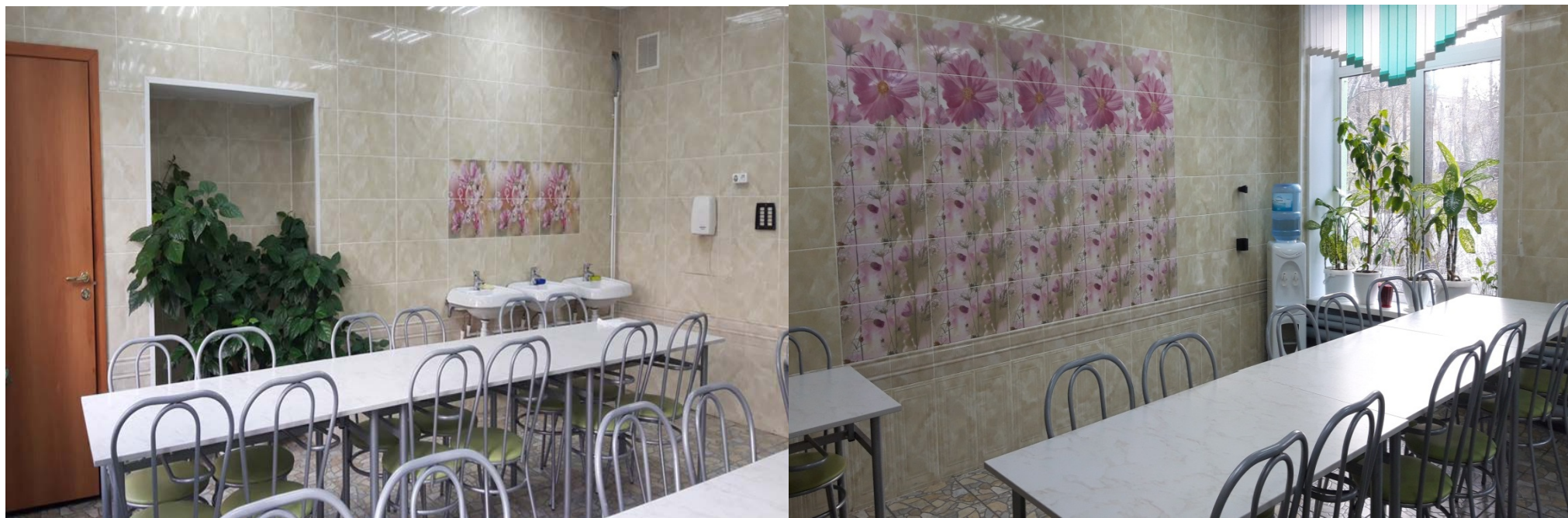


Для проживающих учащихся в школе-интернате организовано горячее 5-ти разовое питание и 2-х разовое для учащихся дневного пребывания. Питание полноценное, сбалансированное, соответствует физиологическим потребностям воспитанников. Имеются рецептурные сборники.

Разработано 15 – дневное меню, согласованное с Роспотребнадзором. В меню имеются молочные, мясные, рыбные блюда, соки, овощные блюда, фрукты.

За работой пищеблока следит комиссия по питанию, в обязанности которой входит:

- осуществляет контроль за документальным оформлением бесплатного питания детей;
- совместно с зам.директора по АХЧ контролирует санитарно-гигиеническое состояние столовой;
- информирует родителей о состоянии работы столовой на общешкольных родительских собраниях.



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ ЛО
«Никольская специальная
школа-интернат»
О.В.Иванова



**Примерное меню на 15 дней
Государственного казённого общеобразовательного
учреждения Ленинградской области
«Никольская школа-интернат, реализующая адаптированные
образовательные программы»**

