21	1,87	10,40	94,54	18,99	3134,93	5075,14	1299,33	431,32	1571,40	14,64	0,12	4,77

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1	220	Каша овсяная 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
	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	3,30	3,30	0,00	42,00	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
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30
		Итого	570	13,94	28,86	76,19	615,37	0,64	0,24	0,36	1,00	0,34	1,43	670,77	376,29	178,15	75,30	326,01	3,46	0,01	1,72
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
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
	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,60	5,70	5,03	73,10	0,00	0,04	0,03	0,30	8,25	2,83	81,17	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,030	0,23
	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
	284/1	Компот из яблок	200	0,25	0,25	25,35	101,07	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
			Итого	990	26,05	33,11	344,10	886,61	0,37	0,42	0,20	4,29	51,62	84,03	1133,51	1324,57	180,82	108,11	314,32	6,30	0,07
Полдник	383	Бутерброд закрытый- хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	10,90	17,86	20,13	282,90	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
	5/1	Свежие фрукты (банан)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	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	380	14,06	21,42	48,90	437,09	0,60	0,12	0,33	1,23	19,86	0,80	288,97	806,64	305,58	100,77	240,80	1,36	0,04	1,00
Ужин №1	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	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
	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	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
		Итого	700	29,05	28,53	178,66	874,01	0,42	0,23	0,32	4,46	28,69	19,08	746,22	714,71	186,40	83,77	365,61	5,46	0,09	2,78
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3040	90,90	117,12	662,05	2950,38	2,39	1,12	1,60	11,56	109,77	105,34	3059,47	3975,01	1106,95	413,15	1444,73	17,17	0,20	9,21

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				вещества (%)	Б	Ж		У	А	В1	В2	PP	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1	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	
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3	1,00	19,00	94,70	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
		Итого	640	11,12	24,72	91,66	626,96	0,30	0,51	0,27	3,39	38,16	7,86	300,19	1597,68	63,98	146,81	258,54	3,90	0,06	1,80	
Завтрак №2	6/1	Печенье	21	0,50	0,50	15,30	69,30	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00	
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	221	2,50	0,70	21,10	105,30	0,13	0,06	0,08	0,40	8,00	0,26	4,00	490,00	48,20	23,00	53,40	0,60	0,00	0,00	
Обед	46	Суп картофельный с клецками	250	4,00	3,20	16,83	111,93	0,16	0,08	0,06	0,86	4,60	1,30	557,90	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	0,004	0,88	
	180	Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.)	100	21,68	24,21	6,74	331,53	0,00	0,02	0,02	0,72	0,64	1,83	781,90	218,05	15,27	15,42	107,91	2,14	0,008	3,48	
	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	
	224	Рис отварной	200	9,30	12,20	53,70	300,20	0,00	0,03	0,02	0,67	0,00	0,28	583,92	40,58	1,37	16,34	60,95	0,53	0,01	0,72	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
		Итого	990	46,16	47,35	384,58	1154,90	0,16	0,23	0,14	3,00	10,62	6,32	2202,95	1134,29	119,05	107,19	355,71	6,91	0,03	5,49	
Полдник	2	Бутерброд с джемом	80/70	3,86	6,58	19,26	146,89	0,20	0,050	0,030	0,53	1,00	0,48	116,6	71,8	10,5	11,70	31,20	0,69	0,00	1,04	
	288	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
		Итого	350	9,45	12,96	28,64	264,20	0,60	0,13	0,33	0,73	3,60	0,48	216,60	363,80	250,50	39,70	211,20	0,89	0,00	1,04	
Ужин №1	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	
	16	Салат из свежих огурцов	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	
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	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	650	31,02	40,30	149,44	868,40	0,24	0,22	0,18	5,81	27,83	3,59	1483,80	1119,83	76,36	79,70	263,30	4,10	0,01	3,43	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	3051	106,05	131,03	683,82	3121,06	1,79	1,20	1,24	13,51	88,75	18,51	4297,54	4968,40	781,29	421,60	1307,75	16,58	0,10	11,76	

