

УТВЕРЖДЕНО
ГБОУЛО «Никольская школа-интернат»
от 01 сентября 2022г. пр. № 25/36



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 15 ДНЕЙ
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинградской области
«Никольская школа-интернат, реализующая адаптированные
образовательные программы»

Неделя первая

день: Понедельник

	№ Технологической карты	Наименова ние Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетичес кая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	10	Каша манная молочная	300	8,01	9,4	34,2	205,8	31,8	174,1	0,89	0,05	0,07	0,22	0,47	0,96	249,5
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		яйцо	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		фрукты	200	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	92
Итого:															989,8	
Обед	24	Суп картофельн ый с фасолью на курином б.	300	15,3	12,6	27,6	53,7	56,5	277	4,85	0,03	0,23	0,49	3,06	16,5	279,1
	42	Гуляш	100	16,1	14,9	6,1	19,58	24,1	176,2	2,4	0	0,07	0,13	2,4	3,55	222,4
	77	Рис отварной	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1095,9	
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
		Печенье	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188
Итого:															282	
Ужин	40	Бигус	280	21,918	20,012	17,615	149,04	69,12	287,84	14,575	0	0,1576	0,2085	3,037	99,55	339
		Огурец свежий	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															920,9	
Полдник		Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:															102	
Всего:															3390,6	

Неделя первая

День: Вторник

	№ технологической карты	Наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетичес кая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	8	Запеканка творожная с сливочным мол.	300	31,6	17,2	33,4	343,7	54,6	423,5	1,4	0,1	0,11	0,5	0,86	1,05	436,4
	99	чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		колбаса вареная	50	14	22,8	0	29	22	178	1,69	0	0	0	0	0	130
		фрукты	200	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:															1096,9	
Обед	22	Рассольник на рыбном бульоне со сметаной	300	12,28	4,4	21,91	56,8	37,6	186,25	1,75	0,011	0,15	0,47	2,08	18,8	172,5
	49	Кура тушеная в томатном соусе	100/50	22,4	26,1	5,3	25,5	35,7	281,8	6,7	0,084	0,09	0,18	4,5	2,5	344,8
	78	Рагу овощное	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1153,3	
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
		Сухари	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188
Итого:															282	
Ужин	55	Печень говяжья тушеная со сметаной	100	15,45	16,86	4,85	18,73	18,16	298,3	7,62	3,22	0,26	1,82	5,68	28,24	232,4
	71	Греча отварная рассыпчатая	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,43	0,16	3,47	0	310,4
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
		Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															1038,7	
Полдник		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:															102	
Всего:															3672,9	

Неделя первая

день: Среда

	№ технологическая карта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак		2 Каша геркулесовая молочная	300	8,5	11,1	32,8	215,7	66,5	260,6	2,58	0,05	0,16	0,23	0,47	0,96	258,9	
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
		сыр	20														
		Фрукты	200	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115	
Итого:																959	
Обед	176	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	11,6	13,2	17,8	71,7	55,2	186,9	3,31	0,04	0,09	0,12	2,39	23,3	235,4	
	47	Котлета мясная	100	18,7	21,8	12,9	47	30	217	2,66	0,014	0,094	0,18	2,71	1,05	321,5	
	79	Макаронь отварные	200	5,07	4,55	55,7	18,38	15,27	70,79	1,3	0,025	0,05	0,02	1,15	0	269,3	
		Огурец свежий/солёный	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9	
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2	
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190	
Итого:																1239,9	
Полдник		Вафли	30	1	8,8	18,8	2,2	0,5	8,9	0,2	0	0	0	0,1	0	154,2	
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94	
Итого:																248,2	
Ужин	58	Рыба отварная	100	26,1	8,6	0,76	61,9	55,6	4,64	3,65	0,037	0,078	0,17	2,73	0,8	185,6	
	74	Картофель тушёный	200	4,04	5,1	36,6	30,96	46,7	116,7	1,89	0	0,22	0,09	1,7	38,3	201	
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7	
	86	Свекла отварная	100	1,9	5	10,1	28,7	29,6	42,4	1,3	0,005	0,04	0,04	0,35	10,5	91,7	
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
Итого:																937,3	
Полдник		Ряженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124	
Итого:																124	
Всего:																3508,4	

