

Утверждаю:

Директор МАОУ школы-интерната №9

Пенских О.В

« 02 » октября 2023г.

***Примерное двухнедельное меню на учащихся 5-11 классов
(11-17 лет)***

МАОУ школы-интерната № 9

с Октября 2023 года по Февраль 2024 учебного года

№ рецептуры	Понедельник - 1	Выход г.	Энергетическая ценность Ккал	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Углево, г.	А (ЭКВ)	В1, мг.	С, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Р (ЭКВ)
	Завтрак: 1													
23/4	Каша «Ассорти» молочная с маслом	200/5	172	5.1	5.9	25.6	172.8	0.19	0.53	2.57	196.2	33.5	2.46	155.15
5/13	Сыр (порциями)	15	54	3.9	4.1	-	1.7	0.015	0.10	0.16	72.3	15.1	1.06	31.10
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
14/10	Чай с/с	200	27	0.1	-	6.5	-	-	-	-	0.12	0.06	0.08	0.033
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	51.3	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	441	13.36	10.7	74.01	131.4	0.257	11.93	4.31	308.22	68.53	6.66	248.09
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
6/5	Помидор свежий порционный	50	12	0.55	0.19	2.12	9.6	0.02	0.12	0.06	10.5	1.65	0.43	0.643
19/2	Суп гороховый	200	145	7.6	5.7	19.8	192.1	0.09	1.65	1.12	93.68	29.7	1.16	115.12
516	Макаронные изделия отварные	150	242	7.1	7.40	35.7	184.2	0.13	0.05	1.93	105.9	15.4	1.18	127.52
30/8	Кнели из мяса говядины с/с	100/30	237	10.5	16.3	5.90	176.1	0.16	0.21	7.05	103.6	23.2	2.23	158.15
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
6/10	Компот из сухофруктов с вит. С	200	83	0.5	-	20.1	7.61	0.03	18.4	0.02	10.3	9.22	1.48	1.232
	Итого:	<i>800</i>	873	28.8	30.51	116.12	569.8	0.451	33.81	11.25	350.48	94.97	6.76	403.99
	Полдник:													
10/12	Булочка «Тюльпан»	100	340	8.7	5.1	42.7	5.22	0.03	0.15	0.14	15.9	12.6	0.71	27.25
18/10	Какао с молоком	200	107	3.9	3.5	22.9	1.95	0.06	0.52	0.37	172.7	29.3	0.16	109.6
	Итого:	<i>300</i>	453	14.5	11.0	51.8	6.82	0.11	0.15	0.46	220.4	40.7	0.84	139.35
	Ужин I													
436	Жаркое с мясом говядины	250	354	20.7	33.7	31.5	159.5	0.31	9.05	9.31	117.6	36.8	1.81	184.2
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.50	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.7	0.12	0.562
648	Кисель фруктовый	200	102	0.11	-	25.5	27.1	0.15	1.14	0.32	22.5	3.14	0.18	2.821
-	Фрукт	100	67	0.96	0.26	12.2	1.75	0.04	9.03	0.83	21.2	13.2	1.28	45.61
	Итого:	<i>600</i>	638	25.27	34.41	92.8	188.5	0.519	19.22	10.91	178.5	61.84	3.39	233.19
	Ужин II													
698	Йогурт	180	167	6.1	6.0	19.2	1.9	0.04	-	0.18	194.9	14.7	0.16	118.1
пром	Печенье	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	229	8.22	6.28	32.7	1.99	0.052	-	0.43	204.1	20.87	0.23	188.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90,38	92,9	383,1	900,2	1.409	70,31	27.44	1208.3	300,2	18,1	1214.19

