



## МЕНЮ

На сентябрь- декабрь 2023 уч. Год [2-х недельное] с 11 лет и старше

### Понедельник (первая неделя)

Время принят ия пищи	№р ец	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтра к 8-00	208 14 304	Каша пшениная молочная жидкая	0,250/10	9,2	10,6	45,2	309,0	0,17	0,65		167,0		45,25	2,29
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,20	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20	105,8	90,0	12,18	0,11
		Хлеб пшеничный	0,100	8,00	1,00	48,30	235,00		-					
		Сыр Голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		<b>Итого</b>	<b>0,605</b>	<b>28,44</b>	<b>33,18</b>	<b>112,2</b>	<b>854,58</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90,00</b>	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед 11-30 12-35	88 260 191 349	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	5,66	5,65	7,9	112,75	0,07	15,94	-	50,55	49,78	25,62	1,16
		Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	0,34	1,10	-	24,0	154,3	21,99	2,65
		Рис, отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Компот из сухофруктов	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,5		-	-				
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Подгарнировка: кукуруза консер	0,050	1,0	-	5,5	25,0							
		<b>Итого</b>	<b>0,920</b>	<b>34,08</b>	<b>49,44</b>	<b>144,58</b>	<b>1153,89</b>							
Полдн ик 16-40		Кефир	0,200	5,8	5,0	8	100,00	0,08	1,49	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		Булочка венская с вишней	0,080	5,36	4,64	51,2	269,6							
		Банан	0,200	0,01	1,03	42,0	181,01	0,08	20,0	-	16,0	28,0	84,0	1,2
		<b>Итого</b>	<b>0,480</b>	<b>11,17</b>	<b>10,67</b>	<b>101,2</b>	<b>550,61</b>							
Ужин 19-20	7 259  302	Салат «Здоровье»	0,100	1,24	9,9	9,17	132,0			-				
		Жаркое по- домашнему	0,300	21,09	50,57	28,42	656,57	0,63	11,59		49,18	308,95	73,44	5,18
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,5			-				
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,50							
		Чай с лимоном	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12		2,73	4,4	0,73	0,06
		<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>30,38</b>	<b>61,67</b>	<b>100,29</b>	<b>1044,57</b>							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	<b>0,125</b>	9,5	5,25	14,63	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.</b>		<b>14,57</b>	<b>160,41</b>	<b>455,3</b>	<b>3837,4</b>							

**Вторник (первая неделя)**

Время принят ия пищи	№ре ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче ск-ая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтра к 8-00	207 14 300	Каша жидкая молочная из риса	0,250/10	6,3	10,1	38,4	272	0,07	0,67	65,24	156,54	187,43	35,23	0,54
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,00	3,6	4,5	-	0,03
		Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,00	1,0	48,3	235,00							
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0							
		<b>Итого</b>	<b>0,605</b>	<b>14,65</b>	<b>21,9</b>	<b>114,3</b>	<b>713,58</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	101 288 302 348	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	0,250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,12	6,88	15,0	31,65	175,7	46,05	1,25
		Кура отварная	0,120	28,2	30,6	0,6	393,6	0,04	2,3	98,2	56,0	167,0	20,28	1,9
		Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	17,78	244,8	162,9	5,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,50							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
		Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48
<b>Итого</b>			<b>870</b>	<b>57,14</b>	<b>47,74</b>	<b>152,83</b>	<b>1219,88</b>							
Полд- ник 16-40	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Булочка Венская с яблоч.повидлом	0,080	5,2	4,8	51,2	272,0							
		Апельсин	0,300	4,5	0,6	65,4	285,0		120,0					
		<b>Итого</b>	<b>0,480</b>	<b>9,9</b>	<b>5,4</b>	<b>125,7</b>	<b>593,0</b>							
Ужин 19-20	52 239 312 306	Салат «Бурячек»	0,100	1,05	15,07	5,77	163,0							
		Тефтели рыбные под соусом	0,100/50	12,4	12,08	17,64	228,75	0,11	2,16	27,75	95,72	183,56	30,53	0,94
		Пюре картофельное	0,200	4,09	6,04	27,26	183,33	0,19	24,21	-	49,3	115,56	37,0	1,36
		Хлеб пшеничный	0,050	4	0,50	24,15	117,50							
		Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,5	26,97	0,88
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,50							
<b>Итого</b>			<b>0,750</b>	<b>28,99</b>	<b>37,69</b>	<b>117,77</b>	<b>891,08</b>							
Ужин 21-00		Молоко кипяченое	0,200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>117,48</b>	<b>117,93</b>	<b>542,6</b>	<b>3584,54</b>							