Неделя первая Дени: Четверг

	№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	6	Лапшевик с творогом запечённый с джемом	200	14,5	10,4	54,5	126,5	29	186,9	1,315	0,078	0,101	0,24	0,72	0,37	359,5
	99	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		яйцо	40	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		фрукты	200	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1
Итого:																893,9
Обед	36	Солёнка мясная	300	14,31	18,3	11,3	46,1	37,85	204,95	2,94	0	0,11	0,12	2,56	13,8	288,3
	41	Голубцы ленивые со сметаной	280	21,9	20	17,6	149,09	69,1	287,8	14,5	0	0,15	0,2	3	99,5	339
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:																951,9
Полдник		Пряники	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:																282
Ужин	50	Кура тушёная в сметанном соусе	100	22,4	25,09	3,35	28,7	33,8	282,3	3,6	0,09	0,092	12,1	4,4	0,05	328,5
	71	Греча отварная рассыпчатая	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,43	0,16	3,47	0	310,4
		Огурец свежий	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
		Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:																1257,7
Полдник		Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:																102
Всего:																3487,5

Неделя первая день: Пятница

	№ <small>технологический счет</small>	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак	12	Каша пшеничная молочная	300	9,31	10,4	40,2	210,4	62,9	241,3	2,98	0,05	0,28	0,22	0,78	0,96	282,5	
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
		колбаса отварная	50	14	22,8	0	29	22	178	1,69	0	0	0	0	0	130	
		Фрукты	200	1,4	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2	
Итого:																1061,8	
Обед	26	Суп сборный на мясном бульоне со сметаной	300	11,3	13,2	7,8	41,08	36,08	170,94	2,41	0,041	0,12	0,13	2,57	22,35	217,05	
	59	Рыба под маринадом	120	17,4	10,6	10,4	54,6	32	230,2	10	0,009	0,11	0,16	2,41	5,4	204,5	
	73	Картофельное пюре	200	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	139	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05	
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7	
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2	
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190	
Итого:																989,8	
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94	
	92	Пирожок с капустой	100	5	8,1	38,2										243,6	
Итого:																337,6	
Ужин	3	Каша гречневая с молоком	300	9,55	10,2	39,7	227,6	61,7	267,3	3,38	0,057	0,24	0,28	1,84	0,96	280,5	
	105	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
Итого:																696	
Всего:																3085,2	

Неделя вторая день: Понедельник

№ порции	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
1	Вермишель молочная	300	6,3	7,6	35,3	131,3	19,6	122,6	0,5	0,045	0,07	0,15	0,5	0,6	227	
99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
	Яйцо	40	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8	
	Фрукты	200	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	92	
Итого:														870,7		
Обед	25	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	300	15,5	12,5	27,4	46,7	57,3	234	4,25	0,03	0,29	0,49	3,08	16,5	277,9
	62	Суфле из печени говяжьей	110	18,8	13,4	3,7	52,8	31,1	362,3	8,44	3,42	0,41	2,02	6,008	29	211,2
	71	Греча отварная	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,43	0,16	3,47	0	310,4
		Огурец свежий/солёный	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	68	Соус сметанный	50	0,6	1,02	2,51	9,54	1,48	8,78	0,04	0,006	0,008	0,012	0,051	0,05	21,4
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:														1234		
Полдник		Вафли	30	1	8,8	18,8	2,2	0,5	8,9	0,2	0	0	0	0,1	0	154,2
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:														248,2		
Ужин	38	Азу по-татарски	120	16,5	14,9	6,3	23,3	24,1	179,2	2,6	0	0,07	0,13	2,4	3,55	225,3
	350	Картофель отварной	350	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	139	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05
		Помидор	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:														879,35		
Полдник		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:														102		
Всего:														3334,25		