Неделя первая

день: Понедельник

| | № 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 | 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 | 249,9 |
| | 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 |
| | | 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 | 250 | 0,8 | 0 | 22,6 | 38 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0,02 | 0,06 | 0,6 | 26 | 92 |
| Итого: | | | | 27,31 | 39,26 | 135,46 | 520,3 | 134,7 | 544 | 8,93 | 0,326 | 0,318 | 0,778 | 2,976 | 28,04 | 989,8 |
| Обед | 24 | Суп картофельный с фасолью на пюрем. 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 | 50 | 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: | | | | 46,06 | 33,25 | 161,07 | 149,83 | 155,35 | 698,225 | 13,81 | 0,055 | 0,6275 | 0,856 | 7,42 | 30,8 | 1095,9 |
| полдник | | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,57 | 4 | 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: | | | | 30,693 | 41,912 | 91,938 | 202,58 | 123,04 | 409,65 | 20,206 | 0,1 | 0,3296 | 0,317 | 4,606 | 105,055 | 826,9 |
| 2 ужин | | Кефир | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 110,263 | 117,022 | 431,968 | 910,213 | 434,09 | 1733,875 | 44,246 | 0,481 | 1,3351 | 2,011 | 15,572 | 167,895 | 3578,6 |

Неделя первая

День: Вторник

| | № технологический карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетиче- ская Ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | |
| Завтрак | | Запеканка творожная с сгущенным мол. | 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 | 435,4 |
| | 39 | Кафе с молоком | 200 | 2,6 | 1,8 | 22,8 | 70,4 | 7 | 66 | 0,53 | 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 |
| | 46 | сыр | 50 | 6,85 | 11,4 | 0 | 14,5 | 11 | 89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130 |
| | | фрукты | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,4 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 49,77 | 47,8 | 134,33 | 506,4 | 130,7 | 692,8 | 9,49 | 0,21 | 0,305 | 0,797 | 5,14 | 33,85 | 1170,3 |
| Обед | | 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 | Нюра 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 |
| | 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 | 2,4 | 0 | 0,18 | 0,11 | 0,67 | 0 | 190 |
| Итого: | | | | 46,61 | 36,25 | 166,79 | 134,4 | 135,65 | 685,9 | 11,9 | 0,12 | 0,539 | 0,816 | 8,1 | 21,3 | 1153,3 |
| полдник | | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,9 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,57 | 4 | 282 |
| Ужин | | Печень говяжья тушёная со сметаной | 100 | 15,45 | 16,86 | 4,85 | 18,73 | 18,76 | 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 | 50 | 0,3 | 0 | 1,45 | 4 | 0 | 17,5 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,015 | 0,25 | 10 | 7 |
| | | 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: | | | | 33,97 | 40,46 | 122,48 | 122,63 | 138,86 | 654,5 | 26,92 | 3,345 | 0,87 | 2,077 | 10,96 | 38,26 | 965,3 |
| 2 ужин | | Йогурт | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 148,55 | 130,11 | 474,1 | 1048,93 | 454,21 | 2302,2 | 39,81 | 3,695 | 1,834 | 4,05 | 25,07 | 98,59 | 3672,9 |

Неделя первая

День: Среда

| | № <small>Технологическая карта</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 | 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 |
| | | Яйцо варёное | 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 | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,5 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 26 | 40,96 | 139,71 | 539,7 | 173,9 | 636 | 11,72 | 0,326 | 0,413 | 0,803 | 3,126 | 34,54 | 1021,8 |
| 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 | Макароны 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 | 269,9 |
| | | 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: | | | | 43,03 | 45,05 | 155,2 | 202,38 | 170,57 | 668,59 | 14,31 | 0,079 | 0,428 | 0,467 | 7,04 | 33,05 | 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: | | | | 2 | 8,8 | 42,2 | 18,2 | 10,5 | 26,9 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,3 | 4 | 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 | 50 | 0,3 | 0 | 1,45 | 4 | 0 | 17,5 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,015 | 0,25 | 10 | 7 |
| | 86 | Свекла отварная с зелёным горошком | 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: | | | | 40,115 | 36,1 | 118,933 | 158,6 | 168,32 | 269,55 | 9,221 | 0,142 | 0,52 | 0,3985 | 6,599 | 61,605 | 937,3 |
| 2 ужин | | Ряженка | 200 | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Итого: | | | | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Всего: | | | | 114,945 | 130,91 | 486,043 | 994,88 | 555,29 | 1653,04 | 39,851 | 0,547 | 1,421 | 1,8085 | 17,685 | 135,995 | 3571,2 |

