

УТВЕРЖДАЮ: Директор ГК ОУ РМ «Ардатовская

общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями зрения»

Краснощевск О.А.

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора в  
Чамзинском, Ардатовском, Агашевском

Дубельском, Большеберезниковском районах

Чубас А.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ осень-зима

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	P(мг)	C(мг)	E(мг)	B <sub>1</sub> (мг)	A(мг)	
	<b>1 день</b>	выход													
	<b>ЗАВТРАК</b>														
173	каша геркулесовая	250	7,63	5,0	46,2	260,30	149,92	70,82	1,76	231,98	0,96	0,52	0,18	14,8	
	молочная														
	сыр порцион.	35	9,3	9,5	-	126									
15	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	204,9	210,0	9,9	0,24	270	0,18	0,12	0,01	45	
14	кофейн. нап. на	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60	
379	хлеб пш.						125,7	14	0,1	90	1,3	-	0,04	20	
ПР		50	3,95	0,5	24,15	116,9									
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
ПР	печенье	45	2,1	4,8	33,2	177,7	34,8	6,00	165,0	0,40	-	-	-	-	
389	сон	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,00	86,6	14	4	0,2	0,022	-	
	<b>ОБЕД</b>														
71	помидора свеж.	50	0,56	0,05	1,75	10	5	7,5	0,4	13	5,25	0,35	0,03	-	
111	суп с макар. изд. со сметан.	300/10	9,31	10,91	19,16	213,05	283,25	15,75	100,13	49,03	-	3,5	0,07	-	
288	куры отвар.	120	26,0	16,0	-	248,0									
139	тушен. капуста	200	4,08	7,36	15,78	154	143,33	20,00	206,67	167,0	-	1,02	0,04	98,2	
349	комлот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	178,95	123,45	191,73	81,38	-	3,9	0,06	-	
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-	
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190									
	<b>ПОЛДНИК</b>														
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-	
	<b>УЖИН</b>														
76	сельдь с/с	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	0,41	81,7	70	2,44	0,03	2,5	
260	гуляш	100	21,2	18,7	6,83	253,2	57,92	17,58(r)	165,8	154,15	1,2	2,61	0,03	-	
312	картоф. пюре	200/10	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-	
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-	
413	пицца	100	9,89	16,25	28,3	299	98,29	25,92	1,33	128,02	0,19	4,03	0,12	34,3	
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	0,2	-	-	
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261	-	0,009	0,27	-	
	<b>ИТОГО:</b>		133,36	102,12	446,37	3620,33	1439,36	508,72	933,45	1911,56	139,03	85,49	1,36	274,8	

№ рец.	2 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
73	икра кабачк.	100	1,01	4,85	5,39	69,26	90,93	18,1	0,7	55,8	4,6	14,8	0,03	-
243	сосиски отвар.	100	9,4	15	0,80	175,8	37,0	20,0	1,8	160	-	0,5	0,18	40,0
309	макар. отвар.	200/10	7,14	10,50	39,90	282,66	6,4	35,2	1,4	49,5	-	1,2	0,07	-
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,90	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
379	кофе с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	125,7	14	0,1	90	1,3	-	0,04	20
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
209	яйцо отвар.	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63	22,0	4,8	1,00	76,8	-	0,24	0,03	100
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
389	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,0	8,00	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
20	салат из свеж.огурцов	100	0,8	5,04	2,5	59,1	23,7	13,3	0,6	39,5	4,1	0,3	0,02	-
82	борщ со сметаной	300/10	271,28	14,51	16,82	246,5	69,5	34,8	1,6	72,8	14,2	3,2	0,06	-
284	запеканка картоф. с мясом	290	21,19	15,56	41,25	389,81	264,38	70,13	7,66	566,3	9,56	7,24	0,5	40,0
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
174	каша рисов.молочная	220	6,00	10,85	6,82	334	130,97	36,46	0,63	157,44	0,96	0,23	0,06	54,8
399	блины жар.со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	1,11	221	83,50	25,37	1,11	106,74	0,10	1,52	0,12	24,8
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,00	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		362,56	106,94	418,48	3486,91	1003,38	413,46	114,8	1779,8	64,57	96,03	1,56	339,6

