



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(10-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**  
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**  
 Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |            | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                             |   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С            | А           | Е          | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                           | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11         | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>              |   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |            |                           |               |               |             |
| П00184                      | Каша молочная из овсяной крупы с маслом №1    | 250             | 8,21                 | 11,27        | 33,69        | 269                               | 0,15          | 0,98         | 0,04        |            | 216,75                    | 237,4         | 58,13         | 1,14        |
| П00213                      | Яйцо вареное*                                 | 40              | 4,67                 | 3,45         | 0,28         | 51                                | 0,02          |              | 0,06        |            | 18,7                      | 61,44         | 3,84          | 0,8         |
| П00003                      | Бутерброд с сыром*                            | 65              | 6,33                 | 6,81         | 20,1         | 167                               | 0,15          | 0,18         | 0,04        |            | 92,52                     | 179,51        | 41,73         | 2,71        |
| П00432                      | Кофейный напиток с молоком №1                 | 200             | 3,95                 | 3,1          | 26,89        | 110                               | 0,04          | 0,78         | 0,02        |            | 158,66                    | 117,45        | 18,27         | 0,12        |
| П00001                      | Хлеб пшеничный №1                             | 35              | 1,11                 | 0,12         | 13,27        | 59                                | 0,07          |              |             |            | 13,24                     | 80,39         | 23,45         | 1,52        |
| <b>Всего в Завтрак</b>      |   |                 | <b>24,27</b>         | <b>24,76</b> | <b>94,22</b> | <b>656</b>                        | <b>0,43</b>   | <b>1,94</b>  | <b>0,16</b> |            | <b>499,87</b>             | <b>676,19</b> | <b>145,42</b> | <b>6,29</b> |
| <b>2-ой завтрак</b>         |   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |            |                           |               |               |             |
| П00001                      | Яблоки  | 200             | 2,4                  | 1,07         | 28,8         | 119                               | 0,08          | 440          |             |            | 42,67                     | 29,33         | 24            | 5,87        |
| <b>Всего в 2-ой завтрак</b> |   |                 | <b>2,4</b>           | <b>1,07</b>  | <b>28,8</b>  | <b>119</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>440</b>   |             |            | <b>42,67</b>              | <b>29,33</b>  | <b>24</b>     | <b>5,87</b> |
| <b>Обед</b>                 |   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |            |                           |               |               |             |
| П00086                      | Щи зеленые с мясом со сметаной**              | 250             | 11,43                | 9,49         | 13,68        | 186                               | 0,2           | 18,91        | 0,06        |            | 59,63                     | 172,83        | 78,83         | 2,89        |
| П00042                      | Салат витаминный № 1 вариант- 2*              | 100             | 1,38                 | 5,12         | 5,82         | 75                                | 0,03          | 26,6         |             |            | 36,87                     | 37,53         | 19,77         | 0,68        |
| П00210                      | Макароны с маслом                             | 180             | 6,3                  | 8,84         | 40,45        | 266                               | 0,07          |              | 0,04        |            | 12,54                     | 50,86         | 8,89          | 0,9         |
| П00313                      | Котлета из филе птицы №1                      | 120             | 10,7                 | 13,65        | 2,69         | 302                               | 0,08          | 0,68         | 0,06        |            | 39,74                     | 201,6         | 23,07         | 1,92        |
| П00442                      | Сок   | 200             | 1                    | 0,1          | 4,9          | 21                                | 0,03          | 10           | 0,05        | 0,4        | 7                         | 32            | 12            | 0,7         |
| П00001                      | Хлеб ржаной №1                                | 100             | 1,1                  | 5,2          | 11,2         | 110                               | 0,02          |              | 0,08        | 0,4        | 4                         | 12            | 2             | 0,2         |
| <b>Всего в Обед</b>         |   |                 | <b>31,9</b>          | <b>42,4</b>  | <b>78,73</b> | <b>960</b>                        | <b>0,44</b>   | <b>56,18</b> | <b>0,28</b> | <b>0,8</b> | <b>159,77</b>             | <b>506,81</b> | <b>144,55</b> | <b>7,3</b>  |
| <b>Полдник</b>              |   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |            |                           |               |               |             |
| П00411                      | Кисель из концентрата на фруктовых экстрактах | 250             |                      |              | 11,35        | 45                                |               |              |             |            | 0,22                      |               |               | 0,04        |
| П00469                      | Плюшка сахарная                               | 100             | 5,31                 | 9,14         | 38,58        | 258                               | 0,07          | 0,16         | 0,02        |            | 40,01                     | 61,77         | 10,38         | 0,55        |
| <b>Всего в Полдник</b>      |   |                 | <b>5,31</b>          | <b>9,14</b>  | <b>49,93</b> | <b>303</b>                        | <b>0,07</b>   | <b>0,16</b>  | <b>0,02</b> |            | <b>40,24</b>              | <b>61,77</b>  | <b>10,38</b>  | <b>0,59</b> |
| <b>Ужин</b>                 |   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |            |                           |               |               |             |
| П00029                      | Салат "Школьные годы"                         | 100             | 1,28                 | 6,11         | 5,27         | 81                                | 0,05          | 25,15        |             |            | 30,03                     | 36,92         | 16,42         | 0,71        |

|       |                                     |     |               |               |               |              |             |               |             |            |               |                 |               |              |
|-------|-------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|       | Картофель запеченный №1*            | 180 | 2,41          | 2,87          | 54,72         | 210          | 0,16        | 14,4          |             |            | 15,84         | 90,83           | 36,02         | 1,4          |
|       | Шницель рыбный натуральный*         | 120 | 37,36         | 11,75         | 4,78          | 275          | 0,17        | 2,9           | 0,04        |            | 69,83         | 460,66          | 67,61         | 1,66         |
|       | Чай с сахаром №1                    | 200 |               |               | 18,92         | 60           |             |               |             |            | 0,26          |                 |               | 0,04         |
|       | Хлеб пшеничный №1                   | 85  | 3,54          | 1,2           | 29,81         | 136          | 0,16        |               |             |            | 32,16         | 195,23          | 56,94         | 3,69         |
|       | <b>Всего в Ужин</b>                 |     | <b>44,58</b>  | <b>21,93</b>  | <b>113,49</b> | <b>762</b>   | <b>0,53</b> | <b>42,45</b>  | <b>0,04</b> |            | <b>148,12</b> | <b>783,63</b>   | <b>176,99</b> | <b>7,5</b>   |
|       | 2-ой ужин                           |     |               |               |               |              |             |               |             |            |               |                 |               |              |
| 00001 | Йогурт                              | 100 | 2,6           | 4,7           | 26,3          | 138          | 0,02        |               | 0,07        | 0,4        | 4             | 12              | 2             | 0,2          |
| 00328 | Банан                               | 150 | 2,25          | 0,75          | 33            | 142          | 0,06        | 15            |             |            | 12            | 42              | 63            | 0,9          |
|       | <b>Всего в 2-ой ужин</b>            |     | <b>4,85</b>   | <b>5,45</b>   | <b>59,3</b>   | <b>280</b>   | <b>0,08</b> | <b>15</b>     | <b>0,07</b> | <b>0,4</b> | <b>16</b>     | <b>54</b>       | <b>65</b>     | <b>1,1</b>   |
|       | <b>Всего в 1 неделю понедельник</b> |     | <b>113,32</b> | <b>104,75</b> | <b>424,47</b> | <b>3 079</b> | <b>1,62</b> | <b>555,74</b> | <b>0,57</b> | <b>1,2</b> | <b>906,67</b> | <b>2 111,74</b> | <b>566,34</b> | <b>28,65</b> |