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

№	Прием пищи, репц.	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 №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	250	30,30	10,38	49,68	413,00	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
	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 (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/20	12,00	7,20	29,50	234,00	0,63	0,00	0,13	0,04	0,13	0,13	330,00	30,00	300,00	16,50	180,00	0,23	0,00	1,30
		Итого	550	43,35	18,78	92,22	714,16	1,78	0,17	0,62	0,91	1,99	0,93	709,30	486,73	640,00	69,18	552,90	2,12	0,00	2,09
Завтрак №2	293	Сок яблочный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
Обед	22/1	Салат из свежих помидор	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
	43	Свекольник	250	1,90	6,33	10,05	104,16	0,00	0,06	0,04	0,66	8,16	1,92	487,14	427,60	36,84	25,18	56,32	1,22	0,008	0,62
	172	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,70	376,15	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19
	227	Макаронные изделия отварные	200	7,30	7,05	47,10	281,40	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	283	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	990	43,08	54,69	370,14	1276,06	72,05	0,38	0,18	2,99	35,33	10,50	1115,42	1740,15	138,94	119,55	296,40	5,67	0,02	1,34
Полдник	294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	35,50	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	360	5,44	1,58	104,17	239,17	0,00	0,11	0,09	1,48	19,07	1,26	158,19	685,26	26,84	91,38	87,48	1,62	0,04	0,29
Ужин №1	166	Рыба запеченная в омлете	220	40,35	25,12	12,13	436,04	0,00	0,20	0,00	0,00	0,60	1,40	1490,10	415,41	47,80	38,20	264,40	0,60	0,00	1,54
	241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	4/1	Хлеб ржаной	40	3,00	1,00	27,00	117,00	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	5	1,20	79,80	142,05	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	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	700	54,97	37,78	166,59	1006,32	0,20	0,49	0,29	2,09	23,69	2,53	2431,24	1512,29	236,35	108,70	535,51	3,63	0,01	2,15
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,80	5,00	8,40	101,30	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3000	154,64	118,03	747,32	3373,01	74,39	1,26	1,56	8,04	89,33	15,23	4634,15	5177,23	1298,13	434,00	1670,29	13,61	0,07	5,86

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

№	Прием пищи, рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)						
				вещества				A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак №1	112	Каша молочная пшеничная	250	7,54	4,64	30,98	193,33	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,60	37,20	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	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	550	15,85	10,06	65,58	409,85	0,29	0,23	0,35	1,11	1,07	0,63	591,75	340,33	177,43	66,30	296,94	2,91	0,09	1,01
Завтрак №2	11/1	Вафли	21	1,06	0,56	12,58	106,60	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
		Итого	221	2,46	0,96	35,38	207,00	0,00	0,03	0,05	0,40	14,88	1,60	29,80	528,00	37,20	14,00	43,20	0,90	0,02	0,12
Обед	56	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,13	0,05	0,04	0,40	0,50	2,58	782,05	58,03	28,55	10,68	38,50	0,65	0,02	0,57
	16/1	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	100	15,84	22,54	13,22	322,00	0,40	0,06	0,12	3,78	0,00	4,45	143,36	188,48	12,82	30,60	169,76	2,70	0,10	2,54
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	970	32,51	42,92	168,82	1134,45	0,53	0,48	0,35	6,08	38,99	9,24	2045,54	1583,01	163,28	135,19	500,26	8,51	0,13	3,77
Полдник	216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	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
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	445	11,59	5,67	85,37	436,48	0,24	0,19	0,28	1,28	20,09	1,52	269,69	915,94	180,82	118,84	228,56	2,25	0,04	0,46
Ужин №1	132	Омлет натуральный	200	10,69	19,03	2,02	222,07	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
	192	Оладьи из печени (говядина I кат.)	100	16,98	20,51	6,95	298,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19
	4	Салат из свежей капусты и моркови	120	1,31	3,25	6,47	60,40	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,60	37,20	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (мол.2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	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
		Итого	700	35,90	45,82	77,72	847,13	74,63	0,46	2,42	9,44	122,33	24,15	980,29	1007,00	271,53	82,93	621,11	17,34	0,02	1,57
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3086	103,53	109,93	440,42	3126,71	76,06	1,43	3,67	18,48	197,89	37,14	4007,07	4637,09	1053,46	442,47	1855,67	32,09	0,30	6,93