Неделя вторая

день: Вторник

	№ технологической карты	Наименование блюда порции	Масса	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак		Пудинг творожный с гущённым молоком	300	16,7	9,6	57,3	180,02	39,8	239,3	1,74	0,08	0,09	0,25	0,96	0,48	394,9
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	200	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:															988,1	
Обед	23	Уха со сметаной	300	11,3	4,4	20,3	46,1	39,6	188,1	1,3	0,01	0,15	0,5	2,06	16,5	162,1
	43	Ёжики мясные	100	17,1	16,3	12,5	23,5	23,3	188,4	2,46	0,015	0,07	0,15	2,44	0,85	262,6
	72	Овощи отварные	250	2,7	12,32	15,38	67,1			1,76	0,02	0,1	0,1	0	26,5	183,2
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															925,5	
Полдник		сухари	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:															282	
Ужин	51	Котлета «Пожарская »	100	20,6	30,02	20,2	57,1	39,09	267,9	3,35	0,13	0,11	0,21	4,75	0,25	447,1
	77	Макароны отварные	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Огурец свежий	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															1262,3	
Полдник		Ряженна	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Итого:															124	
Всего:															3581,9	

Неделя вторая день: Среда

	№ <small>Технологический номер</small>	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	15	Каша ячневая молочная	300	9,08	9,8	44,09	199,6	22,5	299,05	0,88	0,057	0,15	0,24	1,36	0,96	290,6
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо вареное 1 шт		5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		Фрукты	200	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:															957,3	
Обед	19	Щи из свежей капусты с сметаной	300	11,2	13,2	15,3	61,2	40,9	177,8	2,9	0,04	0,1	0,11	2,44	22,05	224,3
	57	Рыба в кляре	120	20,5	13,6	15,9	73,7	37,04	267,9	1,32	0,08	0,25	0,27	2,47	0,12	264,6
	79	Рис отварной рассыпчатый	200	5,07	4,55	55,7	18,38	15,27	70,79	1,3	0,025	0,05	0,02	1,15	0	269,9
		Огурец свежий/соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1254,9	
Полдник		сушка	30	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:															282	
Ужин	94	Оладьи со сметаной	100/20	14,7	15,3	69,3	144,3	33,2	183,1	1,36	0,05	0,17	0,22	1,21	0,5	423,8
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															938,5	
Полдник		Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:															102	
Всего:															3534,7	

Неделя вторая день: Четверг

	№ технологической карты	Наименова ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетичес кая Ценность {ккал}
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак	11	Омлет с зеленым горошком	150	12,58	19,38	5,56	90,3	58,05	203,05	2,55	0,311	0,117	0,414	0,537	5,18	245,8	
	63	Сосиска отварная	100	7,38	15,18	0	17,4	12	96,6	1,02	0	0	0	0	0	166,2	
		чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
		Фрукты	200	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1	
Итого:															883,6		
Обед	16	Свекольник со сметаной	300	2	7	12,2	60,2			1,3		0,12	0,1		12,35	123	
	44	Жаркое мясное	280	19,9	15,1	44,9	42,8	73,8	297,6	4,34	0	0,31	0,23	4,34	46	382,9	
		салат из квашеной капусты	100	0,84	4,9	5,1	50,06	16,8	35,2	1,2	0	0,002	0,001	0,01	19,5	71,6	
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2	
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190	
Итого:															860,7		
Полдник		Печенье	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188	
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94	
Итого:															282		
Ужин	53	Макаронни к с мясом	260	25,9	23,2	55,8	127,8	38,4	293,4	3,2	0,068	0,18	0,23	3,22	1,16	523,5	
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7	
		Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
Итого:															1115,6		
Полдник		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102	
Итого:															102		
Всего:															3243,9		