№ рецептуры	Вторник - 1	Выход, г.	Энергетическая ценность Ккал	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ыдг.	А (ЭКВ)	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р (ЭКВ)
	Завтрак: 1													
2/6	Омлет натуральный с маслом сл	180/5	273	17.5	21.7	13.1	129.3	0.18	0.25	2.47	116.2	32.6	2.21	165.8
1/13	Масло сливочное (порциями)	15	98	0.15	10.8	0.21	1.68	0.011	-	0.13	32.4	12.6	0.14	26.71
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	91	3.0	2.9	13.4	2.52	0.03	0.52	0.24	45.3	2.09	0.53	102.2
-	Фрукт	120	57	1.35	0.13	12.6	1.77	0.04	11.3	1.23	104.6	12.7	2.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	566	19.98	33.49	66.21	135.4	0.320	12.07	4.42	309.7	67.16	5.94	356.52
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
18/1	Салат «Солнечный»	50	48	0.65	2.5	6.8	1.38	0.86	2.3	0.34	1.75	2.83	0.46	1.72
3/2	Борщ со сметаной	200	114	5.90	7.61	16.2	183.4	0.07	1.81	1.19	97.44	32.13	1.75	141.43
520	Картофельное пюре	180	196	4.21	7.80	29.2	165.2	0.14	10.2	1.73	103.1	16.24	1.14	112.13
451	Котлета из мяса говядины	100	226	13.7	13.6	16.0	189.4	0.22	0.19	7.18	104.6	22.18	1.95	153.12
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
6/10	Компот из сухофруктов с вит. С	200	83	0.5	-	20.1	17.61	0.03	18.4	0.02	10.3	9.22	1.48	1.232
	Итого:	<i>800</i>	760	26.09	25.33	102.3	558.87	0.501	24.51	11.31	342.46	97.12	6.97	409.57
	Полдник:													
741	Ватрушка с повидлом	100	357	8.2	5.3	49.3	5.03	0.03	0.24	0.15	13.5	15.0	0.67	21.85
698	Ряженка	200	149	6.7	12.0	8.2	3.95	0.06	-	0.18	194.9	18.1	0.17	118.9
	Итого:	<i>300</i>	436	10.1	6.4	88.7	7.23	0.11	1.35	0.52	189.5	43.1	0.79	163.9
	Ужин 1													
508	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	286	10.9	6.13	35.9	114.3	0.16	1.02	7.56	84.21	14.6	1.91	159.12
21/8	Зразы из мяса говядины с/с	100/50	215	12.7	13.5	10.7	81.2	0.18	0.54	1.25	52.03	24.1	1.43	152.21
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	60	115	3.52	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.70	0.12	0.562
20/10	Напиток из плодов шиповника с/с	200/10	72	0.24	0.11	18.3	7.53	0.15	57.4	1.52	21.35	11.5	0.76	1.841
	Итого:	<i>600</i>	641	27.36	15.21	88.5	196.7	0.409	28.63	10.78	174.8	58.90	4.22	313.73
	Ужин II													
21/10	Молоко кипяченое	180	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
пром	Пряник	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	231	8.82	12.28	21.7	4.04	0.062		0.43	204.1	24.27	0.24	119.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	92.58	92.73	383.01	903.8	1.422	70.66	27.41	1223.9	303.8	18.24	1274.07

№ рецептур ы	Среда - 1	Энергетическая Ценность	Химический состав,г			Витамины				Минералы				
			Выход г.	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г.	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак: 1													
9/5	Запеканка творожная со сгущен/мол	180/20	398	27.9	18.6	29.8	176.3	1.05	0.31	3.48	301.8	42.3	2.87	239.32
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	37	0.2	-	9.2	-	-	0.78	-	0.12	0.6	0.74	0.033
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	51.3	1.23	28.4	12.7	1.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	610	18.18	16.9	78.31	178.2	1.102	12.32	5.06	341.5	62.7	5.67	301.16
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.550
	Обед:													
4/1	Огурец свежий порционный	50	8	0.25	-	1.15	3.01	0.02	0.13	0.02	0.52	1.55	0.37	0.240
157	Солянка домашняя со сметаной	200/5	137	5.71	12.1	13.9	172.7	0.016	9.52	1.86	38.29	86.6	1.13	117.62
4/9	Плов из мяса кур	250	373	27.3	21.8	41.2	193.6	0.398	2.36	3.96	98.6	49.3	1.49	163.18
648	Кисель «Витошка»	200	162	0.12	-	38.2	37.1	0.012	24.1	0.38	32.5	4.13	0.23	2.831
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/25	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
	Итого:	<i>800</i>	839	31.11	28.63	109.7	558.6	0.590	43.36	15.23	291.1	141.9	6.33	403.37
	Полдник:													
13/12	Булочка «Косичка»	100	369	9.4	11.3	52.4	5.03	0.07	0.10	0.35	15.9	12.8	1.74	27.32
698	Кефир	200	117	5.6	6.4	8.2	1.6	0.04	-	0.18	195.2	13.7	0.16	117.3
	Итого:	<i>300</i>	482	15.2	17.2	51.5	6.63	0.15	0.10	0.67	220.4	40.9	1.87	139.42
	Ужин 1													
3/3	Картофельное пюре	150	133	3.1	4.2	20.6	146.4	0.014	10.7	1.73	103.1	16.2	1.14	112.13
12/7	Тефтели из рыбы (горбуша) с/с	100/50	184	12.9	10.6	12.3	71.3	0.18	0.68	1.89	48.75	25.4	1.82	137.63
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.52	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.70	0.12	0.562
337	Яйца вареные	40	57	4.8	4.0	0.3	0.48	0.011	-	0.14	0.88	0.19	1.10	13.07
14/10	Чай с/с	200/10	27	0.1	-	6.5	-	-	-	-	0.12	0.06	0.08	0.033
	Итого:	<i>600</i>	524	24.1	27.75	63.71	218.3	0.224	11.34	4.21	170.1	51.09	4.26	263.42
	Ужин II													
21/10	Молоко кипяченое	180	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
пром	Вафли	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	179	7.72	6.68	31.7	1.69	0.052	-	0.43	204.4	19.87	0.23	117.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90.54	92.18	383.52	905.1	1.466	72.32	27.41	1230.9	302.8	18.26	1226.12