**Меню на 1 неделю вторник**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |   |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>Завтрак</b>                              |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 00221  | Сырники с молоком сгущенным №1              | 240             | 28,36                | 20,96        | 38,75        | 457                               | 0,07          | 0,4          | 0,06        |             | 290,88                    | 364,9         | 41,21         | 0,95        |
| 00433  | Какао с молоком №1                          | 250             | 5,5                  | 4,04         | 35,56        | 181                               | 0,05          | 0,98         | 0,02        |             | 199,54                    | 161,06        | 26,99         | 0,48        |
| 00074  | Гренки с сыром 2*                           | 65              | 5,95                 | 6            | 18,29        | 151                               | 0,1           | 0,08         | 0,03        |             | 81,41                     | 156,17        | 36,3          | 2,36        |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                      |                 | <b>39,81</b>         | <b>31</b>    | <b>92,6</b>  | <b>790</b>                        | <b>0,22</b>   | <b>1,45</b>  | <b>0,11</b> |             | <b>571,83</b>             | <b>682,13</b> | <b>104,5</b>  | <b>3,78</b> |
|        | 2-ой завтрак                                |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 00328  | Банан                                       | 200             | 3                    | 1            | 44           | 189                               | 0,08          | 20           |             |             | 16                        | 56            | 84            | 1,2         |
|        | <b>Всего в 2-ой завтрак</b>                 |                 | <b>3</b>             | <b>1</b>     | <b>44</b>    | <b>189</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>20</b>    |             |             | <b>16</b>                 | <b>56</b>     | <b>84</b>     | <b>1,2</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                 |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 00049  | Салат из свеклы с зеленым горошком №1       | 100             | 1,87                 | 5,12         | 8,87         | 88                                | 0,03          | 10,3         |             |             | 34,23                     | 49,28         | 21,82         | 1,25        |
| 000971 | Суп с мясными фрикадельками со сметаной №1* | 250             | 8,3                  | 18,21        | 11,67        | 244                               | 0,1           | 4,47         | 0,17        |             | 26,98                     | 114,87        | 26,11         | 1,35        |
| 00323  | Каша рассыпчатая гречневая №1               | 150             | 5,95                 | 5,32         | 39,12        | 189                               | 0,16          |              | 0,01        |             | 13,48                     | 130,53        | 87,26         | 2,95        |
| 00259  | Гуляш из свинины №1                         | 100             | 14,1                 | 33,74        | 3,66         | 375                               | 0,11          | 1,09         | 0,31        |             | 15,11                     | 157,92        | 26,06         | 1,71        |
| 00442  | Сок   | 200             | 1                    | 0,1          | 4,9          | 21                                | 0,03          | 10           | 0,05        | 0,4         | 7                         | 32            | 12            | 0,7         |
| 00001  | Хлеб ржаной №1                              | 90              | 0,99                 | 4,68         | 10,08        | 99                                | 0,02          |              | 0,07        | 0,36        | 3,6                       | 10,8          | 1,8           | 0,18        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                         |                 | <b>32,21</b>         | <b>67,16</b> | <b>78,3</b>  | <b>1 016</b>                      | <b>0,46</b>   | <b>25,86</b> | <b>0,61</b> | <b>0,76</b> | <b>100,41</b>             | <b>495,41</b> | <b>175,05</b> | <b>8,14</b> |
|        | <b>Полдник</b>                              |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 00434  | Вафли №1                                    | 50              | 3,24                 | 13,64        | 25,75        | 239                               | 0,01          |              | 1,8         |             | 3,53                      | 18,28         | 2,61          | 0,26        |
| 00435  | Кефир фруктовый                             | 250             | 5,77                 | 0,19         | 7,69         | 60                                | 0,08          | 1,92         |             |             | 242,31                    | 188,46        | 28,85         |             |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                      |                 | <b>9,01</b>          | <b>13,83</b> | <b>33,44</b> | <b>299</b>                        | <b>0,09</b>   | <b>1,92</b>  | <b>1,8</b>  |             | <b>245,84</b>             | <b>206,74</b> | <b>31,46</b>  | <b>0,26</b> |
|        | <b>Ужин</b>                                 |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 0023   | Салат из свежих помидоров и огурцов №1      | 100             | 0,86                 | 5,13         | 3,12         | 62                                | 0,04          | 15,5         |             |             | 16,04                     | 29,56         | 14,8          | 0,66        |
| 00306  | Голубцы ленивые                             | 240             | 24,24                | 26,64        | 14,88        | 403                               | 0,1           | 36           |             | 6,24        | 91,2                      | 228           | 52,8          | 4,8         |
| 00430  | Чай с сахаром №1                            | 200             |                      |              | 18,92        | 60                                |               |              |             |             | 0,26                      |               |               | 0,04        |
| 00001  | Хлеб пшеничный №1                           | 85              | 3,54                 | 1,2          | 29,81        | 136                               | 0,16          |              |             |             | 32,16                     | 195,23        | 56,94         | 3,69        |

|                                 |     |               |               |               |              |             |               |             |             |                 |                 |               |              |
|---------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
| <b>Всего в Ужин</b>             |     | <b>28,64</b>  | <b>32,97</b>  | <b>66,73</b>  | <b>661</b>   | <b>0,29</b> | <b>51,5</b>   |             | <b>6,24</b> | <b>139,66</b>   | <b>452,79</b>   | <b>124,54</b> | <b>9,19</b>  |
| 2-ой ужин                       |     |               |               |               |              |             |               |             |             |                 |                 |               |              |
| Груша                           | 150 | 0,06          | 0,02          | 29,81         | 63           | 0,03        | 7,5           |             |             | 28,5            | 24              | 18            | 3,45         |
| <b>Всего в 2-ой ужин</b>        |     | <b>0,06</b>   | <b>0,02</b>   | <b>29,81</b>  | <b>63</b>    | <b>0,03</b> | <b>7,5</b>    |             |             | <b>28,5</b>     | <b>24</b>       | <b>18</b>     | <b>3,45</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю вторник</b> |     | <b>112,72</b> | <b>145,99</b> | <b>344,88</b> | <b>3 018</b> | <b>1,17</b> | <b>108,23</b> | <b>2,52</b> | <b>7</b>    | <b>1 102,24</b> | <b>1 917,07</b> | <b>537,54</b> | <b>26,03</b> |