неделя вторая

день: Пятница

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	5 Каша кукурузная молочная	300	7,9	9,7	45,3	211,6	39,2	194,5	1,81	0,05	0,08	0,24	0,68	4,21	290,4
	99 Коее с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
	Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
	Фрукты	200	14	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2
Итого:															906,2
Обед	21 Рассольник Ленинградский со сметаной	300	12,68	13,3	22,28	45,8	39,6	189,65	2,97	0,041	0,14	0,47	2,78	18,8	255,9
	61 Сельдь с луком	110	19,09	21,25	3,79	82,82	35,74	262,7	1,13	0,098	0,22	0,26	2,09	0,3	281,9
	73 Картофельное пюре	200	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	1,39	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05
	85 Свекла отварная	100	1,9	5	10	29	30	42	1,3	0,005	0,004	0,004	0,35	10	92
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
	Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1142,45
	Сок	200	1	0	23,4	1,6	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
	95 Пирожок с яблоком и корицей	130	7,5	10,6	54,1	55,4	22,3	95,5	2,05	0,09	0,11	0,13	0,94	6,75	329,7
Итого:															423,7
Ужин	Сырники творожные запеченные со сметаной	110/20	23,1	13,9	23,7	233,8	37,6	295,2	0,88	0,091	0,08	0,36	0,47	0,7	282,4
	106 Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															697,9
Итого:															3170,25
Всего:															

Неделя третья день: Понедельник

	№ технологический карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	14	Каша рисовая молочная	300	6,6	9,4	36,5	207,04	29,06	178,2	0,74	0,05	0,05	0,22	0,66	0,96	249
	100	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		Фрукты	200	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	62,8
Итого:															790,1	
Обед	17	Борщ из квашеной капусты Со сметаной	300	11,6	13,2	17,8	71,7	55,2	186,9	3,31	0,04	0,09	0,12	2,39	23,3	235,4
	65	Гёфтели мясные в сметанном соусе	100/50	18,04	17,19	11,8	54,8	29,58	212,12	2,52	0,02	0,09	0,18	2,56	1,1	272,1
	77	Макаронные отварные	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1067,5	
Полдник		Вафли	30	1	9	18	2	0,5	9	0,2	0	0	0	0,1	0	154
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:															248	
Ужин	44	Жаркое мясное	280	19,9	15,1	44,9	42,8	73,8	297,6	4,34	0	0,31	0,23	4,34	46	382,9
	82	Квашеная капуста с луком	100	0,84	4,9	5,1	50,06	16,8	35,2	1,2	0	0,002	0,001	0,01	19,5	71,6
		Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															1039,6	
Полдник		Ряженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Итого:															124	
Всего:															3269,2	

Неделя третья дни: Вторник

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	8 Таверная запеканка с изюмом со стученным молоком	300/30	31,6	17,2	33,4	343,7	54,6	423,5	1,4	0,1	0,11	0,5	0,86	1,05	436,4
	99 Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
	Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
	Фрукты	200	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:															1103
Обед	37 Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	300	12,2	12,5	24,6	26,9	47,2	195	3,12	0,05	0,2	0,12	2,84	17,5	278
	58 Рыба отварная	100	26,1	8,6	0,76	61,9	55,6	4,64	3,65	0,037	0,078	0,17	2,73	0,8	185,6
	73 Картофельное пюре	200	19,9	10,1	46,9	105,05	93,9	292,2	8,16	0,025	0,69	0,13	1,87	2	348,5
	Огурец свежий/солёный	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	105 Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
	Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1308,2
Полдник	Пирожки	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
	Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:															282
Ужин	62 Суфле из печени говяжьей	110	18,8	13,4	3,7	52,8	31,1	362,3	8,44	3,42	0,41	2,02	6,008	29	211,2
	78 Рагу овощное	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
	106 Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															933
Полдник	Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:															102
Всего:															3728,2