№ рецептура	Четверг –1		Энергетическая ценность	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход г.		Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак: 1													
14.4	Каша Пшеничная молочная с маслом	200/5	205	6.5	6.0	31.2	173.5	0.17	0.42	2.56	156.4	45.9	3.57	153.03
5/13	Сыр (порциями)	15	54	3.9	4.1	-	1.7	0.015	0.10	0.16	72.3	15.1	1.06	31.10
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
34/10	Цикорий с молоком	200	93	3.8	3.5	13.5	2.62	0.03	0.52	0.24	45.3	3.09	0.52	74.13
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	51.2	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	550	527	18.48	14.3	83.9	179.7	0.267	32.24	4.54	313.6	83.96	8.21	320.07
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
6/5	Помидор свежий порционный	40	10	0.50	0.12	1.12	9.0	0.02	0.10	0.06	10.0	1.25	0.33	0.443
27/2	Суп-шоре из картофеля с гренками	200/20	132	3.07	6.05	21.4	185.3	0.09	4.06	1.13	95.8	25.6	1.23	127.36
516	Макаронные изделия отварные	150	242	7.10	7.01	35.7	184.2	0.013	0.05	1.93	105.9	15.4	1.18	128.52
451	Шницель из говядины с/с	100/20	226	14.2	14.4	16.0	189.4	0.22	0.19	7.98	104.6	22.18	1.95	153.12
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
707	Напиток «Витошка»	200	83	-	-	19.1	12.1	0.3	20.1	2.34	15.2	1.34	1.36	3.150
	Итого:	800	772	26.59	18.86	125.4	416.2	0.521	31.71	6.54	253.4	94.85	3.39	304.72
	Полдник:													
12/12	Ватрушка «Лакомка»	100	399	7.6	32.1	45.2	5.28	0.06	0.21	0.29	27.8	14.9	1.23	65.34
21/10	Молоко кипяченое	200	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
	Итого:	300	492	13.4	38.1	54.3	6.88	0.14	0.21	1.61	232.3	43.1	1.36	177.4
	Ужин I													
21/4	Горошница с маслом сл	180	255	14.5	7.6	33.8	104.3	0.18	-	6.82	89.31	17.3	1.87	162.21
451	Котлета из мяса говядины с/с	100/50	226	14.2	14.4	16.0	189.4	0.22	0.19	7.18	104.3	22.18	1.95	153.12
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.52	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.70	0.12	0.562
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	37	0.2	-	9.2	-	-	0.78	-	0.12	0.6	0.74	0.033
	Итого:	600	614	24.54	16.21	71.81	293.8	0.419	0.97	14.45	210.9	48.79	4.68	315.92
	Ужин II													
698	Йогурт	180	147	6.1	6.0	19.2	1.9	0.04	-	0.18	194.9	14.7	0.16	118.1
пром	Печенье	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	200	229	8.22	6.28	32.7	1.99	0.052	-	0.43	204.1	20.87	0.23	188.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90,46	92,02	383,7	902,2	1,4	70,03	27,65	1202,1	304,3	18,01	1217,85