**Меню на 1 неделю среда**

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                             |                                     |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С           | А           | Е           | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                           | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>              |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00214                       | Омлет натуральный №1                | 250             | 14                   | 6,62         | 10,5         | 288                               | 0,09          | 0,39        | 0,25        |             | 147,59                    | 285,7         | 22,83         | 3,05        |
| 00003                       | Бутерброд с сыром №1                | 65              | 5,85                 | 8,73         | 19,52        | 206                               | 0,11          | 0,33        | 0,08        |             | 144                       | 176,09        | 31,9          | 2,08        |
| 00432                       | Кофейный напиток с молоком №1       | 200             | 3,95                 | 3,1          | 26,89        | 110                               | 0,04          | 0,78        | 0,02        |             | 158,66                    | 117,45        | 18,27         | 0,12        |
| 00001                       | Хлеб пшеничный №1                   | 35              | 1,11                 | 0,12         | 13,27        | 59                                | 0,07          |             |             |             | 13,24                     | 80,39         | 23,45         | 1,52        |
| <b>Всего в Завтрак</b>      |                                     |                 | <b>24,91</b>         | <b>18,58</b> | <b>70,18</b> | <b>662</b>                        | <b>0,3</b>    | <b>1,5</b>  | <b>0,35</b> |             | <b>463,49</b>             | <b>659,63</b> | <b>96,44</b>  | <b>6,77</b> |
| <b>2-ой завтрак</b>         |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00001                       | Яблоки                              | 200             | 2,4                  | 1,07         | 28,8         | 119                               | 0,08          | 440         |             |             | 42,67                     | 29,33         | 24            | 5,87        |
| <b>Всего в 2-ой завтрак</b> |                                     |                 | <b>2,4</b>           | <b>1,07</b>  | <b>28,8</b>  | <b>119</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>440</b>  |             |             | <b>42,67</b>              | <b>29,33</b>  | <b>24</b>     | <b>5,87</b> |
| <b>Обед</b>                 |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00029                       | Салат "Школьные годы"               | 100             | 1,28                 | 6,11         | 5,27         | 81                                | 0,05          | 25,15       |             |             | 30,03                     | 36,92         | 16,42         | 0,71        |
| 00077                       | Свекольник с мясом со сметаной №1   | 300             | 8,39                 | 7,7          | 14,89        | 162                               | 0,1           | 7           | 0,02        |             | 43,25                     | 100,51        | 30,29         | 1,74        |
| 00231                       | Рыба, тушеная в томате с овощами №1 | 240             | 27,03                | 11,57        | 13,59        | 218                               | 0,15          | 3,62        | 0,02        |             | 71,09                     | 358,23        | 65,91         | 1,61        |
| 00335                       | Пюре картофельное №1                | 180             | 3,71                 | 5,5          | 24,12        | 161                               | 0,14          | 12,44       | 0,02        |             | 46,15                     | 102,36        | 34,41         | 1,23        |
| 00442                       | Сок                                 | 200             | 1                    | 0,1          | 4,9          | 21                                | 0,03          | 10          | 0,05        | 0,4         | 7                         | 32            | 12            | 0,7         |
| 00001                       | Хлеб ржаной №1                      | 90              | 0,99                 | 4,68         | 10,08        | 99                                | 0,02          |             | 0,07        | 0,36        | 3,6                       | 10,8          | 1,8           | 0,18        |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                     |                 | <b>42,4</b>          | <b>35,67</b> | <b>72,86</b> | <b>742</b>                        | <b>0,49</b>   | <b>58,2</b> | <b>0,18</b> | <b>0,76</b> | <b>201,12</b>             | <b>640,83</b> | <b>160,83</b> | <b>6,17</b> |
| <b>Полдник</b>              |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00402                       | Компот из замороженных ягод №1      | 200             |                      |              | 18,94        | 64                                |               |             |             |             | 0,27                      |               |               | 0,05        |
| 00451                       | Пирожки с картофелем и луком*       | 100             | 6,64                 | 13,2         | 36           | 289                               | 0,11          | 3,76        | 0,04        |             | 49                        | 94,99         | 19,86         | 1,01        |
| <b>Всего в Полдник</b>      |                                     |                 | <b>6,64</b>          | <b>13,2</b>  | <b>54,94</b> | <b>353</b>                        | <b>0,11</b>   | <b>3,76</b> | <b>0,04</b> |             | <b>49,27</b>              | <b>94,99</b>  | <b>19,86</b>  | <b>1,06</b> |
| <b>Ужин</b>                 |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00020                       | Салат из соленых огурцов №1         | 100             | 0,82                 | 4,78         | 4,25         | 63                                | 0,02          | 2,22        |             |             | 20,99                     | 25,33         | 12,1          | 0,56        |
| 00325                       | Рис отварной*                       | 150             | 3,34                 | 6,16         | 32,57        | 199                               | 0,03          |             | 0,03        |             | 9,69                      | 67,13         | 22,07         | 0,48        |
| 00279                       | Зразы из свинины с яйцом №1         | 120             | 22,26                | 43,52        | 6,8          | 509                               | 0,18          | 0,98        | 0,44        |             | 52,07                     | 284,52        | 41,58         | 3,29        |
| 00430                       | Чай с сахаром №1                    | 200             |                      |              | 18,92        | 60                                |               |             |             |             | 0,26                      |               |               | 0,04        |
| 00001                       | Хлеб пшеничный №1                   | 85              | 3,54                 | 1,2          | 29,81        | 136                               | 0,16          |             |             |             | 32,16                     | 195,23        | 56,94         | 3,69        |
| <b>Всего в Ужин</b>         |                                     |                 | <b>29,96</b>         | <b>55,65</b> | <b>92,34</b> | <b>967</b>                        | <b>0,39</b>   | <b>3,2</b>  | <b>0,46</b> |             | <b>115,17</b>             | <b>572,21</b> | <b>132,69</b> | <b>8,05</b> |
| <b>2-ой ужин</b>            |                                     |                 |                      |              |              |                                   |               |             |             |             |                           |               |               |             |
| 00001                       | Йогурт                              | 100             | 2,6                  | 4,7          | 26,3         | 138                               | 0,02          |             | 0,07        | 0,4         | 4                         | 12            | 2             | 0,2         |
| 00001                       | Груши                               | 150             | 0,06                 | 0,45         | 29,06        | 64                                | 0,03          | 7,5         |             |             | 28,5                      | 24            | 18            | 3,45        |

|                               |               |               |               |              |             |               |             |             |               |                 |               |              |
|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
| <b>Всего в 2-ой ужин</b>      | <b>2,66</b>   | <b>5,15</b>   | <b>55,36</b>  | <b>202</b>   | <b>0,05</b> | <b>7,5</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,4</b>  | <b>32,5</b>   | <b>36</b>       | <b>20</b>     | <b>3,65</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю среда</b> | <b>108,97</b> | <b>129,32</b> | <b>374,48</b> | <b>3 044</b> | <b>1,43</b> | <b>514,16</b> | <b>1,1</b>  | <b>1,16</b> | <b>904,22</b> | <b>2 032,99</b> | <b>453,82</b> | <b>31,57</b> |