Неделя третья день: Среда

№ технологическая карта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	Каша кукурузная	300	7,9	9,7	45,3	211,6	39,2	194,5	1,81	0,05	0,08	0,24	0,68	4,21	290,4
	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
	колбаса отварная	50	14	22,8	0	29	22	178	1,69	0	0	0	0	0	130
	Груша	200	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:														950,9	
Обед	34 Суп с рыбными фрикадельками	300	10,4	3,6	18,2	41,5	37,2	168,8	1,41	0,01	0,15	0,47	1,89	19,6	143,9
	49 Кура тушёная в томатном соусе	100/50	22,4	26,1	5,3	25,5	35,7	281,8	6,7	0,084	0,09	0,18	4,5	2,5	344,8
	Огурец свежий /соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	75 Капуста тушёная	250	6,2	9,1	24,7	150,9	53,3	108,3	3,2	0,02	0,19	0,15	1,37	146,2	202,1
	101 Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
	Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:														1138,3	
Полдник	Сырники творожные запечённые со сметаной	110/20	23,1	13,9	23,7	233,8	37,6	295,2	0,88	0,091	0,08	0,36	0,47	0,7	282,4
	Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:														376,4	
Ужин	54 Плов	270	20,7	20,3	58	41,7	41,6	249,5	3,79	0	0,12	0,16	3,59	5	483,9
	Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:														1828,8	
Полдник	Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:														102	
Всего:														4396,4	

Неделя третья

дены: Четверг

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак	15	Каша ячневая молочная	300	9,08	9,8	44,09	199,6	22,5	299,05	0,88	0,057	0,13	0,24	1,36	0,96	290,6
		чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		фрукты	200	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1
		яйцо	40	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
Итого:															861,5	
Обед	29	суп куриный с вермишелью	300	12	12	24	26	37	176	2	0,03	0,15	0,46	2,76	17	250
	52	Картофельная запеканка с отварным мясом	280	22,8	23,07	48,4	109,4	80,6	360,2	4,4	0,076	0,33	0,35	23,2	43,1	482,5
	68	Соус сметанный	50	0,6	1,02	2,51	9,54	1,48	8,78	0,04	0,006	0,008	0,012	0,051	0,05	21,4
		салат из квашеной капусты	100	0,84	4,9	5,1	50,06	16,8	35,2	1,2	0	0,002	0,001	0,01	19,5	71,6
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															1191,7	
Полдник		сушки	30													
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:															94	
Ужин	41	Голубцы ленивые на курице со сметаной	280	21,9	20	17,6	149,09	69,1	287,8	14,5	0	0,15	0,2	3	99,5	339
		Помидор свежий	60	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	106	чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															798	
Полдник		Ряженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Итого:															124	
Итого:															3069,2	
Всего:																

Неделя третья

день: Пятница

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	4	Каша из риса и пшена молочная	300	8,03	9,92	38,7	208,8	46,1	210,2	1,8	0,05	0,16	0,22	0,73	0,96	267,3
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	200	1,4	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2
Итого:															979,3	
Обед	16	Свекольник со сметаной	300	2	7	12,2	60,2			1,3		0,12	0,1		12,35	123
	48	Котлета рыбная	100	18,8	7,1	16,5	76,1	34,5	251,9	1,1	0,03	0,13	0,21	3,35	1,05	203,7
	78	Картофель отварной	350	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	139	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:															804,95	
Полдник																
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
	93	Ватрушка с творогом	130	16,3	15,5	51,3	131,5	31,3	207,7	1,26	0,12	0,13	0,27	1,03	0,5	398,9
Итого:															492,9	
Ужин	56	Рагу овощное с мясом	280	85,4	20,2	58,5	123,8	104,7	363	6,18	0	0,44	0,33	5,14	126,2	499,7
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:															988,6	
Итого:				18,7	15,8	74,7	194,7	59,3	257,6	2,16	9,92	0,39	0,47	1,43	41,5	3265,75
Всего:																