Среда (первая неделя)

Время при нятия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	210	Омлет натуральный	0,116	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,2	251	79,72	174,6	12,48	2,04
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58							
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0							
	304	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0							
	<b>Итого</b>	<b>0,461</b>	<b>30,02</b>	<b>41,78</b>	<b>69,04</b>	<b>769,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>	<b>20</b>	<b>105,86</b>	<b>90,0</b>	<b>12,18</b>	<b>0,11</b>	
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	96	Рассольник Ленинградский	0,250	5,92	5,79	11,98	130,25	0,08	8,54	-	30,45	57,51	27,68	1,26
	269	Котлета	0,120	17,16	27,36	24,26	377,46	0,18	-	48,0	13,48	189,24	34,85	2,88
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
		Кисель «Витошка»	0,200	-	-	23,0	90,0	0,3	20,1	130,0				
		Подгарнировка помидор свежий	0,050	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75		7,0	13,0	10,0	0,45
		<b>Итого</b>	<b>0,940</b>	<b>40,36</b>	<b>40,77</b>	<b>161,51</b>	<b>1091,51</b>							
Полд- ник 16-40		Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
		Сдоба изюминка	0,080	5,25	5,95	16,19	215,68							
		Яблоко	0,300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,09	30,0		48,0	33,0	27,0	6,6
		<b>Итого</b>	<b>0,580</b>	<b>12,25</b>	<b>12,15</b>	<b>53,99</b>	<b>458,68</b>							
Ужин 19-20	62	Салат из моркови с сахаром	0,100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,05	0,7
	626	Запеканка картофельная с мясом	250/50	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	203,85	63,26	3,65
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26			0,03
	<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>27,55</b>	<b>21,83</b>	<b>102,72</b>	<b>708,19</b>								
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	<b>0,125</b>	9,5	5,25	14,63	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>120,68</b>	<b>121,98</b>	<b>424,29</b>	<b>3261,71</b>							

**Четверг (первая неделя)**

Время принятия пищи	№ре ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	0,250/10	8,70	13,07	46,67	340,48	0,14	1,14	64,24	192,90	287,51	43,40	1,12
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,08	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
	209	Яйцо отварное	0,040	5,8	4,6	0,28	63,0	0,18	22,0	100	20,0	76,0	48,0	1,0
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
	301	Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,1	62,0	0,01	0,26	10,0	53,06	92,8	0,6	0,07
		<b>Итого</b>	<b>0,615</b>	<b>24,25</b>	<b>30,25</b>	<b>106,55</b>	<b>799,06</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0		14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	82	Борщ с капустой и картофелем	0,250	5,7	5,7	10,93	126,7	0,06	10,84	-	51,0	55,38	29,6	1,56
	265	Плов из говядины	0,250	21,9	21,2	35,5	428,0	0,06	0,36	-	17,94	291,02	49,42	3,14
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	388	Напиток из шиповника	0,200	0,07	0,3	20,76	88,2	0,01	100,0	-	21,34	3,44	3,44	0,6
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
		Подгарнировка горошек зеленый	0,050	3,0	-	6,0	35,0							
		<b>Итого</b>	<b>0,870</b>	<b>40,06</b>	<b>28,7</b>	<b>139,29</b>	<b>936,1</b>							
Полд ник 16-40	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0							
		Белочка Венская с маком	0,080	7,36	8,32	48,88	305,6							
		Груша	0,300	1,2	0,9	30,92	136,52	0,05	10,0		0,8	32,0	24,0	4,61
		<b>Итого</b>	<b>0,580</b>	<b>12,16</b>	<b>12,52</b>	<b>93,5</b>	<b>540,12</b>							
Ужин 19-20	20	Салат из разных овощей	0,100	1,49	15,18	7,87	174							
	502	Рыба запеченная с картофелем по - русский	0,300	12,37	7,04	2,85	124,0	-	1,0		60,57	215,0	34,78	0,70
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	349	Компот из с/ф	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
		<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>22,37</b>	<b>23,51</b>	<b>96,13</b>	<b>648,8</b>							
Ужин 21-00		Снежок	0,200	5,6	6,4	22,0	168,0							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>105,44</b>	<b>101,58</b>	<b>479,87</b>	<b>3182,08</b>							