**Меню на 1 неделю четверг**

| № рец.                          | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |                 |               |              |
|---------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                                 |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А           | Е           | Ca                        | P               | Mg            | Fe           |
| 1                               | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10          | 11          | 12                        | 13              | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>                  |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 000225                          | Пудинг из творога со сгущенным молоком №1 | 250          | 20,5                 | 12,73        | 45,5          | 388                            | 0,08          | 0,41          | 0,05        |             | 300,19                    | 367,45          | 41,22         | 0,81         |
| 000074                          | Гренки с сыром*                           | 65           | 7,76                 | 9,61         | 14,66         | 176                            | 0,09          | 0,2           | 0,04        |             | 177,7                     | 182,59          | 29,05         | 1,89         |
| 000433                          | Какао с молоком №1                        | 250          | 5,5                  | 4,04         | 35,56         | 181                            | 0,05          | 0,98          | 0,02        |             | 199,54                    | 161,06          | 26,99         | 0,48         |
| <b>Всего в Завтрак</b>          |   |              | <b>33,76</b>         | <b>26,37</b> | <b>95,72</b>  | <b>745</b>                     | <b>0,21</b>   | <b>1,59</b>   | <b>0,12</b> |             | <b>677,42</b>             | <b>711,1</b>    | <b>97,26</b>  | <b>3,18</b>  |
| <b>2-ой завтрак</b>             |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 000001                          | Яблоки                                    | 150          | 1,8                  | 0,8          | 21,6          | 89                             | 0,06          | 330           |             |             | 32                        | 22              | 18            | 4,4          |
| 000001                          | Конфеты шоколадные                        | 50           | 2,92                 | 1,88         | 49,3          | 200                            |               |               |             |             | 7,92                      | 17,83           | 11,75         | 0,7          |
| <b>Всего в 2-ой завтрак</b>     |   |              | <b>4,72</b>          | <b>2,68</b>  | <b>70,9</b>   | <b>289</b>                     | <b>0,06</b>   | <b>330</b>    |             |             | <b>39,92</b>              | <b>39,83</b>    | <b>29,75</b>  | <b>5,1</b>   |
| <b>Обед</b>                     |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 00035                           | Салат из свежей капусты с кукурузой №1*   | 100          | 2,91                 | 5,15         | 8,91          | 90                             | 0,04          | 33,52         |             |             | 44,66                     | 42,94           | 18,14         | 0,67         |
| 000097                          | Суп рыбный со сметаной №1                 | 300          | 11,45                | 6,12         | 14,36         | 158                            | 0,12          | 5,5           | 0,04        |             | 40,66                     | 171,55          | 39,26         | 1,14         |
| 00331                           | Макаронные изделия отванные               | 150          | 5,5                  | 4,8          | 31,3          | 191                            | 0,06          |               | 0,03        | 0,8         | 11                        | 36              | 7             | 0,8          |
| 00312                           | Бефстроганов из свинины №1                | 140          | 11,44                | 29,57        | 5,89          | 335                            | 0,09          | 1,44          | 0,26        | 0,07        | 27,45                     | 133,19          | 21,83         | 1,4          |
| 00442                           | Сок                                       | 200          | 1                    | 0,1          | 4,9           | 21                             | 0,03          | 10            | 0,05        | 0,4         | 7                         | 32              | 12            | 0,7          |
| 000001                          | Хлеб ржаной №1                            | 90           | 0,99                 | 4,68         | 10,08         | 99                             | 0,02          |               | 0,07        | 0,36        | 3,6                       | 10,8            | 1,8           | 0,18         |
| <b>Всего в Обед</b>             |   |              | <b>33,29</b>         | <b>50,42</b> | <b>75,44</b>  | <b>894</b>                     | <b>0,37</b>   | <b>50,45</b>  | <b>0,44</b> | <b>1,63</b> | <b>134,37</b>             | <b>426,48</b>   | <b>100,03</b> | <b>4,89</b>  |
| <b>Полдник</b>                  |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 000001                          | Печенье                                   | 50           | 0,92                 | 2            | 22,17         | 92                             | 0,02          |               | 0,06        | 0,33        | 3,33                      | 10              | 1,67          | 0,17         |
| 00434                           | Молоко кипяченое №1*                      | 250          | 4,86                 | 1,38         | 20,16         | 150                            | 0,1           | 3,75          | 0,02        |             | 315                       | 236,25          | 36,25         | 2,5          |
| <b>Всего в Полдник</b>          |   |              | <b>5,78</b>          | <b>3,38</b>  | <b>42,33</b>  | <b>242</b>                     | <b>0,12</b>   | <b>3,75</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,33</b> | <b>318,33</b>             | <b>246,25</b>   | <b>37,92</b>  | <b>2,67</b>  |
| <b>Ужин</b>                     |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 00133                           | Картофель тушенный мясом №1               | 300          | 8,76                 | 11,76        | 44,76         | 377                            | 0,26          | 20,14         | 0,01        |             | 40,54                     | 275,46          | 71,83         | 4,07         |
| 00430                           | Чай с сахаром №1                          | 200          |                      |              | 18,92         | 60                             |               |               |             |             | 0,26                      |                 |               | 0,04         |
| 00051                           | Винегрет овощной №1                       | 100          | 1,62                 | 5,17         | 8,82          | 88                             | 0,05          | 14,55         |             |             | 33,8                      | 47,29           | 23,43         | 0,98         |
| <b>Всего в Ужин</b>             |   |              | <b>10,38</b>         | <b>16,93</b> | <b>72,5</b>   | <b>525</b>                     | <b>0,31</b>   | <b>34,69</b>  | <b>0,01</b> |             | <b>74,6</b>               | <b>322,75</b>   | <b>95,26</b>  | <b>5,09</b>  |
| <b>2-ой ужин</b>                |   |              |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |                 |               |              |
| 000001                          | Груша                                     | 150          | 0,06                 | 0,02         | 29,81         | 63                             | 0,03          | 7,5           |             |             | 28,5                      | 24              | 18            | 3,45         |
| <b>Всего в 2-ой ужин</b>        |   |              | <b>0,06</b>          | <b>0,02</b>  | <b>29,81</b>  | <b>63</b>                      | <b>0,03</b>   | <b>7,5</b>    |             |             | <b>28,5</b>               | <b>24</b>       | <b>18</b>     | <b>3,45</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю четверг</b> |   |              | <b>87,98</b>         | <b>99,8</b>  | <b>386,71</b> | <b>2 758</b>                   | <b>1,1</b>    | <b>427,98</b> | <b>0,66</b> | <b>1,97</b> | <b>1 273,13</b>           | <b>1 770,42</b> | <b>378,22</b> | <b>24,37</b> |

**Меню на 1 неделю пятница**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|        |                                   |              | Б                    | Ж | У |                                | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1      | 2                                 | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |

| Завтрак                         |   |     |              |              |               |              |             |              |             |             |               |                 |               |              |
|---------------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                                 | Макароны с сыром*                           | 250 | 13,79        | 14,83        | 50,39         | 390          | 0,11        | 0,27         | 0,07        |             | 240,55        | 177,34          | 11,07         | 1,11         |
|                                 | Яйцо вареное*                               | 40  | 4,67         | 3,45         | 0,28          | 51           | 0,02        |              | 0,06        |             | 18,7          | 61,44           | 3,84          | 0,8          |
|                                 | Бутерброд с сыром №1                        | 65  | 5,85         | 8,73         | 19,52         | 206          | 0,11        | 0,33         | 0,08        |             | 144           | 176,09          | 31,9          | 2,08         |
| 32                              | Кофейный напиток с молоком №1               | 200 | 3,95         | 3,1          | 26,89         | 110          | 0,04        | 0,78         | 0,02        |             | 158,66        | 117,45          | 18,27         | 0,12         |
| 001                             | Хлеб пшеничный №1                           | 35  | 1,11         | 0,12         | 13,27         | 59           | 0,07        |              |             |             | 13,24         | 80,39           | 23,45         | 1,52         |
| <b>Всего в Завтрак</b>          |   |     | <b>29,37</b> | <b>30,23</b> | <b>110,35</b> | <b>816</b>   | <b>0,35</b> | <b>1,38</b>  | <b>0,24</b> |             | <b>575,15</b> | <b>612,71</b>   | <b>88,53</b>  | <b>5,63</b>  |
| 2-ой завтрак                    |   |     |              |              |               |              |             |              |             |             |               |                 |               |              |
| П00001                          | Апельсины                                   | 200 | 1,1          | 8,4          | 9,8           | 110          | 0,02        |              | 0,07        | 0,4         | 4             | 12              | 2             | 0,2          |
| <b>Всего в 2-ой завтрак</b>     |   |     | <b>1,1</b>   | <b>8,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>110</b>   | <b>0,02</b> |              | <b>0,07</b> | <b>0,4</b>  | <b>4</b>      | <b>12</b>       | <b>2</b>      | <b>0,2</b>   |
| Обед                            |   |     |              |              |               |              |             |              |             |             |               |                 |               |              |
| П00046                          | Салат овощной с маслом №1*                  | 100 | 0,78         | 5,08         | 5             | 68           | 0,03        | 11,85        |             |             | 25,22         | 27,47           | 15,88         | 0,57         |
| П00085                          | Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной* | 250 | 7,56         | 7,3          | 8,81          | 131          | 0,08        | 6,27         | 0,03        |             | 29,18         | 78,77           | 20,62         | 1,15         |
| П00325                          | Рис отварной*                               | 180 | 4,01         | 7,39         | 39,08         | 239          | 0,04        |              | 0,03        |             | 11,63         | 80,56           | 26,48         | 0,57         |
| П00307                          | Бедро куриное запеченное №1                 | 150 | 29,4         | 13,31        | 0,15          | 309          | 0,09        |              | 0,04        |             | 20,4          | 168             | 24            | 2,4          |
| П00442                          | Сок   | 200 | 1            | 0,1          | 4,9           | 21           | 0,03        | 10           | 0,05        | 0,4         | 7             | 32              | 12            | 0,7          |
| П00001                          | Хлеб ржаной №1                              | 90  | 0,99         | 4,68         | 10,08         | 99           | 0,02        |              | 0,07        | 0,36        | 3,6           | 10,8            | 1,8           | 0,18         |
| <b>Всего в Обед</b>             |   |     | <b>43,74</b> | <b>37,87</b> | <b>68,02</b>  | <b>868</b>   | <b>0,29</b> | <b>28,12</b> | <b>0,21</b> | <b>0,76</b> | <b>97,02</b>  | <b>397,59</b>   | <b>100,78</b> | <b>5,57</b>  |
| Полдник                         |   |     |              |              |               |              |             |              |             |             |               |                 |               |              |
| П00434                          | Пряники*                                    | 100 | 2,6          | 1,83         | 100,22        | 300          | 0,08        |              |             |             | 11            | 50              | 9             | 0,8          |
| П00442                          | Сок   | 250 | 1,25         | 0,13         | 6,13          | 26           | 0,04        | 12,5         | 0,06        | 0,5         | 8,75          | 40              | 15            | 0,87         |
| <b>Всего в Полдник</b>          |   |     | <b>3,85</b>  | <b>1,96</b>  | <b>106,34</b> | <b>326</b>   | <b>0,12</b> | <b>12,5</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,5</b>  | <b>19,75</b>  | <b>90</b>       | <b>24</b>     | <b>1,67</b>  |
| <b>Всего в 1 неделю пятница</b> |   |     | <b>78,06</b> | <b>78,46</b> | <b>294,51</b> | <b>2 120</b> | <b>0,78</b> | <b>42</b>    | <b>0,58</b> | <b>1,66</b> | <b>695,92</b> | <b>1 112,31</b> | <b>215,31</b> | <b>13,07</b> |

**Меню на 2 неделю понедельник**

| № рец.                      | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |            |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                             |                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С           | А          | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                           | 2                                 | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10         | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| Завтрак                     |                                   |              |                      |              |               |                                |               |             |            |    |                           |               |               |             |
| П00189                      | Каша манная на молоке с маслом №1 | 250          | 8,01                 | 9,85         | 38,65         | 275                            | 0,09          | 0,98        | 0,04       |    | 204,71                    | 171,34        | 27,75         | 0,41        |
| П00433                      | Какао с молоком №1                | 200          | 4,4                  | 3,23         | 28,45         | 145                            | 0,04          | 0,78        | 0,02       |    | 159,63                    | 128,85        | 21,59         | 0,38        |
| П00003                      | Бутерброд с сыром №1              | 65           | 5,85                 | 8,73         | 19,52         | 206                            | 0,11          | 0,33        | 0,08       |    | 144                       | 176,09        | 31,9          | 2,08        |
| П00213                      | Яйцо вареное*                     | 40           | 4,67                 | 3,45         | 0,28          | 51                             | 0,02          |             | 0,06       |    | 18,7                      | 61,44         | 3,84          | 0,8         |
| П00001                      | Хлеб пшеничный №1                 | 35           | 1,11                 | 0,12         | 13,27         | 59                             | 0,07          |             |            |    | 13,24                     | 80,39         | 23,45         | 1,52        |
| <b>Всего в Завтрак</b>      |                                   |              | <b>24,04</b>         | <b>25,38</b> | <b>100,17</b> | <b>736</b>                     | <b>0,32</b>   | <b>2,09</b> | <b>0,2</b> |    | <b>540,29</b>             | <b>618,11</b> | <b>108,53</b> | <b>5,19</b> |
| 2-ой завтрак                |                                   |              |                      |              |               |                                |               |             |            |    |                           |               |               |             |
| П00001                      | Яблоки                            | 200          | 2,4                  | 1,07         | 28,8          | 119                            | 0,08          | 440         |            |    | 42,67                     | 29,33         | 24            | 5,87        |
| <b>Всего в 2-ой завтрак</b> |                                   |              | <b>2,4</b>           | <b>1,07</b>  | <b>28,8</b>   | <b>119</b>                     | <b>0,08</b>   | <b>440</b>  |            |    | <b>42,67</b>              | <b>29,33</b>  | <b>24</b>     | <b>5,87</b> |
| Обед                        |                                   |              |                      |              |               |                                |               |             |            |    |                           |               |               |             |
| П00042                      | Салат витаминный № 1 вариант- 2*  | 100          | 1,39                 | 5,12         | 5,82          | 75                             | 0,04          | 26,6        |            |    | 36,86                     | 37,54         | 19,76         | 0,68        |
| П00080                      | Борщ с мясом со сметаной №1       | 300          | 8,18                 | 8,46         | 11,27         | 154                            | 0,07          | 7,26        | 0,04       |    | 44,32                     | 90,88         | 25,92         | 1,51        |