№ рецептур ы	Понедельник - 2		Энергетическая Ценность	Химический состав,г			Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход г.		Ккал	Белки,г	Жиры, г	Углевод ы, г.	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак: 1													
7/4	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	201	6.4	7.4	27.2	172.8	0.428	0.42	1.62	157.5	35.27	2.46	159.05
5/13	Сыр (порциями)	15	54	3.9	4.1	-	1.7	0.015	0.10	0.16	72.3	15.1	1.06	31.10
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
14/10	Чай с/с	200	27	0.1	-	6.5	-	-	-	-	0.12	0.06	0.08	0.033
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	51.03	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	467	13.36	12.2	75.61	176.3	0.495	11.55	3.36	269.5	70.84	6.67	251.99
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
6/5	Помидор свежий порционный	50	12	0.55	0.19	2.12	9.6	0.02	0.12	0.06	10.5	1.65	0.43	0.643
23/2	Суп молочный с макарон изделиями	200	141	7.0	7.9	24.7	163.5	0.09	0.52	3.19	98.73	20.9	1.28	141.24
508	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	239	10.9	9.3	35.9	158.8	0.16	-	1.87	93.52	19.7	1.17	134.43
25/8	Фрикадельки из мяса говядины с/с	100/30	234	15.5	16.2	14.4	174.6	0.18	0.14	7.18	103.6	23.5	2.29	159.14
4/10	Компот из кураги и изюма с вит. С	200	82	0.3	0.1	20.2	7.69	0.04	18.4	0.02	10.6	10.3	1.48	1.352
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
	Итого:	<i>800</i>	839	35.4	31.1	115.2	514.4	0.502	32.56	12.39	342.8	91.85	6.83	418.13
	Полдник:													
14/12	Булочка «Дорожная»	100	399	7.6	12.5	49.7	5.28	0.05	0.16	0.36	16.9	12.8	0.84	28.29
18/10	Какао с молоком	200	107	3.9	3.5	22.9	1.95	0.06	0.52	0.37	172.7	29.3	0.16	109.6
	Итого:	<i>300</i>	492	13.4	12.4	58.8	8.34	0.13	0.16	0.68	221.4	40.9	0.97	140.3
	Ужин: 1													
438	Азу с мясом говядины	250	323	25.7	29.8	27.9	168.3	0.14	11.9	8.87	118.0	38.2	1.61	185.3
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.50	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.7	0.12	0.562
648	Кисель фруктовый	200	102	0.11	-	25.5	27.1	0.012	1.14	0.32	12.5	3.14	0.18	2.821
-	Фрукт	100	67	0.96	0.26	12.23	1.75	0.03	9.03	0.83	21.2	13.2	1.28	45.61
	Итого:	<i>600</i>	607	20.17	30.51	89.23	197.2	0.201	22.07	10.47	168.9	63.24	3.39	234.29
	Ужин: II													
698	Йогурт	180	147	6.1	6.0	19.2	1.9	0.04	-	0.18	194.9	14.7	0.16	118.1
пром	Печенье	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	229	8.22	6.28	32.7	1.99	0.052	-	0.43	204.1	20.87	0.23	188.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90,02	92,05	383,2	900	1.4	70,1	27.41	1200,2	300	18,12	1234.28