№ рец.	3 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
215	омлет с маслом	240	23,54	33,12	4,60	410,68	203,6	29,9	4,12	383,2	0,68	1,16	0,12	127,4
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
382	какао	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152,2	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
223	творожн. пудинг со сгущ.	140/40	26,44	18,28	47,22	459,16	254,02	37,78	1,14	301,2	0,62	0,58	0,084	91
386	ряженка	200	5,8	5,0	3,0	102	248,0	28,0	0,2	184	0,60	-	0,04	40,0
	<b>ОБЕД</b>													
67	винегрет	100	1,62	6,2	8,9	97,88	31,2	19,5	0,82	43,2	9,6	4,5	0,04	-
96	рассольник со сметаной	300/10	7,38	14,31	15,9	219,8	38,8	32,2	1,2	75,6	11,1	3,1	0,1	-
250	бефстроганов из мяса	100	12,08	12,33	2,83	170,67	43,32	22,45	2,4	171,15	0,74	3,59	0,05	32,8
302	каша гречнев. рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	19,7	181,1	6,08	271,9	-	0,8	0,2	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,90								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
234	биточки рыбн.	100	13,38	4,38	9,38	130,38	64,96	25,9	1,32	168,04	1,0	5,14	0,08	49,4
312	картоф. пюре	200	4,10	3,10	25,5	146,30	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
71	огурец свеж.	50	0,4	0,05	0,85	5	11,5	7	0,3	15	1,75	0,05	0,02	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261	-	0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		138,7	115,95	419,71	3580,03	1241,6	572,13	30,76	2368,6	76,39	85,69	1,51	425

№ рец.	4 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
183	каша гречневая молочн. жидк.	220	7,5	8,5	36,5	252,5	183,88	99,23	2,90	245,75	1,64	0,39	0,21	65,2
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
209	яйцо варенное	1 шт.	5,08	4,6	1,2	63	22,0	4,8	1,00	76,8	-	0,24	0,03	100
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
15	сыр порцион.	35	9,3	9,5	-	126	210,0	9,9	0,24	270	0,18	0,12	0,01	45
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	125,7							
379	кофе с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		14	0,1	90	1,3	-	0,04	20
	<b>ОБЕД</b>													
54	салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	28,3	18,3	1,3	41,6	6,8	1,8	0,04	-
88	щи со сметаной	300/10	11,94	8,47	10,07	165,17	65,6	29,5	1,1	65,3	21,03	3,1	0,07	-
234	котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	64,96	25,9	1,32	168,04	1,0	5,14	0,08	49,4
312	картоф. пюре	200	4,10	3,10	25,5	146,30	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
349	комлот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
405	плюшка	200	7,47	4,06	0,83	256,6	46,1	59,6	3,06	177,6	-	3,9	0,3	17
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>УЖИН</b>													
288	куры порцион.	120	26,0	16,0	-	248,0	143,33	20,00	206,67	1,02	-	0,04	98,2	167,0
304	рисовый гарн.	200	4,89	7,23	48,89	280,15	1,8	21,7	0,7	81,2	-	0,3	0,03	-
71	огурец свеж.	50	0,56	0,05	1,75	10	5	7,5	0,4	15	5,25	0,05	0,02	-
382	какао	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152,2	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
	<b>ИТОГО:</b>		126,04	94,06	475,84	3543,2	1259,87	519,23	319,14	2001,71	98,65	82	99,83	548



№ рец.	5 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	каша «Дружба»	220	3,3	8,6	23,2	183,4	133,68	37,22	0,84	156,72	0,96	0,18	0,10	54,8
15	сыр порцион.	35	9,3	9,5	-	126	210,0	9,9	0,24	270	0,18	0,12	0,01	45
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,11	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
382	какао	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152,2	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	<b>2-ой ЗАВТРАК</b>													
223	творожн. пудинг	140	26,44	18,28	47,22	459,16	240,0	30,5	1,0	301,2	0,3	0,58	0,084	91
386	йогурт	200	5,8	5,0	3,0	100	248,0	28,0	0,2	184	0,60	-	0,04	40
	<b>ОБЕД</b>													
73	икра кабачк.	100	1,01	4,85	5,39	69,26	90,93	18,1	0,7	55,8	4,6	14,8	0,03	-
99	суп из овощей со сметан.	300/10	7,91	11,9	13,82	191,93	46,4	27,6	1,03	65,7	13,8	3,1	0,09	-
262	сердце в соусе макаронны отвар.с маслом	100	13,08	9,18	2,38	152	27,53	23,32	3,96	181,35	1,39	2,73	0,27	25,6
309	котлет из с/ф	200	6,8	10,0	38,0	269,2	6,4	35,2	1,4	49,5	-	1,2	0,07	-
349	хлеб пш.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
257	разн. рыбные консервы	90	6,73	8,09	5,69	145	36,23	15,54	0,71	84,51	1,08	0,72	0,06	24,8
71	помидора свеж.	50	5,6	6,69	1,64	87	21,2	10,3	0,41	13	8,75	0,35	0,03	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		122,58	115,31	446,05	3458,34	1409,47	436,48	24,24	2117,16	150,36	90,58	1,65	365,6