**Пятница (первая неделя)**

Время принятия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	173	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	0,250/10	11,25	16,08	43,56	365,56	0,26	2,03	77,62	227,29	292,5	122,8	3,55
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,6	-	0,03
	304	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0							
	<b>Итого</b>			<b>0,575</b>	<b>22,6</b>	<b>30,68</b>	<b>110,56</b>	<b>808,14</b>						
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	82	Суп картофельный с макарон изделиями с курицей	0,250	4,79	3,89	17,51	131,5	0,12	8,25	-	30,7	89,46	30,03	1,17
	264	Котлета рубленая из птицы	0,120	20,9	20,04	19,56	343,2	0,24	1,08	64,56	71,64	96,0	26,64	4,32
	139	Капуста тушенная	0,200	4,07	7,36	15,79	154,0	0,09	28,47	-	98,0	67,82	34,76	1,4
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	648	Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0		
		Напиток из свежих яблок, изюма	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0							
<b>Итого</b>			<b>0,890</b>	<b>39,55</b>	<b>33,19</b>	<b>136,36</b>	<b>966,9</b>							
Полдник 16-40		Йогурт	0,200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	20,0	-	16,0	28,0	27,0	6,6
		Сдоба слойка	0,100	8,5	15,0	54,0	380,0							
		Банан	0,200	0,01	1,03	42,0	181,01							
	<b>Итого</b>			<b>0,500</b>	<b>14,11</b>	<b>22,43</b>	<b>105,4</b>							
Ужин 19-20	24	Салат из свеж.помидор и огур	0,100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	19,0	33,92	16,04	0,74
	402	Азу	0,300	19,4	12,0	30,6	307,0	0,23	11,3	-	51,0	267,0	63,0	3,5
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,5	26,97	0,88
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	<b>Итого</b>			<b>0,700</b>	<b>31,81</b>	<b>22,57</b>	<b>101,35</b>	<b>693,7</b>						
Ужин		Творог с фруктовым наполнителем 4,0%	<b>0,125</b>	<b>9,5</b>	<b>5,25</b>	<b>14,63</b>	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>118,57</b>	<b>114,32</b>	<b>490,7</b>	<b>3379,5</b>							

**Суббота (первая неделя)**

Время приема пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче- ская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	211	Омлет с сыром	0,115	14,34	23,54	2,04	278,0	0,08	0,26	290,4	209,2	249,8	17,46	2,2
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,10	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0							
		<b>Итого</b>	<b>0,465</b>	<b>22,69</b>	<b>35,34</b>	<b>77,94</b>	<b>719,58</b>							
Обед 11-30	240	Суп –пюре из картофеля	0,250	3,95	4,95	21,15	146,0	0,12	7,90	0,03	80,5	238,75	37,5	1,10
	1067	Гренки из пшен.хлеба	0,020	2,26	0,27	13,4	42,76	0,11			6,4		3,93	0,53
	255	Печень – по строгоновски	60/60	15,91	13,48	4,22	222,0	0,24	10,14	-	39,89	287,20	20,96	6,0
	309	Рис отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Напиток «Валетек»	0,200	-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	120,0				
			<b>Итого</b>	<b>0,890</b>	<b>36,11</b>	<b>28,57</b>	<b>153,47</b>	<b>1003,3</b>						
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,8</b>	<b>63,91</b>	<b>231,41</b>	<b>1722,88</b>							