№ рецептуры	Вторник - 2		Энергетическая ценность	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход г.		Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак: 1													
311	Каша Рисовая молочная с маслом сл	200/5	218	3.1	8.0	31.6	162.6	0.26	0.52	2.58	179.7	28.6	2.83	147.1
1/13	Масло сливочное (порциями)	15	98	0.15	10.8	0.21	1.68	0.011	-	0.13	32.4	12.6	0.14	26.71
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	91	3.0	2.9	13.4	2.52	0.03	0.52	1.24	45.3	2.09	0.53	102.2
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	11.3	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	550	582	10.53	22.4	94.51	168.6	0.353	12.34	5.53	297.1	63.16	6.56	337.8
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
28/1	Салат «Бордо»	50	46	0.63	3.4	3.7	2.23	0.78	0.86	0.39	1.64	3.71	0.43	2.59
132	Рассольник «Ленинградский»	200	135	2.2	4.5	12.7	184.3	0.12	4.62	1.54	83.76	28.61	1.24	127.95
520	Картофельное пюре	180	194	4.21	7.8	29.2	165.2	0.14	10.2	2.13	103.1	16.24	1.14	132.31
54-9р	Рыба запеченная в сметан соусе	100	258	15.1	20.1	5.9	172.6	0.17	0.25	7.24	118.5	32.13	1.69	132.01
6/10	Компот из сухофруктов с вит. С	200	83	0.5	-	20.1	17.61	0.03	18.4	0.02	10.3	9.22	1.48	1.232
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
	Итого:	800	826	27.21	33.11	99.95	542.9	0.492	28.05	11.22	342.6	103.5	6.20	374.08
	Полдник:													
25/12	Шаньга со сметаной	100	321	7.4	8.9	33.4	2.15	0.15	0.14	1.93	30.32	12.3	2.04	67.15
698	Ряженка	200	149	6.7	12.0	8.2	3.95	0.06	-	0.18	194.9	18.1	0.17	118.9
	Итого:	300	466	13.8	13.4	82.3	7.97	0.13	3.12	0.82	199.5	44.10	0.79	173.7
	Ужин I													
4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180	219	21.5	8.05	14.7	126.1	0.16	1.73	6.32	116.2	31.2	2.21	153.17
35/8	Голубец ленивый из говядины с/с	100/50	135	10.4	7.91	6.61	70.3	0.13	3.71	1.26	50.04	22.1	1.13	138.21
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	60	115	3.52	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.70	0.12	0.562
20/10	Напиток из плодов шиповника с/с	200/10	72	0.24	0.11	18.3	7.53	0.15	57.4	1.52	21.35	11.5	0.76	1.841
	Итого:	600	529	33.66	15.71	73.4	197.5	0.459	32.34	9.55	204.7	73.50	4.22	284.31
	Ужин II													
21/10	Молоко кипяченое	180	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
пром	Пряник	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	200	231	8.82	12.28	21.7	4.04	0.062	-	1.43	204.1	24.27	0.24	119.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90,25	96,12	387,4	902,6	1,434	70,5	27,63	1201,4	301,8	18,03	1290,24

№ рецептуры	Среда - 2	Выход г.	Энергетическая ценность Ккал	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
				Белки г.	Жиры, г.	Углево дыдг.	А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак: 1													
17/5	Пудинг творожный со сгущен/мол	180/20	385	25.2	17.4	26.7	182.4	1.15	0.34	3.48	301.8	41.3	2.97	246.17
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	37	0.2	-	9.2	-	-	0.78	-	0.12	0.6	0.74	0.033
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.77	0.04	51.3	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	621	30.98	18.8	86.31	184.2	1.202	12.54	5.06	341.5	68.77	6.77	308.01
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.31	1.155
	Обед:													
4/1	Огурец свежий порционный	50	8	0.25	-	1.15	3.01	0.02	0.13	0.02	0.52	1.55	0.37	0.240
7/2	Щи из капусты со сметаной	200	104	2.2	5.72	21.7	175.8	0.08	3.51	1.18	81.29	34.3	1.17	123.03
516	Макаронные изделия отварные	180	242	7.1	7.40	35.7	184.2	0.13	0.05	1.93	105.9	15.4	1.18	157.52
487	Кура отварная (порционная)	100	197	25.7	4.6	1.97	194.6	0.15	2.62	5.16	86.53	29.6	1.95	167.18
707	Напиток «Витошка»	200	83	-	-	19.1	12.1	0.03	20.1	2.34	15.2	1.34	1.36	3.150
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
	Итого:	<i>800</i>	796	27.2	31.52	117.24	576.55	0.431	35.62	11.75	325.9	98.09	6.37	452.04
	Полдник:													
12/12	Булочка «Ванильная»	100	341	8.6	5.7	52.7	5.23	0.03	0.16	0.14	15.9	12.6	0.71	28.37
698	Кефир	200	117	5.6	6.4	8.2	1.6	0.04	-	0.18	195.2	13.7	0.16	117.3
	Итого:	<i>300</i>	454	14.4	11.6	61.8	6.83	0.11	0.16	0.46	220.4	40.7	0.84	140.4
	Ужин I													
39/8	Запеканка картофельная с мясом с/с	250/50	375	17.9	17.5	35.0	164.2	0.28	16.5	8.97	114.3	48.9	1.73	174.4
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.50	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.7	0.12	0.562
337	Яйца вареные	40	57	4.8	4.0	0.3	0.48	0.11	-	0.14	0.88	0.19	1.12	13.07
14/10	Чай с/с	200/10	27	0.1	-	6.5	-	-	-	-	0.12	0.6	0.74	0.033
	Итого:	<i>600</i>	584	25.38	23.38	78.01	164.8	0.409	18.0	9.56	132.5	58.39	3.71	188.06
	Ужин II													
21/10	Молоко кипяченое	180	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
пром	Вафли	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	179	7.72	6.68	21.7	1.69	0.052	-	0.42	204.1	21.47	0.23	118.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	90,91	92,1	383,3	900,6	1.482	70,03	27.41	1207.8	300,7	18,23	1208.06