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса - порции (г)	Пищевые			Энерг ценност (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 №1	114	Каша рисовая молочная	250	4,86	10,21	31,83	239,05	0,55	0,06	0,55	0,55	1,11	0,20	344,75	169,98	123,90	28,69	131,56	0,45	0,05	0,49
	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	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
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30
		Итого	570	16,82	29,53	98,47	723,17	0,88	0,21	0,78	1,64	2,70	1,60	809,19	485,32	302,12	71,63	335,92	2,07	0,05	0,96
	293	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
		Итого	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00
Обед	23	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,00	0,02	0,04	0,19	6,65	2,70	119,70	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32	0,01	0,59
	45	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	0,07	1,15	5,83	2,43	591,58	472,83	42,68	35,58	88,10	2,05	0,01	1,47
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,30	8,95	37,37	262,50	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
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	15,20	23,10	5,12	290,00	0,32	0,05	0,14	3,64	0,74	3,59	1124,00	310,00	43,32	22,45	171,15	2,40	0,01	3,90
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	750	40,29	46,30	171,41	1164,62	0,70	0,66	0,39	7,62	13,94	13,78	2702,17	1859,44	210,88	267,72	657,53	14,05	0,04	7,01
Полдник	318	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,79	190,67	0,05	0,05	0,03	0,58	0,03	1,99	13,93	48,20	12,80	11,87	32,33	0,57	0,00	0,03
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	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	360	5,70	6,16	68,20	350,57	0,05	0,15	0,03	0,60	158,65	2,51	38,28	421,25	113,76	47,63	95,91	1,64	0,01	0,40
Ужин №1	16	Салат из соленых огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61
	164	Рыба запеченая	145	20,14	19,51	5,80	279,45	0,65	0,16	1,58	1,77	2,06	6,70	1325,88	388,71	56,58	56,15	249,27	1,11	0,20	1,48
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
		Итого	705	30,00	32,97	82,10	708,63	0,65	0,43	1,75	3,95	29,11	8,19	2301,15	1475,89	144,51	126,32	470,85	4,64	0,21	2,14
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2785,00	98,62	119,66	457,77	3162,79	2,63	1,55	3,28	14,58	213,66	26,87	6070,80	4744,70	1007,26	552,49	1758,21	23,17	0,30	10,51

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

№	Прием пищи, реп.	наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност (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 №1	220	Каша овсяная из "Геркулеса" вязка	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,52	0,17	0,16	0,48	0,91	0,59	349,42	277,66	142,50	67,45	223,79	1,65	0,00	1,09
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	185	0,37	0,37	9,06	43,47	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 (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	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	665	21,10	21,41	84,58	619,84	1,22	0,25	0,44	0,89	11,56	1,25	687,59	705,15	523,08	102,97	467,96	3,99	0,00	2,26
Завтрак №2	6/1	Печенье	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	221	2,70	3,58	34,14	167,70	0,13	0,04	0,02	0,20	4,00	0,46	12,00	240,00	22,20	11,00	31,40	3,00	0,00	0,00
Обед	22/1	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,00	0,05	0,03	0,36	18,05	0,54	79,55	246,12	17,74	17,46	31,84	0,08	0,00	0,20
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	62,25	0,00	0,05	0,05	0,60	10,68	2,38	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23	0,02	0,40
	227	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	1,23	264,60	36,94	11,19	8,62	37,17	0,85	0,01	0,37
	209	Котлета куриная (курица охлажденная 1. кат.)	100	7,65	14,70	7,73	194,00	0,45	0,05	0,08	2,15	0,52	1,45	1173,10	111,85	27,77	10,40	48,77	0,71	0,00	1,30
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	990	26,10	29,45	170,28	947,25	0,45	0,37	0,20	3,37	29,97	7,24	2456,11	1336,21	171,10	119,86	332,82	6,71	0,03	2,27
Полдник	312	Булочка домашняя с изюмом	150	5,17	2,95	29,44	104,80	0,10	0,06	0,03	0,63	0,00	0,55	138,64	43,84	8,80	11,60	29,60	0,55	0,02	0,30
	288	Молоко кипяченое (мол.2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	350	10,97	7,95	39,04	211,80	0,50	0,14	0,33	0,83	2,60	0,55	238,64	335,84	248,80	39,60	209,60	0,75	0,02	0,30
Ужин №1	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	250	21,99	22,52	34,69	429,33	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02
	42/1	Салат из моркови	100	0,50	0,04	4,65	21,00	0,00	0,02	0,03	0,38	1,92	1,89	8,10	76,90	10,40	14,60	21,10	0,27	0,01	1,92
	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	650	33,54	28,18	112,93	801,17	0,24	0,26	0,30	5,79	5,21	6,70	378,65	947,84	204,59	118,13	507,11	6,18	0,01	7,11
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3076	99,63	95,08	448,52	2839,56	2,91	1,09	1,52	11,26	53,89	16,20	3862,99	3827,84	1392,97	416,75	1714,49	20,81	0,07	11,94