№ рец.	б день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	каша манная	210	8,5	7,1	45,5	283	133,77	20,30	0,47	118,19	1,17	0,52	0,08	58,0
	молочн. с маслом													
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	14,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
209	яйцо варенное	1	5,08	4,6	0,28	63	22,0	4,8	1,00	76,8	-	0,24	0,03	100
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
399	блины со сгущ. молок.	120	6,52	3,71	1,11	221	83,50	25,37	1,11	106,74	0,10	1,52	0,12	24,8
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14,0	4,0	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
20	салат из свеж.огурцов	100	0,8	5,04	2,5	59,1	23,7	13,3	0,6	39,5	4,6	0,3	0,02	-
98	суп крестьянский со сметаной	300/10	8,4	12,4	17,81	210,71	47,8	18,9	0,76	44,7	13,1	3,06	0,05	-
268	котлета мясная	110	12,33	21,67	11,0	288,33	12,82	30,6	2,7	169,7	-	3,5	0,06	40,0
312	картоф. пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
349	комлот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
243	колбаса варен. порцион.	100	12,8	22,8	-	260	37,0	20,0	1,8	127	-	0,5	0,04	40,0
304	рисовый гарнир	200	4,89	7,23	48,89	280,15	1,8	21,7	0,7	81,2	-	0,3	0,03	-
382	какао -	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152,2	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
331	соус сметанный с томатом	50	0,8	2,4	3,5	40,05								
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	14,6	4,8	0,1	14,6	0,6	0,1	0,01	16,9
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
	<b>ИТОГО:</b>		98,54	110,37	456,5	3467,33	740,19	368,57	109,59	1547,83	81,02	77,04	1,24	364,1

№ рец.	7 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
182	<b>ЗАВТРАК</b> каша пшенная молочная с маслом	220	7,51	11,72	47,03	325	138,40	47,60	1,26	184,3	1,17	0,21	0,19	58,0
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	125,7	14	0,1	90	1,3	-	0,04	20
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,9								
222	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b> пудинг из творога	140	25,02	17,28	36,18	400,32	240,0	30,5	1,0	301,2	0,3	0,58	0,84	91
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,00	86,8	14,0	4	0,2	0,022	-
45	<b>ОБЕД</b> салат из капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,9	15,9	0,4	28,3	17,09	8,3	0,02	-
108	суп с клецками со сметаной	300/10	9,88	15,2	25,37	294,2	14,5	33,8	1,5	96,3	7,6	2,1	0,1	28,06
280	фрикадельки из мяса	105	21,32	9,93	0,87	178,13	34,7	13,49	5,24	85,19	0,14	2,64	0,04	18,43
302	гречневый гарнир	200	11,87	5,47	53,12	309,15	19,7	181,1	6,08	271,9	-	0,8	0,2	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
338	<b>ПОЛДНИК</b> фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
229	<b>УЖИН</b> рыба тушенная	100	11,35	2,9	3,8	103	39,42	37,08	0,80	140,98	3,92	2,88	0,05	5,73
312	картоф. пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
71	огурец порцион.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	8,5	7	0,25	15	2,45	0,05	0,02	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		126,92	94,11	495,08	3503,05	886,82	567,16	116,51	1858	93,92	84,56	1,49	281,2