Неделя первая

день: Четверг

| | № порции | 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 | 6 | Лапшевник с творогом запеченный с джемом | 300/20 | 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 | 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 | 250 | 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: | | | | 19,808 | 35,6 | 92,2 | 434,2 | 56,02 | 390,36 | 2,626 | 0,14 | 0,108 | 0,318 | 4,046 | 17,24 | 967,2 |
| Обед | 36 | Салатка 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 мясные 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 | 50 | 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: | | | | 43,56 | 39,3 | 109,59 | 258,04 | 170,35 | 676,925 | 28,15 | 0 | 0,4685 | 0,5 | 6,67 | 114,05 | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,575 | 4 | 282 |
| Ужин | 50 | Кура тушенная в сметанном соусе | 100/50 | 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 | 0,49 | 0,16 | 3,47 | 0 | 310,4 |
| | | Огурец свежий/салатный | 80 | 3 | 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: | | | | 41,62 | 53,19 | 123,83 | 169,1 | 172 | 654,3 | 16,15 | 0,215 | 0,692 | 12,367 | 9,63 | 3,58 | 1194,3 |
| 2 ужин | | Нофир | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 121,188 | 130,69 | 363,12 | 878,84 | 419,37 | 1740,805 | 43,226 | 0,355 | 1,4085 | 13,245 | 20,721 | 148,84 | 3385,4 |

Неделя первая

День: Пятница

| | № | 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 | 741,3 | 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 |
| | 46 | 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 | 250 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 47,2 | 18 | 31,9 | 0,5 | 9,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 37 | 64,2 |
| Итого: | | | | 29,21 | 40,56 | 130,96 | 534,1 | 165,8 | 621,1 | 7,12 | 10,126 | 0,608 | 0,718 | 2,886 | 39,04 | 994,6 |
| 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 | 230,7 | 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 | 50 | 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 |
| Итого: | | | | 40,15 | 30,68 | 139,47 | 216,68 | 159,88 | 711,44 | 154,26 | 0,085 | 0,62 | 0,555 | 7,35 | 69,05 | 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 | 6,8 | 6,3 | 38 | | | | | | | | | | 236 |
| Итого: | | | | 7,8 | 6,3 | 61,4 | 16 | 10 | 18 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 330 |
| Ужин | 3 | Каша гречневая с молоком | 300 | 9,55 | 10,2 | 39,7 | 227,6 | 61,7 | 267,3 | 3,28 | 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: | | | | 17,37 | 27,6 | 99,48 | 268,3 | 101 | 357,8 | 5,78 | 0,157 | 0,4 | 0,362 | 3,4 | 0,96 | 696 |
| Всего: | | | | 94,53 | 105,14 | 431,31 | 1035,08 | 436,68 | 1708,34 | 167,56 | 10,368 | 1,648 | 1,655 | 13,836 | 113,05 | 3010,4 |

Неделя вторая

день: Понедельник

| | № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетическая Ценность (ккал) |
|---------|--------|---|-----------------|----------------------|--------|---------|---------------------------|--------|---------|---------|---------------|-------|--------|--------|---------|--------------------------------------|
| | | | | Б | ЖК | У | Са | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | 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 | 250 | 0,8 | 0 | 22,6 | 38 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0,02 | 0,06 | 0,6 | 26 | 92 |
| Итого: | | | | 22,5 | 30,86 | 130,86 | 292,1 | 101,8 | 371,4 | 8,57 | 0,295 | 0,288 | 0,608 | 4,706 | 26,9 | 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/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 |
| | 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: | | | | 52,90 | 38,62 | 158,81 | 233,56 | 241,38 | 1047,18 | 26,42 | 3,481 | 1,332 | 2,829 | 13,399 | 54,25 |
| 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: | | | | 2 | 8,8 | 42,2 | 18,2 | 10,5 | 26,9 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,3 | 4 | 248,2 |
| Ужин | 38 | Лазо по татарски | 120 | 16,5 | 14,9 | 6,3 | 23,3 | 24,1 | 175,2 | 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 | 1,39 | 0,035 | 0,19 | 0,14 | 1,45 | 31,3 | 195,05 |
| | | Помидор | 50 | 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 | 7,64 | 0,62 | 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: | | | | 29,105 | 38,18 | 110,693 | 138,94 | 103,32 | 421,81 | 143,981 | 0,135 | 0,447 | 0,3685 | 5,669 | 46,855 | 879,35 |
| 2 ужин | | Йогурт | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 116,565 | 119,46 | 449,563 | 930,78 | 487 | 2057,29 | 179,771 | 3,931 | 2,142 | 4,1255 | 24,374 | 133,205 | 3334,25 |