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

	№	Прием пищи, рец. 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 №1	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,80	14,36	120,00	0,26	0,07	0,15	0,41	0,66	0,30	283,16	175,06	149,96	21,34	109,50	0,52	0,00	0,35
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	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 (сыр 45%)	60/20/20	12,06	7,34	29,68	234,00	0,63	0,00	0,13	0,04	0,13	0,13	330,00	30,00	300,00	16,50	180,00	0,23	0,00	1,30
		Итого	550	16,51	11,16	59,04	414,00	0,89	0,07	0,28	0,47	0,82	0,43	613,46	213,66	461,06	39,24	292,30	1,03	0,00	1,65
Завтрак №2	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
Обед	4/2	Салат из квашеной капусты	120	1,31	3,25	6,47	60,40	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 (рисом)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	0,09	0,06	0,99	8,25	1,23	586,95	464,15	26,70	22,78	55,98	0,88	0,00	0,53
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	11,65	15,21	21,71	297,14	0,30	0,13	0,20	6,44	16,71	2,86	1540,71	927,43	40,84	51,43	197,29	2,61	0,02	4,09
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	960	24,60	24,23	157,39	908,69	0,30	0,41	0,36	8,72	71,16	22,47	2621,66	2067,56	147,73	136,73	430,08	7,34	0,02	5,10
Полдник	11/1	Вафли	21	1,06	0,56	12,58	106,60	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	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	406	7,00	4,16	67,38	384,80	0,20	0,13	0,26	1,21	19,88	0,74	117,27	818,14	143,78	93,70	149,00	1,54	0,04	0,29
Ужин №1	163	Рыба отварная	140	24,00	10,39	1,15	193,45	0,61	0,08	0,10	1,48	0,66	0,64	816,02	383,93	20,36	58,32	276,95	1,15	0,22	1,26
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61
	246	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,10
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	720	35,79	18,43	88,56	624,79	0,61	0,40	0,28	3,41	40,52	2,73	1760,58	1647,33	104,57	141,90	502,34	5,23	0,23	1,97
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3036	89,21	62,48	404,97	2527,88	2,36	1,13	1,56	14,39	141,64	26,37	5332,97	5499,49	1113,14	456,76	1571,72	15,72	0,29	9,01

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 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 №1	231	Горошек зеленый	100	4,55	0,34	12,14	68,04	0,32	0,25	0,08	0,10	0,34	0,08	4,20	204,96	21,00	27,72	90,72	1,26	0,00	1,01
	238	Картофель запеченный из отварного	200	3,44	13,15	27,92	243,75	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
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	10,25	6,24	25,23	198,90	0,54	0,00	0,10	0,03	0,10	1,54	280,50	25,50	255,00	14,03	153,00	0,19	0,00	1,04
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	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	590	18,31	19,75	80,29	570,69	0,86	0,42	0,29	1,98	19,25	8,15	423,05	958,72	304,49	72,50	332,26	2,82	0,02	2,62
Завтрак №2	6/1	Печенье	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
		Итого	221	3,10	3,98	36,74	183,30	0,13	0,04	0,04	0,40	14,80	1,86	20,00	500,00	42,20	15,00	53,40	0,80	0,02	0,12
Обед	18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,00	0,04	0,03	0,30	8,25	2,83	81,17	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,03	0,23
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,06	0,05	0,81	15,78	2,35	591,60	383,33	49,25	22,13	49,00	0,83	0,00	0,44
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)	120	19,01	27,05	15,86	386,40	0,48	0,07	0,14	4,54	0,00	5,34	172,03	226,18	15,38	36,72	203,71	3,24	0,10	2,54
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	8,95	37,37	262,50	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	200	0,68	0,00	21,01	46,87	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	1010	39,93	49,99	168,91	1180,42	0,86	0,54	0,36	8,29	24,76	15,58	1711,70	1623,41	173,05	263,89	644,28	13,08	0,14	4,26
Полдник	383	Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37
	288	Молоко кипяченое (мол.2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	390	17,82	11,39	54,75	394,10	0,90	0,18	0,40	0,23	161,28	0,62	388,05	680,45	569,86	75,56	384,78	1,17	0,00	1,41
Ужин №1	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	200	20,60	17,40	35,60	382,50	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
	366	Соус молочный жидкий	70	1,86	3,86	5,66	65,03	3,40	4,00	0,07	0,10	0,34	0,02	295,12	106,20	12,50	69,92	0,14	32,76	0,00	23,80
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	570	29,51	23,36	112,31	739,77	4,45	4,23	0,40	0,87	0,90	1,96	862,32	607,93	260,00	138,40	377,64	36,42	0,00	24,59
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	2981	113,89	112,97	460,55	3160,08	7,55	5,44	1,71	11,94	221,52	28,16	3495,12	4633,30	1572,80	590,54	1957,95	54,47	0,19	33,00