№ рец.	9 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	каша геркулес. мол.	250	7,63	5,0	46,2	260,30	149,92	70,82	1,76	231,98	0,96	0,52	0,18	14,8
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
ПР	печенье	45	2,1	4,8	33,2	177,7	34,8	6,00	165,0	-	-	-	-	0,40
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,00	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
53	салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	28,3	18,3	1,3	41,6	6,8	1,8	0,04	-
119	суп гороховый	300	15,3	71,14	21,2	817,6	70,7	49,3	3,5	127,2	1,3	29,6	0,3	-
260	гуляш	100	21,2	18,7	6,83	253,2	57,92	17,58	165,8	154,15	1,2	2,61	0,03	-
309	макароны отвар. с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	6,4	35,2	1,4	49,5	-	1,2	0,07	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
296	котлета курин. с соусом	70/30	9,61	12,64	10,07	192	78,8	17,48	29,03	80,5	0,9	0,49	0,14	81,4
171	каша пшенная рассыпч. с маслом	170	6,84	8,01	50,04	299	28,75	50,19	1,68	140,01	-	0,23	0,18	40,0
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		105,69	157,78	563,53	3899,6	915,99	407,57	467,95	1357,2	40,94	103,2	1,59	196,6



№ рец.	9 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	P	С	Е	В <sub>1</sub>	А
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	каша геркулес. мол.	250	7,63	5,0	46,2	260,30	149,92	70,82	1,76	231,98	0,96	0,52	0,18	14,8
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
ПР	печенье	45	2,1	4,8	33,2	177,7	34,8	6,00	165,0	-	-	-	-	0,40
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,00	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
53	салат из свеклы	100	1,31	5,16*	12,11	100,11	28,3	18,3	1,3	41,6	6,8	1,8	0,04	-
119	суп гороховый	300	15,3	71,14	21,2	817,6	70,7	49,3	3,5	127,2	1,3	29,6	0,3	-
260	гуляш	100	21,2	18,7	6,83	253,2	57,92	17,58	165,8	154,15	1,2	2,61	0,03	-
309	макарони отвар. с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	6,4	35,2	1,4	49,5	-	1,2	0,07	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
296	котлета курин. с соусом	70/30	9,61	12,64	10,07	192	78,8	17,48	29,03	80,5	0,9	0,49	0,14	81,4
171	каша пшенная рассыпч. с маслом	170	6,84	8,01	50,04	299	28,75	50,19	1,68	140,01	-	0,23	0,18	40,0
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		105,69	157,78	563,53	3899,6	915,99	407,57	467,95	1357,2	40,94	103,2	1,59	196,6

№ рец.	10 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
120	суп молочный с вермишелью	333	7,29	6,32	23,94	200	217,3	35,5	0,86	182,5	1,1	0,5	0,1	44
15	сыр порцион.	35	9,3	9,5	-	126	210,0	9,9	0,24	270	0,18	0,12	0,01	45
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
219	сырники жареные	160	20,04	17,68	16,34	304	198,1	28,72	0,8	256,7	0,46	2,96	0,08	74,2
386	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102	248,0	28,0	0,2	184	0,60	-	0,04	40
	<b>ОБЕД</b>													
76	сельдь с/с	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	0,41	81,7	70	2,44	0,03	2,5
88	щи со сметаной	300/10	7,9	13,49	10,07	194,27	65,6	29,5	1,1	65,3	21,03	3,1	0,07	-
290	куры туш. порцион.	100	11,94	10,12	3,51	153	39,87	15,1	1,01	93,53	2,09	0,98	0,05	37,5
312	картофельн. пюре	200	4,10	3,10	25,5	146,30	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	34,8	6,00	165,0	70,0	-	0,10	0,10	-
ПР	печенье	45	2,1	4,8	33,2	177,7	40,0	22,5	5,5	-	25	-	-	0,40
	<b>УЖИН</b>													
73	икра кабачков.	100	1,01	4,85	5,39	69,26	90,93	18,1	0,7	55,8	4,6	14,8	0,03	-
239	тефтели рыбные	80	7,93	6,58	9,41	129	43,78	17,81	0,56	94,71	1,25	2,7	0,06	14,6
304	рисовый гарнир с маслом	200	4,89	7,23	48,89	280,15	8,5	7	0,7	81,2	-	0,3	0,03	-
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14,0	4	0,2	0,022	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		117,87	115,01	460,7	3459,3	1389,08	393,43	271,46	2010,3	161,26	94,9	1,25	318,2