**Понедельник (вторая неделя)**

Время приня тия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтра к 8-00	207	Каша жидкая молочная из риса	0,250/10	6,3	10,1	38,4	272,0	0,07	0,67	65,2	156,54	187,43	35,23	0,54
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
	304	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,89	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		<b>Итого</b>	<b>0,605</b>	<b>25,54</b>	<b>32,59</b>	<b>105,4</b>	<b>817,58</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	101	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	0,250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,12	6,88	15,0	31,65	175,7	46,05	1,25
	260	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	0,34	1,10	-	24,0	154,3	21,99	2,65
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
	348	Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48
		<b>Итого</b>	<b>0,890</b>	<b>38,73</b>	<b>49,68</b>	<b>144,6</b>	<b>1129,18</b>							
Подд- ник 16-40		Молоко кипяченое	0,200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		Булочка Венская с вишней	0,080	5,36	4,64	51,2	269,6							
		Яблоко	0,300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
		<b>Итого</b>	<b>0,580</b>	<b>11,96</b>	<b>10,44</b>	<b>80,4</b>	<b>470,6</b>							
Ужин 19-20	45	Салат из белокочанной капусты	0,100	1,31	3,25	6,47	60,4							
	54	Биточки «Диетические»	0,100	15,67	6,96	2,45	135,0		3,16	-	48,25	32,78	27,38	1,43
	310	Картофель отварной	0,200	3,81	5,76	30,68	190,0	0,20	28,0	-	19,52	106,3	39,1	1,54
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	-	-	0,03
		<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>28,84</b>	<b>17,17</b>	<b>102,1</b>	<b>639,4</b>							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	<b>0,125</b>	9,5	5,25	14,63	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>115,57</b>	<b>115,33</b>	<b>469,53</b>	<b>3290,51</b>							

**Вторник (вторая неделя)**

Время принятия пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	205	Каша жидкая молочная из манной крупы	0,250/10	7,7	10,3	37,9	278,0	0,09	0,68	69,05	162,14	140,70	24,14	0,53
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,20	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
	302	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	-	1,12	-	2,73	4,4	0,73	0,06
	209	Чай с лимоном	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12	-	2,73	4,4	0,73	0,06
		Яйцо отварное	0,040	5,8	4,6	0,28	63,0	0,18	22,0	100	20,0	76,0	48,0	1,0
		<b>Итого</b>	<b>0,615</b>	<b>21,85</b>	<b>26,7</b>	<b>95,98</b>	<b>712,58</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	88	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	5,66	5,65	7,9	112,75	0,07	15,94	-	50,55	49,78	25,62	1,16
	255	Печень по-строгиновский	60/60	15,91	13,48	4,22	222,0	0,24	10,14	-	39,89	287,2	20,96	6,0
	309	Рис отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
	648	Напиток из свежих яблок и изюма	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0							
	71	Поджаренная капуста с огурцом свежий	0,050	0,35	0,05	0,95	6,0	0,01	2,45		8,5	15,0	7,0	0,25
		<b>Итого</b>	<b>0,900</b>	<b>36,31</b>	<b>29,45</b>	<b>127,17</b>	<b>933,29</b>							
Полдник 16-40	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Булочка венская с яблоч. повидлом	0,080	5,2	4,8	51,2	272,0							
		Банан	0,200	3,01	1,03	42,0	189,01	0,08	20,0	-	16,0	28,0	84,0	1,2
		<b>Итого</b>	<b>0,480</b>	<b>8,41</b>	<b>5,83</b>	<b>102,3</b>	<b>497,01</b>							
Ужин 19-20	67	Салат Винегрет овощной	0,100	1,40	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,27	19,53	0,83
	402	Азу	0,300	19,4	12,0	30,6	307,0	0,23	11,3	-	51,0	267,0	63,0	3,50
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,56	26,97	0,88
		<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>32,25</b>	<b>26,54</b>	<b>104,99</b>	<b>748,1</b>							
Ужин 21-00		Кефир	<b>0,200</b>	5,8	5,0	8,0	<b>100,0</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>105,62</b>	<b>93,72</b>	<b>460,84</b>	<b>3080,98</b>							