Неделя вторая

День: Вторник

| | № <small>Таблицы состав порции</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 | 7 | Пудинг творожный с гущённым молоком | 300/20 | 16,7 | 9,6 | 57,9 | 180,02 | 39,8 | 239,3 | 1,74 | 0,08 | 0,09 | 0,25 | 0,96 | 0,48 | 394,9 |
| | 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 | 9 | 2,7 | 0 | 322,5 | 0 | 174,9 | 0 | 0,03 | 0,006 | 0,06 | 0,156 | 1,08 | 62,7 |
| | | Фрукты | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,4 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 40,32 | 38,1 | 163,93 | 304,62 | 125,6 | 715,6 | 9,8 | 0,246 | 0,321 | 0,707 | 3,696 | 35,14 | 1157,7 |
| 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 | Ембли 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 | 10,67 | 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: | | | | 38,15 | 34,02 | 121,42 | 195,58 | 126,3 | 543,175 | 10,98 | 0,045 | 0,5085 | 0,915 | 5,36 | 44,6 | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,575 | 4 | 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/соленый | 80 | 1 | 4,5 | 4,3 | 20,5 | 17,5 | 32,5 | 3,5 | 0 | 0,01 | 0,025 | 0 | 3,5 | 129,9 |
| | 69 | Соус сметанный с томатом | 50 | 0,84 | 1,02 | 3,4 | 13,4 | 3,08 | 12,1 | 0,16 | 0,006 | 0,011 | 0,013 | 0,09 | 2,3 | 76,2 |
| | | 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 |
| Итого: | | | | 37,57 | 57,69 | 140,36 | 145,4 | 110,32 | 465,85 | 10,26 | 0,261 | 0,41 | 0,386 | 7,25 | 6,08 | 1288,5 |
| 2 ужин | | Рижанка | 200 | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Итого: | | | | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Всего: | | | | 123,84 | 132,41 | 499,21 | 1258,87 | 415,22 | 1855,625 | 36,34 | 0,552 | 1,3395 | 2,188 | 17,501 | 82,59 | 3777,7 |

Неделя вторая

день: Среда

| | № Порция | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | | Энергетиче- ская Ценность (ккал) |
|---------------|-------------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | Ca | 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 | 290,4 |
| | 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 | 113,2 |
| | | 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 | 149,4 |
| | | Яйцо варёное | 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 | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,5 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 25,48 | 33,06 | 145,3 | 369,9 | 109,2 | 553,35 | 10,05 | 0,307 | 0,373 | 0,719 | 5,716 | 93,76 | 957,3 |
| Обед | 19 | Щи из свежей капусты н со 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/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: | | | | 44,39 | 36,85 | 178,1 | 212,18 | 159,71 | 705,99 | 11,62 | 0,145 | 0,59 | 0,535 | 6,73 | 25,67 | 1254,9 |
| Полдник | | зефир | | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,575 | 4 | 282 |
| Ужин | 94 | Оладьи со сгущённым молоком | 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 | 1,18 | 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: | | | | 31,475 | 35,4 | 139,323 | 499,84 | 69,62 | 446,31 | 3,491 | 0,18 | 0,338 | 0,3635 | 2,935 | 3,585 | 938,5 |
| 2 ужин | | Кефир | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,7 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,7 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 117,545 | 110,91 | 513,223 | 1367,42 | 389,53 | 1974,65 | 26,661 | 0,652 | 1,421 | 1,9715 | 16,256 | 68,215 | 3534,7 |