№ рец.	11 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	P	С	Е	В <sub>1</sub>	А
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	каша манная молочная	210	2,75	3,63	20,50	125,63	133,77	20,30	0,47	118,19	1,17	0,52	0,08	58,0
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
378	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	125,6	15,4	0,41	2,8	1,33	-	-	-
15	сыр порцион.	35	9,3	9,5	-	126	210,0	9,9	0,24	270	0,18	0,12	0,01	45
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
209	яйцо варен.	1 шт.	5,08	4,6	1,2	63	22,0	4,8	1,00	76,8	-	0,24	0,03	100
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,90								
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14,0	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
24	салат из огурцов и помидор	100	1,7	5,004	8,4	85,7	52,2	16,01	0,6	33,9	19,8	0,3	0,04	-
(с)198	суп уха со сметаной	300/10	9,18	7,2	10,42	144,6	45,4	16,2	0,41	49,03	10,1	3,1	0,03	-
234	котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	64,96	25,9	1,32	168,0	1,0	5,0	0,08	49
304	рисовый гарнир	200	4,89	7,23	48,89	280,15	1,8	21,7	0,7	81,2	-	0,3	0,03	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,3	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	конфеты	45	2,1	4,8	33,2	177,7	10,72	2,72	0,48	-	-	-	-	0,40
	<b>УЖИН</b>													
250	бефстроганов из мяса	100	12,08	12,33	2,83	170,67	43,32	22,45	2,4	171,15	0,74	3,59	0,05	32,8
312	картофельн. пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
70	огурец солен.	50	0,4	0,05	0,85	5	11,5	7	0,3	12	1,75	0,05	0,01	-
382	какао	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152,2	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
405	плюшка	200	7,47	4,06	0,83	256,6	46,1	59,6	3,06	177,6	-	3,9	0,3	17
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,52	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		107,74	87,5	468,86	3368,31	864,37	359,88	108,16	1927,2	97,31	84,1	1,46	386,6

№ рец.	12 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	каша рисовая молоч.	220	6,00	10,85	6,82	334	130,97	36,46	0,63	157,4	0,96	0,23	0,06	54,8
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
379	кофе с молоком	200	3,60	2,67	29,2	155,2	125,7	14	0,1	90	1,3	-	0,04	20
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
223	творожн. пудинг	140	25,02	17,28	36,18	400,32	240,0	30,5	1,0	301,2	0,3	0,58	0,084	91
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
67	винегрет	100	1,62	6,2	8,9	97,88	31,2	19,5	0,8	43,2	9,6	4,5	0,04	-
103	суп с макарон. изд. со сметаной	300/10	3,55	5,36	24,8	162,08	203,25	15,75	100,13	49,03	-	3,5	0,07	-
287	голубцы с мясом тушеные	300	21,02	23,25	37,25	442,25	104,88	63,78	2,24	258,0	27,1	1,0	0,012	55,0
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
	<b>УЖИН</b>													
243	сосиска отвар.	110	11,1	31,1	0,5	328	37,0	20,0	1,8	160	-	0,5	0,18	40
302	гречневый гарнир	200	11,87	5,47	53,12	309,15	19,7	181,1	6,08	271,9	-	0,8	0,2	-
59	салат морков.	100	0,69	2,45	3,74	39,71	14,62	4,8	0,1	44,5	4,3	0,3	0,05	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,0	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		114,99	124,28	474,92	3759,09	1056,62	527,19	211,08	1894,7	69,61	77,8	1,31	320,8