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

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценност (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 №1	112	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,54	4,64	30,98	163,33	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	110,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	60,00	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
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
		Итого	550	17,39	10,44	63,28	345,73	0,29	0,25	0,35	0,73	1,61	0,89	641,99	354,59	173,77	71,98	312,42	2,92	0,09	1,01
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
		Итого	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00
Обед	42	Рассольник Ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,00	0,10	0,07	1,13	13,13	2,38	756,15	544,78	39,75	28,08	65,83	1,08	0,01	0,59
	213	Птица тушенная (курица охлажденная 1 кат.)	135	12,01	9,33	11,61	178,20	0,34	0,13	0,14	3,95	7,84	1,02	593,37	447,28	53,14	30,11	125,96	2,74	0,01	2,99
	246/	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,10
	221	Каша пшеничная	200	6,32	4,50	38,85	221,25	0,00	0,12	0,05	0,70	0,00	1,04	591,12	132,72	24,05	34,22	158,97	2,69	0,01	0,40
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	1025	31,40	22,17	182,08	992,95	0,34	0,58	0,32	6,34	39,20	6,78	2276,38	1970,78	195,62	169,67	537,20	11,24	0,03	4,08
Полдник	216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	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
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	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
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30
		Итого	380	9,17	18,89	56,38	434,07	0,32	0,15	0,25	1,01	10,84	1,44	387,89	535,29	183,82	38,06	179,73	3,21	0,00	0,60
Ужин №1	170	Рыба запеченная с яйцом	200	31,18	17,80	32,70	315,38	0,06	0,32	0,00	0,00	17,94	5,66	1681,40	480,23	56,58	63,48	276,00	2,76	0,23	2,07
	7/1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,90	0,10	7,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,17
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61
	295	Чай с молоком (мол.2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	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
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	780	44,06	27,09	131,07	805,32	0,16	0,67	0,31	1,95	45,96	7,15	2680,02	1799,97	267,55	155,98	597,31	6,78	0,24	2,85
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3135	108,23	83,10	460,21	2753,15	1,47	1,73	1,56	10,41	102,86	16,46	6214,28	5163,44	1050,75	468,89	1802,67	27,13	0,36	8,54

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

	№	Прием пищи, рецепт, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценност (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
																						г
Завтрак №1	141	Запеканка из творога (творог 9%)	200	16,71	11,38	52,67	380,63	0,69	0,06	0,25	0,66	1,97	0,56	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83	
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	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	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	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	
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	383	Бутерброд закрытый – хлеб/ сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04	
	Итого		705	37,38	25,45	131,48	909,03	1,49	0,21	0,78	1,98	21,87	1,43	843,89	1064,24	555,79	139,27	571,48	3,44	0,07	2,60	
Завтрак №2	6/1	Печенье	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00	
	293	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00	
		Итого	221	2,30	3,78	44,34	208,70	0,13	0,04	0,02	0,60	8,00	1,06	4,00	240,00	28,20	17,00	53,40	0,80	0,00	0,00	
Обед	4/1	Салат из свежей капусты	120	1,31	3,25	6,47	60,40	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	
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	62,25	0,00	0,05	0,05	0,60	10,68	2,38	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23	0,02	0,40	
	223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	4,67	7,40	30,17	205,31	0,38	0,09	0,04	1,09	0,00	0,59	542,77	97,11	49,03	24,38	160,38	0,89	0,00	0,01	
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	15,20	23,10	5,12	290,00	0,32	0,05	0,14	3,64	0,74	3,59	1124,00	310,00	43,32	22,45	171,15	2,40	0,01	3,90	
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	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	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00	
	Итого	1040	32,65	41,73	169,79	1083,36	0,70	0,39	0,32	6,62	57,61	24,94	2766,89	1468,39	222,27	135,47	562,94	8,36	0,03	4,79		
Полдник	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00	
	132	Омлет натуральный	100	10,69	9,52	1,01	111,03	1,24	0,04	0,20	0,90	0,10	0,29	248,40	76,91	39,86	6,24	87,30	1,02	0,01	0,45	
		Итого	360	15,45	10,72	33,03	263,71	1,24	0,10	0,20	0,91	0,67	1,07	399,54	136,97	56,50	26,52	140,38	1,75	0,01	0,45	
Ужин №1	192	Оладьи из печени	100	16,93	20,51	6,95	198,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19	
	214	Картофель отварной	200	3,44	13,15	27,92	243,75	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	
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	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	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00	
	273	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00	
		Итого	700	29,04	41,82	126,01	895,37	72,05	0,55	1,97	10,05	110,56	15,03	549,33	1609,42	115,79	273,09	493,43	16,87	0,02	0,81	
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
	ВСЕГО:		3226	122,05	128,00	512,22	3451,97	75,97	1,34	3,52	20,34	199,25	43,53	4653,65	4781,82	1201,74	616,55	1987,22	31,40	0,13	8,65	