Неделя вторая

день: 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 | 11 | Омлет с зелёным 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 | |
| | 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 | |
| | | Фрукты | 250 | 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: | | | | 83,868 | 74,06 | 103,46 | 373,1 | 146,77 | 576,23 | 6,166 | 0,447 | 0,329 | 0,772 | 2,727 | 22,12 | 1053,2 | |
| 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 | |
| | | Морская капуста | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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: | | | | 28,56 | 23,1 | 121,6 | 147,8 | 126,4 | 458 | 9,18 | 0 | 0,614 | 0,452 | 5,13 | 63,55 | 789,1 | |
| 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,57 | 4 | 282 | |
| Ужин | 53 | Макаронник 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 | 50 | 0,3 | 0 | 1,45 | 4 | 0 | 17,5 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,015 | 0,25 | 10 | 7 | |
| | | 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: | | | | 34,02 | 40,6 | 117,03 | 172,5 | 77,7 | 401,4 | 5,85 | 0,168 | 0,36 | 0,327 | 5,03 | 13,16 | 946 | |
| 2 ужин | | Йогурт | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 | |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 102 | |
| Всего: | | | | 112,648 | 143,66 | 392,59 | 978,9 | 401,87 | 1704,63 | 22,696 | 0,633 | 1,423 | 1,911 | 13,757 | 102,03 | 3172,3 | |

Неделя вторая

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 | 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 | 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 | 250 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 47,2 | 18 | 31,9 | 0,5 | 9,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 37 | 64,2 |
| Итого: | | | | 28,62 | 31,9 | 130,08 | 682,1 | 99,8 | 554,1 | 4,9 | 9,99 | 0,356 | 0,522 | 4,566 | 42,59 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | 43,35 | 41,43 | 132,23 | 266,07 | 181,54 | 755,825 | 148,56 | 0,174 | 0,7385 | 1,035 | 7,18 | 51,15 | 1060,45 |
| | | Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 16 | 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: | | | | 8,5 | 10,6 | 77,5 | 71,4 | 32,3 | 113,5 | 2,45 | 0,09 | 0,13 | 0,15 | 1,14 | 10,75 | 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 | 282,1 |
| | 106 | Чай сладкий | 200 | 0,1 | 0 | 9,9 | 10,3 | 3,7 | 3,7 | 0,4 | 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: | | | | 30,92 | 31,3 | 83,48 | 274,5 | 76,9 | 385,7 | 3,28 | 0,151 | 0,24 | 0,442 | 2,03 | 0,7 | 697,9 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | | | 111,39 | 115,23 | 423,29 | 1294,07 | 390,54 | 1809,125 | 159,19 | 10,445 | 1,4645 | 2,149 | 14,916 | 105,19 | 3078,25 |

Неделя третья

день: Понедельник

| | № Последней порции | 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 | 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 | Какао с молоком | 200 | 5,7 | 8,4 | 28,5 | 224,1 | 27,7 | 187,1 | 0,50 | 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 варёное | 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 |
| Итого: | | | | 25,1 | 39,26 | 115,16 | 483,54 | 113,96 | 526,1 | 4,38 | 0,326 | 0,278 | 0,718 | 2,566 | 2,04 | 896,9 |
| 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/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: | | | | 65,82 | 36,7 | 163,46 | 252,75 | 263,2 | 681,34 | 21,03 | 0,112 | 1,158 | 0,555 | 8,11 | 23,6 | 1308,2 |
| Полдник | | Яблоко | 250 | 0,8 | 0 | 22,6 | 38 | 18 | 22 | 4,4 | 0 | 0,02 | 0,06 | 0,6 | 26 | 92 |
| | | Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 16 | 10 | 18 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 94 |
| Итого: | | | | 1,8 | 0 | 46 | 54 | 28 | 40 | 4,8 | 0 | 0,04 | 0,08 | 0,8 | 30 | 186 |
| 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 |
| | | 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: | | | | 28,56 | 37,4 | 109,78 | 133,56 | 129,9 | 423,3 | 7,94 | 0,1 | 0,472 | 0,313 | 5,91 | 65,5 | 870 |
| 2 ужин | | Раженка | 200 | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| | | Вафли | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 2,2 | 0,5 | 8,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 154,2 |
| Итого: | | | | 2,8 | 8,8 | 48,8 | 78,2 | 32,5 | 60,9 | 4,2 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,72 | 2,8 | 278,2 |
| Всего: | | | | 124,08 | 122,16 | 483,2 | 1002,05 | 567,56 | 1731,64 | 42,35 | 0,548 | 1,988 | 1,786 | 18,106 | 124,14 | 3839,3 |