**Среда (вторая неделя)**

Время приня- тия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче- ская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	120	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,46	4,75	17,95	150,0	0,09	0,83	33	163	136,8	26,68	0,65
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	7,20	0,2	98,58			60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Сыр Голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		<b>Итого</b>	<b>0,595</b>	<b>21,7</b>	<b>20,93</b>	<b>75,55</b>	<b>622,58</b>							
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,4	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	240	Суп –пюре из картофеля	0,250	3,95	4,95	21,15	146,0	0,12	7,90	0,03	80,5	238,7	37,5	1,10
		Гренки из пшеничного хлеба	0,020	2,26	0,27	13,4	42,76				6,4		7,93	0,53
	288	Кура отварная	0,120	28,2	30,6	0,6	293,6	0,05	2,76	117,8	67,2	200,4	24,34	2,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	17,78	244,8	162,96	5,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
	349	Компот из сухофруктов	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
		<b>Итого</b>	<b>0,890</b>	<b>54,78</b>	<b>44,72</b>	<b>178,63</b>	<b>1165,86</b>							
Полд- ник 16-40		Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
		Сдоба изюминка	0,080	6,56	7,44	20,24	269,6							
		Апельсин	0,300	4,5	0,6	65,4	285		120,0					
		<b>Итого</b>	<b>0,580</b>	<b>16,86</b>	<b>13,04</b>	<b>94,04</b>	<b>656,6</b>							
Ужин 19-20	20	Салат картофельный с сол.огурцом и зеленым горошком	0,100	1,74	8,18	9,24	99,5	0,08	13,04		15,91	47,32	18,71	0,74
	264	Говядина тешенная в сметане	0,120	18,32	26,52	2,28	316,45	0,04	0,38	42,72	38,45	204,5	27,24	2,71
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	301	Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,3	62,0	0,01	0,26		53,06		9,09	0,07
		<b>Итого</b>	<b>0,720</b>	<b>36,85</b>	<b>43,42</b>	<b>111,49</b>	<b>920,55</b>							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	<b>0,125</b>	9,5	5,25	14,63	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>140,69</b>	<b>127,56</b>	<b>496,74</b>	<b>3599,34</b>							

**Четверг (вторая неделя)**

Время принят ия пищи	№ре ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завт- рак 8-00	206 14	Каша овсяная молочная жидкая	0,250/10	9,6	12,7	40,1	321,0	0,25	0,65		178,68	279,74	71,85	2,04	
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03	
	304	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0								
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11	
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0								
		<b>Итого</b>	<b>0,605</b>	<b>20,95</b>	<b>27,3</b>	<b>125,4</b>	<b>835,58</b>								
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8	
Обед 11-30 12-35	82 255	Борщ с капустой и картофелем	0,250	5,7	5,7	10,93	126,7	0,06	10,84	-	51,0	55,38	29,6	1,56	
		Котлета рыбная	0,120	13,4	16,38	16,17	266,18	0,06	0,3	49,3	50,1	181,8	41,74	1,6	
	330 312	Соус сметанный	0,050	0,70	2,50	2,93	37,05	0,01	0,02	17	13,65	11,37	2,64	0,10	
		Пюре картофельное	0,200	4,09	6,4	27,26	183,33	0,19	24,21	-	49,3	115,6	37	1,36	
	388	Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70								
		Напиток из шиповника	0,200	0,07	0,3	20,76	88,2	0,01	100,0		21,34	3,44	3,44	0,6	
		Подгарнировка зеленый горошек	0,050	1,5	-	3,5	17,5								
		<b>Итого</b>	<b>0,990</b>	<b>34,85</b>	<b>32,78</b>	<b>146,65</b>	<b>977,16</b>								
Полд- ник 16-40	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52		110,37		26,97	0,88	
		Сдоба слойка	0,100	8,5	15,0	54,0	380,0								
		Банан	0,200	3,01	1,03	42,0	189,01	0,06	20,0	-	32,0	22,0	18,0	4,4	
		<b>Итого</b>	<b>0,500</b>	<b>15,11</b>	<b>19,33</b>	<b>109,7</b>	<b>667,01</b>								
Ужин 19-20	39 265	Салат «Рыжик»	0,100	5,87	20,0	4,77	223,0								
		Плов	0,250	21,03	46,95	43,15	680,0	0,65	2,13	-	20,7	291,02	60,07	0,02	
	348	Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5						41,7	1,13	
		Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48	
		<b>Итого</b>	<b>0,700</b>	<b>35,53</b>	<b>68,2</b>	<b>128,95</b>	<b>1235,8</b>								
Ужин 21-00		Снежок	<b>0,200</b>	5,6	6,4	22,0	<b>168,0</b>								
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>113,04</b>	<b>154,21</b>	<b>555,1</b>	<b>3973,55</b>								