|        |  |     |              |               |               |              |             |               |             |             |               |                 |               |              |
|--------|--|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|        | Плов из птицы                          | 250 | 25,1         | 31,94         | 41,01         | 552          | 0,11        | 1,15          | 0,05        | 31,44       | 265,92        | 50,46           | 2,43          |              |
|        | Хлеб ржаной №1                         | 90  | 0,99         | 4,68          | 10,08         | 99           | 0,02        |               | 0,07        | 0,36        | 3,6           | 10,8            | 1,8           | 0,18         |
|        | Сок                                    | 200 | 1            | 0,1           | 4,9           | 21           | 0,03        | 10            | 0,05        | 0,4         | 7             | 32              | 12            | 0,7          |
|        | <b>Всего в Обед</b>                    |     | <b>36,66</b> | <b>50,3</b>   | <b>73,08</b>  | <b>900</b>   | <b>0,27</b> | <b>45,01</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,76</b> | <b>123,22</b> | <b>437,13</b>   | <b>109,94</b> | <b>5,51</b>  |
|        | Полдник                                |     |              |               |               |              |             |               |             |             |               |                 |               |              |
| 0402   | Компот из замороженных ягод №1         | 200 |              |               | 18,94         | 64           |             |               |             |             | 0,27          |                 |               | 0,05         |
| 100451 | Пирожки с картофелем и луком*          | 100 | 6,64         | 13,2          | 36            | 289          | 0,11        | 3,76          | 0,04        |             | 49            | 94,99           | 19,86         | 1,01         |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                 |     | <b>6,64</b>  | <b>13,2</b>   | <b>54,94</b>  | <b>353</b>   | <b>0,11</b> | <b>3,76</b>   | <b>0,04</b> |             | <b>49,27</b>  | <b>94,99</b>    | <b>19,86</b>  | <b>1,06</b>  |
|        | Ужин                                   |     |              |               |               |              |             |               |             |             |               |                 |               |              |
| П00023 | Салат из свежих помидоров и огурцов №1 | 100 | 0,86         | 5,13          | 3,12          | 62           | 0,04        | 15,5          |             |             | 16,04         | 29,56           | 14,8          | 0,66         |
| П00210 | Макароны с маслом №1                   | 180 | 4,94         | 5,98          | 31,79         | 201          | 0,06        |               | 0,02        |             | 9,63          | 39,65           | 6,99          | 0,7          |
| П00271 | Шницель из свинины*                    | 100 | 16,01        | 36,3          | 9,29          | 428          | 0,13        | 0,58          | 0,32        |             | 36,07         | 183,88          | 27,25         | 1,95         |
| П00001 | Хлеб пшеничный №1                      | 85  | 3,54         | 1,2           | 29,81         | 136          | 0,16        |               |             |             | 32,16         | 195,23          | 56,94         | 3,69         |
| П00430 | Чай с сахаром №1                       | 200 |              |               | 18,92         | 60           |             |               |             |             | 0,26          |                 |               | 0,04         |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                    |     | <b>25,35</b> | <b>48,61</b>  | <b>92,93</b>  | <b>887</b>   | <b>0,39</b> | <b>16,08</b>  | <b>0,34</b> |             | <b>94,16</b>  | <b>448,32</b>   | <b>105,98</b> | <b>7,04</b>  |
|        | 2-ой ужин                              |     |              |               |               |              |             |               |             |             |               |                 |               |              |
| П00001 | Йогурт                                 | 100 | 2,6          | 4,7           | 26,3          | 138          | 0,02        |               | 0,07        | 0,4         | 4             | 12              | 2             | 0,2          |
| П00328 | Банан                                  | 150 | 2,25         | 0,75          | 33            | 142          | 0,06        | 15            |             |             | 12            | 42              | 63            | 0,9          |
|        | <b>Всего в 2-ой ужин</b>               |     | <b>4,85</b>  | <b>5,45</b>   | <b>59,3</b>   | <b>280</b>   | <b>0,08</b> | <b>15</b>     | <b>0,07</b> | <b>0,4</b>  | <b>16</b>     | <b>54</b>       | <b>65</b>     | <b>1,1</b>   |
|        | <b>Всего в 2 неделю понедельник</b>    |     | <b>99,94</b> | <b>144,01</b> | <b>409,22</b> | <b>3 274</b> | <b>1,26</b> | <b>521,94</b> | <b>0,85</b> | <b>1,16</b> | <b>865,61</b> | <b>1 681,88</b> | <b>433,3</b>  | <b>25,77</b> |

**Меню на 2 неделю вторник**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                     |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                   | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|        | Завтрак                             |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00001 | Вареники ленивые с творога №1       | 240             | 23,11                | 11,62        | 41,4         | 353                               | 0,08          | 0,32         | 0,04        |             | 233,59                    | 296,56        | 34,34         | 0,83        |
| П00074 | Гренки с сыром*                     | 65              | 7,76                 | 9,61         | 14,66        | 176                               | 0,09          | 0,2          | 0,04        |             | 177,7                     | 182,59        | 29,05         | 1,89        |
| П00432 | Кофейный напиток с молоком №1       | 250             | 4,94                 | 3,88         | 33,61        | 138                               | 0,05          | 0,98         | 0,02        |             | 198,33                    | 146,81        | 22,84         | 0,15        |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>              |                 | <b>35,8</b>          | <b>25,1</b>  | <b>89,67</b> | <b>667</b>                        | <b>0,21</b>   | <b>1,49</b>  | <b>0,11</b> |             | <b>609,61</b>             | <b>625,97</b> | <b>86,22</b>  | <b>2,87</b> |
|        | 2-ой завтрак                        |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00328 | Банан                               | 200             | 3                    | 1            | 44           | 189                               | 0,08          | 20           |             |             | 16                        | 56            | 84            | 1,2         |
|        | <b>Всего в 2-ой завтрак</b>         |                 | <b>3</b>             | <b>1</b>     | <b>44</b>    | <b>189</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>20</b>    |             |             | <b>16</b>                 | <b>56</b>     | <b>84</b>     | <b>1,2</b>  |
|        | Обед                                |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00048 | Салат из свеклы с сыром и чесноком* | 100             | 4,74                 | 12,36        | 6,22         | 155                               | 0,01          | 3,18         | 0,02        |             | 166,36                    | 98,7          | 14,6          | 0,94        |
| П00099 | Суп гороховый с мясом*              | 250             | 9,27                 | 7,49         | 9,18         | 141                               | 0,08          | 4,66         | 0,03        |             | 19,39                     | 86,35         | 22,5          | 1,25        |
| П00323 | Каша рассыпчатая гречневая №1       | 150             | 5,95                 | 5,32         | 39,12        | 189                               | 0,16          |              | 0,01        |             | 13,48                     | 130,53        | 87,26         | 2,95        |
| П00271 | Шницель из свинины*                 | 100             | 16,01                | 36,3         | 9,29         | 428                               | 0,13          | 0,58         | 0,32        |             | 36,07                     | 183,88        | 27,25         | 1,95        |
| П00001 | Хлеб ржаной №1                      | 120             | 1,32                 | 6,24         | 13,44        | 132                               | 0,03          |              | 0,09        | 0,48        | 4,8                       | 14,4          | 2,4           | 0,24        |
| П00442 | Сок                                 | 200             | 1                    | 0,1          | 4,9          | 21                                | 0,03          | 10           | 0,05        | 0,4         | 7                         | 32            | 12            | 0,7         |
|        | <b>Всего в Обед</b>                 |                 | <b>38,29</b>         | <b>67,81</b> | <b>82,15</b> | <b>1 066</b>                      | <b>0,44</b>   | <b>18,42</b> | <b>0,52</b> | <b>0,88</b> | <b>247,1</b>              | <b>545,86</b> | <b>166,01</b> | <b>8,03</b> |