№ рец.	13 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	P	С	Е	В <sub>1</sub>	А
	<b>ЗАВТРАК</b>													
215	омлет с маслом	150	14,72	20,7	2,88	256,68	203,6	29,9	4,12	383,2	0,68	1,16	0,12	127,4
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
379	кофе с молоком	200	3,60	2,67	29,2	155,2	125,7	14	0,1	90	1,3	-	0,04	20
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>													
229	рыба тушен.	100	11,35	2,9	3,8	103	39,42	37,08	0,80	140,98	3,92	2,88	0,05	5,73
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	86,6	14,0	8,0	86,6	14	4	0,2	0,022	-
	<b>ОБЕД</b>													
45	салат из свеж. капусты	100	1,6	4,1	7,2	72,9	28,3	18,3	1,3	28,3	6,8	8,3	0,02	-
98	суп крестьянский со сметаной	300/10	8,42	12,44	17,81	210,71	47,8	18,9	0,76	44,7	13,1	13,06	0,05	-
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,40	219,4	33,24	17,47	5,0	239,32	8,45	3,44	0,2	57,82
312	картофельн. пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
	<b>ПОЛДНИК</b>													
338	фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
405	плюшка	200	7,47	4,06	0,83	256,6	46,1	59,6	3,06	177,6	-	3,9	0,3	17
354	кисель	200	0,23	0,012	32,8	151,2	18,28	4,4	0,6	10,7	0,24	0,1	0,002	-
	<b>УЖИН</b>													
274	зразы рубленые	100	9,56	12,4	12,25	199	40,29	24	6,69	124,29	1,32	2,82	0,05	24,93
304	рисовый гарнир	200	4,89	7,23	48,89	280,15	1,8	21,7	0,7	81,2	-	0,3	0,03	-
71	огурец порцион.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	8,5	7,0	0,25	15	2,45	0,05	0,02	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,00	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		119,6	99,52	466,18	3548,77	804,03	439,85	123,26	1980,1	98,21	93,1	1,63	312,88

№ рец.	14 день	выход	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	C	E	B <sub>1</sub>	A
120	<b>ЗАВТРАК</b> суп молочный с вермишелью	333	7,29	6,32	23,94	200	217,3	35,5	0,86	182,5	1,1	0,5	0,1	44
14	хлеб с маслом	50/20	4,15	14,9	24,41	291,9	4,8	-	0,02	33,8	-	66	0,05	60
209	яйцо варен.	1 шт.	5,08	4,6	1,2	63	22,0	4,8	1,00	76,8	-	0,24	0,03	100
382	какао	200	3,78	0,67	26,0	125,11	152	21,3	0,47	124,5	1,5	-	0,05	24,4
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,5	116,9								
405	<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b> ватрушка с творогом	100	17,06	8,6	10,26	187,3	151,8	23,08	0,5	88,8	0,2	1,9	0,1	8,5
386	йогурт	200	5,8	5,0	3,0	102	248,0	28,0	0,2	184	0,60	-	0,04	40,0
23	<b>ОБЕД</b> салат из свеж.помидор	100	1,7	6,1	9,2	99,5	15,9	18,7	0,7	31,8	13,04	0,5	0,04	-
113	борщ со сметаной	300/10	27,28	14,51	16,82	246,5	66,3	34,8	1,6	72,8	14,2	3,2	0,06	-
278	тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	157	40,24	19,8	0,88	97,8	0,78	0,55	0,06	35,75
199	гороховый гарнир	210	18,18	9,14	46,7	340	126,28	82,26	6,26	284,1	-	0,7	0,66	40,0
349	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38	32,4	17,4	0,6	23,4	0,72	0,5	0,01	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
ПР	хлеб рж.	100	5,4	1,0	32,08	190								
338	<b>ПОЛДНИК</b> фрукты св.	250	3,75	1,25	52,5	240	40,0	22,5	5,5	70,0	25	0,10	0,10	-
ПР	конфеты	45	2,1	4,8	33,2	177,7	10,72	2,72	0,48	-	-	-	-	0,40
76	<b>УЖИН</b> сельдь с/с	50	5,06	6,69	1,64	87	21,2	10,3	0,41	81,7	70	2,44	0,03	2,5
290	порцион. куры тушен.	100	11,94	10,12	3,51	153	39,87	15,1	1,01	93,53	2,09	0,98	0,05	37,5
312	картофельн. пюре	200	4,1	3,1	25,5	146,3	61,7	46,2	1,68	115,4	30,2	0,2	0,1	-
376	чай	200	0,53	-	9,47	40,00	11,1	1,4	0,28	2,8	0,03	-	-	-
ПР	хлеб пш.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	47,0	92,0	5,2	124,5	-	-	0,2	-
ПР	хлеб рж.	50	2,7	0,5	16,04	95				261		0,009	0,27	-
	<b>ИТОГО:</b>		147,04	108,11	465,9	3488,48	1308,81	475,86	27,65	1949,2	159,46	77,81	1,95	393,05