**Пятница (вторя неделя)**

Время приня- тия пищи	№ре- ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич- еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углево- ды		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	173	Каша вязкая молочная жидкая из гречневой крупы	0,250/10	11,25	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	77,62	227,29	292,5	122,8	3,55
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
	301	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	0,01	0,26	10,0	53,06	92,8	6,09	0,07
		Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,3	62,0							
	<b>Итого</b>			<b>0,575</b>	<b>21,0</b>	<b>29,38</b>	<b>103,36</b>	<b>760,82</b>						
10-00		Сок	<b>0,200</b>	1,00	0,2	22,4	<b>90</b>	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	102	Суп картофельный с бобовыми	0,250	9,4	5,97	16,5	171,3	0,23	5,96	-	44,0	88,88	39,1	2,38
	423	Тефтели куринные	0,120	8,35	19,33	13,93	267,6	0,09	28,47	-	98,0	67,82	34,76	1,4
	306	Капуста тушеная	0,200	4,07	7,36	15,79	154,0							
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Напиток «Валетек»	0,200			19,0	80,0							
<b>Итого</b>			<b>0,890</b>	<b>31,21</b>	<b>34,16</b>	<b>130,32</b>	<b>931,1</b>							
Полд- ник 16-40		Йогурт питьевой	0,200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,05	10,0	-	0,8	32,0	24,0	4,61
		Булочка Венская с маком	0,0,80	7,36	8,32	48,88	305,6							
		Груша	0,300	1,2	0,9	30,92	136,52							
	<b>Итого</b>			<b>0,580</b>	<b>14,16</b>	<b>15,62</b>	<b>89,2</b>							
Ужин 19-20	4	Салат Нежный	0,100	1,08	15,2	7,84	172,0	0,18	23,4	42,0	57,17	276,2	72,0	3,66
	289	Рагу из птицы	0,350	25,62	21,3	30,4	416,0							
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
		302	Чай с лимоном и сахаром	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12	-	2,37	4,4	0,73
	<b>Итого</b>			<b>0,750</b>	<b>34,75</b>	<b>37,7</b>	<b>100,94</b>	<b>844,0</b>						
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем 4,2%	<b>0,125</b>	<b>9,5</b>	<b>5,25</b>	<b>14,63</b>	<b>143,75</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>111,62</b>	<b>122,,31</b>	<b>460,85</b>	<b>3327,79</b>							

**Суббота (вторая неделя)**

Время приня- тия пищи	№р ец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	378 14	Рыба, под омлетом	0,240	38,7	15,6	7,5	326,1							
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,08	0,2	98,58	-	-	60,00	3,6	4,5	-	0,03
	300	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Чай с сахаром	0,200	0,02	-	9,1	36,0				0,26	2,8		0,03
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		<b>Итого</b>	<b>0,585</b>	<b>54,76</b>	<b>34,66</b>	<b>65,1</b>	<b>798,68</b>							
Обед 11-30	103 259	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	0,250	4,79	3,89	17,51	131,5	0,12	8,25	-	30,7	89,46	30,03	1,17
		Жаркое по-домашнему	0,250	17,58	42,14	23,68	547,14	0,53	9,66	-	41,0	257,46	61,2	4,32
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Кисель «Витошка»	0,200	-	-	23,0	90,0	0,3	20,0	120,0				
		<b>Итого</b>	<b>0,820</b>	<b>31,76</b>	<b>47,53</b>	<b>129,29</b>	<b>1026,84</b>							
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>86,52</b>	<b>82,19</b>	<b>194,39</b>	<b>1825,52</b>							