|        |                                 |     |               |               |               |              |             |              |             |             |                 |                 |               |              |
|--------|---------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
|        | Вафли*                          | 100 | 6,48          | 27,28         | 51,5          | 77           | 0,08        | 1,92         |             |             | 242,31          | 188,46          | 20,00         |              |
|        | Кефир фруктовый                 | 250 | 5,77          | 0,19          | 7,69          | 60           | 0,08        | 1,92         |             |             |                 |                 |               |              |
|        | <b>Всего в Полдник</b>          |     | <b>12,24</b>  | <b>27,47</b>  | <b>59,19</b>  | <b>537</b>   | <b>0,1</b>  | <b>1,92</b>  | <b>3,6</b>  |             | <b>249,36</b>   | <b>225,01</b>   | <b>34,07</b>  | <b>0,52</b>  |
|        | Ужин                            |     |               |               |               |              |             |              |             |             |                 |                 |               |              |
| П0040  | Салат из квашеной капусты №1    | 100 | 1,57          | 5             | 3,11          | 64           | 0,02        | 27           |             |             | 48,42           | 27,4            | 14,6          | 0,58         |
| П00123 | Картофель отварной с маслом №1  | 150 | 2,54          | 3,33          | 19,82         | 119          | 0,12        | 10,67        | 0,01        |             | 12,39           | 68,23           | 26,69         | 1,05         |
| П00241 | Котлета рыбная №1*              | 120 | 26,81         | 7,18          | 2,98          | 184          | 0,12        | 1,12         | 0,01        |             | 56,98           | 342,23          | 50,32         | 1,37         |
| П00430 | Чай с сахаром №1                | 200 |               |               | 18,92         | 60           |             |              |             |             | 0,26            |                 |               | 0,04         |
| П00001 | Хлеб пшеничный №1               | 85  | 3,54          | 1,2           | 29,81         | 136          | 0,16        |              |             |             | 32,16           | 195,23          | 56,94         | 3,69         |
|        | <b>Всего в Ужин</b>             |     | <b>34,46</b>  | <b>16,71</b>  | <b>74,63</b>  | <b>563</b>   | <b>0,42</b> | <b>38,78</b> | <b>0,02</b> |             | <b>150,21</b>   | <b>633,08</b>   | <b>148,55</b> | <b>6,73</b>  |
|        | 2-ой ужин                       |     |               |               |               |              |             |              |             |             |                 |                 |               |              |
| П00001 | Йогурт                          | 100 | 2,6           | 4,7           | 26,3          | 138          | 0,02        |              | 0,07        | 0,4         | 4               | 12              | 2             | 0,2          |
| П00328 | Банан                           | 100 | 1,5           | 0,5           | 22            | 95           | 0,04        | 10           |             |             | 8               | 28              | 42            | 0,6          |
|        | <b>Всего в 2-ой ужин</b>        |     | <b>4,1</b>    | <b>5,2</b>    | <b>48,3</b>   | <b>233</b>   | <b>0,06</b> | <b>10</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,4</b>  | <b>12</b>       | <b>40</b>       | <b>44</b>     | <b>0,8</b>   |
|        | <b>Всего в 2 неделю вторник</b> |     | <b>127,89</b> | <b>143,29</b> | <b>397,94</b> | <b>3 254</b> | <b>1,31</b> | <b>90,62</b> | <b>4,31</b> | <b>1,28</b> | <b>1 284,28</b> | <b>2 125,92</b> | <b>562,85</b> | <b>20,16</b> |

**Меню на 2 неделю среда**

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |  |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   | В1            | С            | А           | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|        | Завтрак                                      |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00139 | Каша молочная пшеничная с тыквой №1          | 220             | 9,17                 | 9,6          | 42,92        | 295                               | 0,19          | 2,97         | 0,03        |             | 198,97                    | 222,84        | 55,96         | 1,26        |
| П00213 | Яйцо вареное*                                | 40              | 4,67                 | 3,45         | 0,28         | 51                                | 0,02          |              | 0,06        |             | 18,7                      | 61,44         | 3,84          | 0,8         |
| П00074 | Гренки с сыром №1                            | 65              | 3,63                 | 6,63         | 8,13         | 107                               | 0,04          | 0,08         | 0,03        |             | 73,37                     | 88,69         | 16,07         | 1,05        |
| П00433 | Какао с молоком №1                           | 200             | 4,4                  | 3,23         | 28,45        | 145                               | 0,04          | 0,78         | 0,02        |             | 159,63                    | 128,85        | 21,59         | 0,38        |
| П00001 | Хлеб пшеничный №1                            | 35              | 1,11                 | 0,12         | 13,27        | 59                                | 0,07          |              |             |             | 13,24                     | 80,39         | 23,45         | 1,52        |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                       |                 | <b>22,99</b>         | <b>23,03</b> | <b>93,05</b> | <b>657</b>                        | <b>0,36</b>   | <b>3,83</b>  | <b>0,14</b> |             | <b>463,91</b>             | <b>582,21</b> | <b>120,9</b>  | <b>5,01</b> |
|        | 2-ой завтрак                                 |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00001 | Яблоки                                       | 200             | 2,4                  | 1,07         | 28,8         | 119                               | 0,08          | 440          |             |             | 42,67                     | 29,33         | 24            | 5,87        |
|        | <b>Всего в 2-ой завтрак</b>                  |                 | <b>2,4</b>           | <b>1,07</b>  | <b>28,8</b>  | <b>119</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>440</b>   |             |             | <b>42,67</b>              | <b>29,33</b>  | <b>24</b>     | <b>5,87</b> |
|        | Обед   |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00042 | Салат витаминный № 1 вариант- 2*             | 100             | 1,39                 | 5,12         | 5,82         | 75                                | 0,04          | 26,6         |             |             | 36,86                     | 37,54         | 19,76         | 0,68        |
| П00084 | Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной №1 | 250             | 7,07                 | 7,08         | 10,19        | 133                               | 0,08          | 11,21        | 0,03        |             | 40,81                     | 77,67         | 24,2          | 1,16        |
| П00335 | Пюре картофельное №1                         | 150             | 3,09                 | 4,58         | 20,1         | 134                               | 0,12          | 10,37        | 0,02        |             | 38,46                     | 85,3          | 28,67         | 1,03        |
| П00279 | Зразы из свинины с яйцом №1                  | 140             | 25,97                | 50,77        | 7,93         | 593                               | 0,21          | 1,14         | 0,51        |             | 60,74                     | 331,94        | 48,51         | 3,83        |
| П00442 | Сок  | 200             | 1                    | 0,1          | 4,9          | 21                                | 0,03          | 10           | 0,05        | 0,4         | 7                         | 32            | 12            | 0,7         |
| П00001 | Хлеб ржаной №1                               | 90              | 0,99                 | 4,68         | 10,08        | 99                                | 0,02          |              | 0,07        | 0,36        | 3,6                       | 10,8          | 1,8           | 0,18        |
|        | <b>Всего в Обед</b>                          |                 | <b>39,51</b>         | <b>72,33</b> | <b>59,02</b> | <b>1 055</b>                      | <b>0,5</b>    | <b>59,31</b> | <b>0,67</b> | <b>0,76</b> | <b>187,47</b>             | <b>575,25</b> | <b>134,95</b> | <b>7,58</b> |
|        | Полдник                                      |                 |                      |              |              |                                   |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| П00434 | Молоко кипяченое №1*                         | 250             | 4,86                 | 1,38         | 20,16        | 150                               | 0,1           | 3,75         | 0,02        |             | 315                       | 236,25        | 36,25         | 2,5         |





|        |  |     |               |               |               |              |             |               |             |               |                |                 |               |              |
|--------|--|-----|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|
|        | Салат из свежей капусты с кукурузой №1** | 100 | 2,91          | 5,15          | 8,91          | 90           | 0,04        | 33,52         |             |               |                |                 |               |              |
|        | Хлеб пшеничный №1                        | 85  | 3,54          | 1,2           | 29,81         | 136          | 0,16        |               |             | 32,16         | 195,23         | 56,94           | 3,69          |              |
|        | Оладьи из печени №1                      | 120 | 21,53         | 20,06         | 11,7          | 314          | 0,29        | 15,12         | 5,39        | 43,22         | 347,97         | 24,54           | 6,99          |              |
|        | Рис отварной*                            | 180 | 4,01          | 7,39          | 39,08         | 239          | 0,04        |               | 0,03        | 11,63         | 80,56          | 26,48           | 0,57          |              |
|        | Чай с сахаром №1                         | 200 |               |               | 18,92         | 60           |             |               |             | 0,26          |                |                 | 0,04          |              |
|        | <b>Всего в Ужин</b>                      |     | <b>31,98</b>  | <b>33,8</b>   | <b>108,42</b> | <b>839</b>   | <b>0,52</b> | <b>48,64</b>  | <b>5,42</b> | <b>131,93</b> | <b>666,7</b>   | <b>126,1</b>    | <b>11,96</b>  |              |
|        | <b>2-ой ужин</b>                         |     |               |               |               |              |             |               |             |               |                |                 |               |              |
| П00001 | Груша                                    | 100 | 0,04          | 0,02          | 19,88         | 42           | 0,02        | 5             |             | 19            | 16             | 12              | 2,3           |              |
|        | <b>Всего в 2-ой ужин</b>                 |     | <b>0,04</b>   | <b>0,02</b>   | <b>19,88</b>  | <b>42</b>    | <b>0,02</b> | <b>5</b>      |             | <b>19</b>     | <b>16</b>      | <b>12</b>       | <b>2,3</b>    |              |
|        | <b>Всего в 2 неделю четверг</b>          |     | <b>107,89</b> | <b>118,66</b> | <b>485,47</b> | <b>3 211</b> | <b>1,32</b> | <b>414,88</b> | <b>6,12</b> | <b>2,06</b>   | <b>1 003,3</b> | <b>1 923,96</b> | <b>377,91</b> | <b>29,68</b> |