№ рецептура	Четверг –2		Энергетическая ценность	Химический состав, г			Витамины				Минералы			
	Наименование блюда	Выход г.		Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г.	А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак: 1													
25/4	Каша «Дружба» молочная с масл	200/5	172	5.1	5.9	24.7	134.2	0.19	0.53	2.63	152.6	31.2	2.46	159.02
5/13	Сыр (порциями)	15	54	3.9	4.1	-	1.7	0.015	0.10	0.16	72.3	15.1	1.06	31.10
пром	Батон нарезной	30	83	2.78	0.36	16.9	0.12	0.012	-	0.35	11.2	7.17	0.11	0.562
34/10	Цикорий с молоком	200	93	3.8	3.5	13.5	2.62	0.03	0.52	0.24	45.3	3.09	0.52	74.13
-	Фрукт	100	92	1.5	0.34	22.4	1.17	0.04	51.3	1.23	28.4	12.7	2.95	61.25
	Итого:	<i>550</i>	494	17.08	14.2	77.5	131.5	0.287	12.45	4.61	309.8	69.26	7.10	326.1
	Завтрак: 2													
пром	Сок фруктовый	200	86	0.23	0.02	15.6	1.65	0.02	1.02	0.08	3.41	1.33	0.13	1.155
	Обед:													
6/5	Помидор свежий порционный	50	12	0.55	0.19	2.12	9.6	0.02	0.12	0.06	10.5	1.65	0.43	0.643
6/2	Свекольник со сметаной	200	135	2.31	6.01	14.7	132.5	0.08	6.82	1.76	92.71	12.82	1.19	117.14
553	Сложный гарнир	100/80	252	4.21	7.63	32.7	192.8	0.17	13.1	3.32	122.6	34.41	1.67	126.02
451	Шницель из мяса говядины	100	207	12.9	8.23	6.40	169.4	0.22	0.19	7.18	104.2	22.18	1.95	153.12
пром	Хлеб пшеничный / ржаной	50/20	158	4.85	0.71	32.5	0.25	0.021	-	1.07	26.5	15.8	0.28	1.325
6/10	Компот из сухофруктов с вит. С	200	83	0.5	-	20.1	7.61	0.03	18.4	0.02	10.3	9.22	1.48	1.232
	Итого:	<i>800</i>	828	42.22	23.28	116.5	502.5	0.521	37.25	13.12	356.31	94.45	6.73	398.86
	Полдник:													
4	Турбинка песочная с повидлом	100	414	5.46	26.4	52.1	5.29	0.07	0.15	0.31	15.9	12.6	0.71	66.41
21/10	Молоко кипяченое	200	113	5.8	5.9	9.1	1.6	0.08	-	0.32	204.5	28.1	0.13	112.1
	Итого:	<i>300</i>	507	11.26	32.3	61.2	6.89	0.15	0.15	0.63	220.4	40.7	0.84	178.5
	Ужин I													
18/3	Морковь тушеная в сметан соусе	180/50	217	2.4	10.9	39.4	159.1	0.25	15.6	2.24	55.14	32.37	1.42	127.61
451	Котлета из мяса говядины	100	226	14.2	14.4	16.0	123.4	0.22	0.19	7.18	104.6	22.18	1.95	153.12
пром	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	50	115	3.50	0.45	23.6	0.12	0.019	-	0.45	17.2	8.70	0.12	0.562
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	37	0.2	-	9.2	-	-	0.78	-	0.12	0.6	0.74	0.033
	Итого:	<i>600</i>	576	18.9	19.58	79.61	282.6	0.489	16.57	9.87	177.1	63.85	4.73	281.32
	Ужин II													
698	Йогурт	180	147	6.1	6.0	19.2	1.9	0.04	-	0.18	194.9	14.7	0.16	118.1
пром	Печенье	20	62	2.12	0.28	13.5	0.09	0.012	-	0.25	9.21	6.17	0.07	0.326
	Итого:	<i>200</i>	229	8.22	6.28	32.7	1.99	0.052	-	0.43	204.1	20.87	0.23	188.42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	97,91	95,66	383,1	906,5	1,467	71,65	27,41	1271,2	302,43	19,76	1274,35