Неделя третья

День: Вторник

| | № Почасовый карты | 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 | | Творожная запеканка с изюмом со сгущенным 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 | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,4 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 51,92 | 38,1 | 134,33 | 814,4 | 119,7 | 778,7 | 9,49 | 0,24 | 0,311 | 0,857 | 5,296 | 34,93 | 1109 |
| Обед | | 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 | Тефтели 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 | 50 | 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: | | | | 43,91 | 36,14 | 148,23 | 189 | 148,73 | 638,77 | 10,47 | 0,085 | 0,503 | 0,493 | 6,44 | 39,6 | 1067,5 |
| Полдник | | Яблоки | 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: | | | | 6,2 | 2,6 | 43,5 | 37,5 | 21 | 79 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,575 | 4 | 192 |
| Ужин | | Суфле из печени говяжьей | 130 | 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: | | | | 33,885 | 35,55 | 125,403 | 99,54 | 78,87 | 512,46 | 11,421 | 3,545 | 0,691 | 2,1595 | 8,427 | 31,005 | 583 |
| 2 ужин | | Кефир | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 107 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 107 |
| Всего: | | | | 145,915 | 116,39 | 459,463 | 1388,44 | 398,3 | 2198,93 | 32,881 | 3,89 | 1,625 | 3,8695 | 21,438 | 110,735 | 3487,5 |

Неделя третья день: Среда

| | № порционной тары | 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 с добавлением молочной | 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 |
| | 100 | Каша с молоком | 200 | 5,7 | 8,4 | 28,5 | 224,1 | 27,7 | 187,7 | 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 |
| | 65 | Яйцо | 1 шт | 5,08 | 4,06 | 0,78 | 22 | 21,6 | 74 | 1,08 | 0,14 | 0,028 | 0,176 | 0,076 | 0 | 62,8 |
| | | Груша | 250 | 1 | 0 | 28,25 | 47,5 | 22,5 | 27,5 | 5,5 | 0 | 0,025 | 0,075 | 0,75 | 32,5 | 115 |
| Итого: | | | | 27,4 | 39,56 | 137,23 | 535,6 | 146,6 | 568,9 | 10,95 | 0,326 | 0,333 | 0,813 | 3,336 | 37,79 | 1053,3 |
| Обед | 34 | Суп с рыбными фрикадельками | 300 | 10,4 | 3,6 | 38,7 | 41,5 | 37,2 | 168,8 | 1,41 | 0,01 | 0,15 | 0,47 | 1,89 | 19,6 | 143,9 |
| | 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 |
| | | 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 | Калуста тушеная | 250 | 6,2 | 9,1 | 24,7 | 150,9 | 53,3 | 108,3 | 3,2 | 0,02 | 0,19 | 0,15 | 1,37 | 146,7 | 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: | | | | 47,05 | 64,3 | 125,74 | 297,25 | 207,1 | 759,075 | 20,27 | 0,134 | 0,6285 | 0,98 | 8,62 | 172,89 | 1138,3 |
| Полдник | | 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 | 262,4 |
| | | Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 16 | 10 | 12 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 94 |
| Итого: | | | | 24,1 | 13,9 | 47,1 | 249,8 | 47,6 | 313,2 | 1,28 | 0,091 | 0,1 | 0,38 | 0,67 | 4,7 | 376,4 |
| Ужин | 54 | Плов | 270 | 20,7 | 20,1 | 58 | 41,7 | 41,5 | 249,5 | 3,79 | 0 | 0,12 | 0,16 | 3,59 | 5 | 483,9 |
| | | Повидло свежий | 50 | 0,3 | 0 | 1,45 | 4 | 0 | 17,5 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,015 | 0,25 | 10 | 7 |
| | | Чай сладкий | 200 | 0,1 | 0 | 9,9 | 10,1 | 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: | | | | 28,82 | 37,7 | 119,23 | 86,4 | 86,9 | 357,5 | 6,48 | 0,1 | 0,3 | 0,257 | 5,4 | 15 | 906,4 |
| 2 ужин | | Йогурт | 200 | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,05 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 102 |
| Итого: | | | | 10 | 3 | 7 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,05 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 102 |
| Всего: | | | | 117,37 | 138,46 | 451,28 | 1417,06 | 512,2 | 2189,675 | 39,14 | 0,651 | 1,4215 | 2,74 | 18,126 | 231,24 | 3576,4 |