**Меню на 2 неделю пятница**

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |
|----------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|          |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С              | А            | Е            | Ca                        | P               | Mg             | Fe            |
| 1        | 2   | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9              | 10           | 11           | 12                        | 13              | 14             | 15            |
|          | <b>Завтрак</b>                            |              |                      |               |               |                                |               |                |              |              |                           |                 |                |               |
| П00189   | Каша молочная рисовая с маслом сахаром №1 | 250          | 7,86                 | 9,95          | 47,85         | 313                            | 0,08          | 0,98           | 0,04         |              | 204,73                    | 205,33          | 42,04          | 0,55          |
| П00003   | Бутерброд с сыром №1                      | 65           | 5,85                 | 8,73          | 19,52         | 206                            | 0,11          | 0,33           | 0,08         |              | 144                       | 176,09          | 31,9           | 2,08          |
| П00213   | Яйцо вареное*                             | 40           | 4,67                 | 3,45          | 0,28          | 51                             | 0,02          |                | 0,06         |              | 18,7                      | 61,44           | 3,84           | 0,8           |
| П00433   | Какао с молоком №1                        | 200          | 4,4                  | 3,23          | 28,45         | 145                            | 0,04          | 0,78           | 0,02         |              | 159,63                    | 128,85          | 21,59          | 0,38          |
| П00001   | Хлеб пшеничный №1                         | 35           | 1,11                 | 0,12          | 13,27         | 59                             | 0,07          |                |              |              | 13,24                     | 80,39           | 23,45          | 1,52          |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                    |              | <b>23,89</b>         | <b>25,48</b>  | <b>109,37</b> | <b>773</b>                     | <b>0,31</b>   | <b>2,09</b>    | <b>0,2</b>   |              | <b>540,3</b>              | <b>652,1</b>    | <b>122,81</b>  | <b>5,33</b>   |
|          | <b>2-ой завтрак</b>                       |              |                      |               |               |                                |               |                |              |              |                           |                 |                |               |
| П00001   | Апельсины                                 | 200          | 1,1                  | 8,4           | 9,8           | 110                            | 0,02          |                | 0,07         | 0,4          | 4                         | 12              | 2              | 0,2           |
|          | <b>Всего в 2-ой завтрак</b>               |              | <b>1,1</b>           | <b>8,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>110</b>                     | <b>0,02</b>   |                | <b>0,07</b>  | <b>0,4</b>   | <b>4</b>                  | <b>12</b>       | <b>2</b>       | <b>0,2</b>    |
|          | <b>Обед</b>                               |              |                      |               |               |                                |               |                |              |              |                           |                 |                |               |
| П00023   | Салат из свежих помидоров и огурцов №1    | 100          | 0,86                 | 5,13          | 3,12          | 62                             | 0,04          | 15,5           |              |              | 16,04                     | 29,56           | 14,8           | 0,66          |
| П00091   | Рассольник ленинградский*                 | 300          | 8,23                 | 8,67          | 13,2          | 164                            | 0,09          | 5,2            | 0,03         |              | 32,49                     | 96,68           | 25,61          | 1,31          |
| П00335   | Пюре картофельное №1                      | 180          | 3,71                 | 5,5           | 24,12         | 161                            | 0,14          | 12,44          | 0,02         |              | 46,15                     | 102,36          | 34,41          | 1,23          |
| П00245   | Тефтели рыбные в сметанном соусе №1*      | 140          | 19,21                | 7,11          | 20,11         | 191                            | 0,09          | 1,08           | 0,02         | 0,11         | 41,2                      | 228,94          | 36,01          | 0,95          |
| П00001   | Хлеб ржаной №1                            | 120          | 1,32                 | 6,24          | 13,44         | 132                            | 0,03          |                | 0,09         | 0,48         | 4,8                       | 14,4            | 2,4            | 0,24          |
| П00442   | Сок                                       | 200          | 1                    | 0,1           | 4,9           | 21                             | 0,03          | 10             | 0,05         | 0,4          | 7                         | 32              | 12             | 0,7           |
|          | <b>Всего в Обед</b>                       |              | <b>34,33</b>         | <b>32,75</b>  | <b>78,89</b>  | <b>731</b>                     | <b>0,42</b>   | <b>44,22</b>   | <b>0,21</b>  | <b>0,99</b>  | <b>147,68</b>             | <b>503,94</b>   | <b>125,23</b>  | <b>5,09</b>   |
|          | <b>Полдник</b>                            |              |                      |               |               |                                |               |                |              |              |                           |                 |                |               |
| П00434   | Пряники*                                  | 100          | 2,6                  | 1,83          | 100,22        | 300                            | 0,08          |                |              |              | 11                        | 50              | 9              | 0,8           |
| П00442   | Сок                                       | 250          | 1,25                 | 0,13          | 6,13          | 26                             | 0,04          | 12,5           | 0,06         | 0,5          | 8,75                      | 40              | 15             | 0,87          |
|          | <b>Всего в Полдник</b>                    |              | <b>3,85</b>          | <b>1,96</b>   | <b>106,34</b> | <b>326</b>                     | <b>0,12</b>   | <b>12,5</b>    | <b>0,06</b>  | <b>0,5</b>   | <b>19,75</b>              | <b>90</b>       | <b>24</b>      | <b>1,67</b>   |
|          | <b>Всего в 2 неделю пятница</b>           |              | <b>63,17</b>         | <b>68,59</b>  | <b>304,4</b>  | <b>1 940</b>                   | <b>0,87</b>   | <b>58,8</b>    | <b>0,54</b>  | <b>1,89</b>  | <b>711,73</b>             | <b>1 258,04</b> | <b>274,05</b>  | <b>12,29</b>  |
|          | <b>Итого</b>                              |              | <b>1 018,</b>        | <b>1 182,</b> | <b>3 830,</b> | <b>29 015</b>                  | <b>12,45</b>  | <b>3 263,5</b> | <b>18,26</b> | <b>20,54</b> | <b>9 937,8</b>            | <b>18 039,0</b> | <b>4 273,1</b> | <b>246,09</b> |
|          | <b>Среднее за период</b>                  |              | <b>101,86</b>        | <b>118,25</b> | <b>383,07</b> | <b>2 901</b>                   | <b>1,25</b>   | <b>326,36</b>  | <b>1,83</b>  | <b>2,05</b>  | <b>993,78</b>             | <b>1 803,9</b>  | <b>427,31</b>  | <b>24,61</b>  |