Неделя третья

день: Четверг

| | № 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 | 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 |
| | | Фрукты | 250 | 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: | | | | 19,688 | 42,7 | 136,29 | 311,3 | 78,52 | 454,53 | 3,506 | 0,167 | 0,332 | 0,498 | 5,25 | 17,12 | 855,6 |
| Обед | 29 | Суп молочный с Макаронными изделиями | 300 | 7,83 | 9,97 | 34,28 | 217,9 | 29,13 | 184,56 | 0,53 | 0,06 | 0,099 | 0,2425 | 0,51 | 1,75 | 250,5 |
| | 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 |
| | | Морская капуста | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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: | | | | 37,85 | 35,06 | 172,09 | 375,24 | 160,21 | 709,54 | 7,57 | 0,142 | 0,617 | 0,7145 | 24,431 | 44,9 | 1120,6 |
| Полдник | | Зефир | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сок | 200 | 1 | 0 | 23,4 | 16 | 10 | 18 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 94 |
| Итого: | | | | 1 | 0 | 23,4 | 16 | 10 | 18 | 0,4 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 4 | 94 |
| Ужин | 43 | Голубцы ленивые на курице со сметаной | 280 | 21,9 | 20 | 17,6 | 149,09 | 69,1 | 287,8 | 14,5 | 0 | 0,15 | 0,7 | 3 | 99,5 | 339 |
| | | Помидор свежий | 50 | 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 | 0,133 | 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: | | | | 29,975 | 37,4 | 89,073 | 186,13 | 105,52 | 393,61 | 16,681 | 0,1 | 0,332 | 0,2985 | 4,819 | 111,305 | 798 |
| 2 ужин | | Ряженка | 200 | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Итого: | | | | 1,8 | 0 | 30 | 76 | 32 | 52 | 4 | 0 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 2,8 | 124 |
| Всего: | | | | 90,513 | 115,16 | 450,853 | 964,67 | 386,25 | 1627,68 | 32,357 | 0,409 | 1,341 | 1,651 | 35,32 | 180,325 | 2972,2 |

Неделя третья

день: Пятница

| | № Положительный эмоции | 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 | | 4 Каша из риса и пшеница молочная | 300 | 8,09 | 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 | Каша 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 | 250 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 47,2 | 18 | 31,9 | 0,5 | 9,8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 37 | 64,2 |
| Итого: | | | | 31,85 | 38,72 | 129,18 | 833 | 127,4 | 690,9 | 4,86 | 10,016 | 0,466 | 0,602 | 2,916 | 40,12 | 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 | 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 |
| | 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: | | | | 34,77 | 19,85 | 145,08 | 194,8 | 98,45 | 474,15 | 6,79 | 0,055 | 0,553 | 0,488 | 4,99 | 18,6 | 879,7 |
| 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 | 390,9 |
| Итого: | | | | 17,3 | 15,5 | 74,7 | 147,5 | 41,3 | 225,7 | 1,66 | 0,12 | 0,15 | 0,29 | 1,23 | 4,5 | 692,9 |
| Ужин | 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 | 277 |
| | 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 | 2,6 | 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: | | | | 16,62 | 26,8 | 107,98 | 232,1 | 62,2 | 275,4 | 3,09 | 0,155 | 0,24 | 0,372 | 4,03 | 0,9 | 715,9 |
| Всего: | | | | 100,54 | 100,87 | 457,74 | 1407,4 | 329,35 | 1666,15 | 16,4 | 10,346 | 1,409 | 1,752 | 13,166 | 64,12 | 3067,8 |