Согласовано: Начальник ТО управления
Роспотребнадзорапо Ставропольскому краюв
Изобильненском районе

Д.С.Соколов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №19"

Горлова И.В.

Меню ГКОУ"Специальная(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат№19" (2-х недельное)

2020-2021 учебный год

Сезон: **Весенне-летнее**

Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 08)**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й завтрак													
Ш000168	Оладьи со сгущенным молоком	120	8,83	12,61	49,96	349	0,09	0,37	0,03		130,22	132,33	21,17	0,73
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в 2-й завтрак			**12,37**	**16,04**	**73,78**	**489**	**0,12**	**0,89**	**0,04**		**238,11**	**233,42**	**40**	**1,35**
	Обед													
Ш00001	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
И000102	Суп картофельный с горохом	250	5,43	5,01	18,11	139	0,17	4,6			36,71	92,31	33,43	1,74
И000294	Котлеты рубленые из курицы со сметанным соусом	125	13,38	16,1	13,69	253	0,08	0,12	0,03		51,93	143,4	24,1	1,53
ш000204	Макароны отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		12,6	39,79	7,31	0,75
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ш000398	фрукты	200	1,8		16,2	80								
Всего в Обед			**33,8**	**26,83**	**143,3**	**958**	**0,57**	**46,12**	**0,04**		**153,89**	**495,33**	**138,97**	**9,73**
	Полдник													
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			**3,05**	**3,54**	**29,68**	**163**	**0,04**	**4**			**32,7**	**49**	**18**	**3,63**
	Ужин													
И000076	Сельдь с луком	50/30/20	8,92	24,23	2,73	265	0,03	3,4	0,01		49,3	152,4	24,2	1,44
И000128	Картофельное пюре	150	2,45	5,09	19,08	132	0,11	10,26	0,02		14,78	66,24	25,83	1,03
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5

Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**17,8**	**30,53**	**65,55**	**608**	**0,33**	**13,76**	**0,03**		**100,97**	**406,28**	**107,03**	**7,01**
	2-й ужин													
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,18
	Всего в 2-й ужин		**5,4**	**10,8**	**7,38**	**148**	**0,04**	**0,54**	**0,07**		**223,2**	**165,6**	**25,2**	**0,18**
	Всего в 1 неделю понедельник		**72,42**	**87,73**	**319,69**	**2 365**	**1,11**	**65,31**	**0,17**		**748,88**	**1 349,63**	**329,2**	**21,9**

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
И000015	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	0,01	0,56	0,05		210	108		
И000176	Каша вязкая молочная (пшенная)	262	9,93	8,04	52,73	323	0,22	0,62	0,02		145,38	221,18	59,84	1,59
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
	Всего в 1-й завтрак		**21,35**	**22,31**	**93,74**	**660**	**0,42**	**1,28**	**0,12**		**392,17**	**524,82**	**118,18**	**5,97**
	2-й завтрак													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
	Всего в 2-й завтрак		**7,54**	**6,08**	**50,67**	**287**	**0,03**	**0,52**	**0,01**		**107,89**	**101,09**	**18,83**	**0,62**
	Обед													
И000075	Икра свекольная	80	1,65	5,34	9,76	94	0,03	5,14			33,04	40,32	20,08	1,24
И000108	Суп картофельный с клецками	250	6,49	5,71	32,93	209	0,12	4,6	0,03		34,18	91,99	26,95	1,43
И000246	Гуляш говяжий	75/100	21,83	22,96	5,83	317	0,07	1,88			23,21	212,02	28,9	3,18
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/150	7,31	5,73	34,34	218	0,2		0,02		15,09	164,03	109,48	3,7
Ш000350	Кисель плодово- ягодный	200			15,76	63					0,18			0,03
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**46,44**	**41,5**	**150,08**	**1 159**	**0,72**	**131,62**	**0,05**		**211,9**	**754,76**	**270,41**	**14,52**
	Полдник													
Ш001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**1,98**	**9,18**	**41,36**	**256**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
И000288	Курица отварная	1/100	22,22	17,86	1,08	254	0,08	0,24	0,03		23,64	178,42	21,94	1,52
И000139	Капуста тушеная	1/150	3,37	4,78	13,9	112	0,04	31,91			79,87	54,33	27,67	1,09
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	/7 50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5

Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			**32,08**	**23,86**	**58,93**	**578**	**0,31**	**34,91**	**0,03**		**142,85**	**421,58**	**107,38**	**7,16**
	2-й ужин													
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2-й ужин			**5,8**	**5**	**8**	**100**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
Всего в 1 неделю вторник			**115,19**	**107,93**	**402,77**	**3 041**	**1,58**	**173,73**	**0,24**		**1 118,81**	**2 004,25**	**554,8**	**31,47**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000017	Колбаса "Докторская" порц.	20	2,56	4,44	0,3	51	0,05				5,8	35,6	4,4	0,34
И000210	Омлет натуральный	1/105/5	10,38	16,07	1,84	193	0,05	0,16	0,14		74,43	158,25	12,21	1,79
И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01		64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в 1-й завтрак			**20,56**	**31,08**	**45,5**	**543**	**0,31**	**0,91**	**0,2**		**177,02**	**434,49**	**81,95**	**6,54**
	2-й завтрак													
И000223	Запеканка из творога со сметаной	150/20	24,81	19,72	21,09	361	0,06	0,31	0,08		230,47	302,74	32,8	0,84
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			**26,9**	**21,3**	**44,99**	**479**	**0,07**	**0,57**	**0,09**		**283,62**	**341,89**	**38,89**	**0,92**
	Обед													
Ш00023	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
И000082	Борщ с капустой и картофелем	1/250/10	2,31	6,36	12,07	115	0,04	7,95	0,01		43,45	47,28	21,25	1,01
И000291	Плов из курицы	250	23,58	26,13	41,75	497	0,13	2,27	0,03		33,71	244,54	53,16	2,13
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ш000398	фрукты	200	1,8		16,2	80								
Всего в Обед			**36,51**	**33,96**	**134,29**	**997**	**0,42**	**16,54**	**0,04**		**157,67**	**542,82**	**160,08**	**8,45**
	Полдник													
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			**2,8**	**19,67**	**48,27**	**379**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	20,15	9,89	11,19	214	0,14	5,85	0,01		74,24	296,04	82,27	1,71
И000128	Картофельное пюре	1/150	2,45	5,25	19,05	133	0,11	10,24	0,02		15,61	66,17	25,83	1,04

И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			**29,03**	**16,35**	**73,98**	**558**	**0,44**	**16,19**	**0,03**		**126,74**	**549,85**	**165,1**	**7,29**
	2-й ужин													
Ш000386	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Всего в 2-й ужин			**5**	**1,5**	**8,5**	**68**	**0,03**	**0,6**	**0,01**		**124**	**95**	**15**	**0,1**
Всего в 1 неделю среда			**120,81**	**123,86**	**355,53**	**3 024**	**1,29**	**38,81**	**0,36**		**893,05**	**1 986,05**	**473,02**	**26,31**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	200/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04		115,98	103,49	17,26	0,37
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в 1-й завтрак			**11,92**	**18,92**	**69,9**	**497**	**0,25**	**0,62**	**0,08**		**152,77**	**299,13**	**75,6**	**4,75**
	2-й завтрак													
И000204	Макароны отварные с сыром	1/185	8,47	8,49	19,41	188	0,04	0,22	0,04		195,4	116,65	5,21	0,53
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в 2-й завтрак			**12,01**	**11,92**	**43,23**	**328**	**0,07**	**0,74**	**0,05**		**303,29**	**217,74**	**24,04**	**1,15**
	Обед													
Ш00001	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,27	6,11	8,85	100	0,05	12,27	0,01		43,13	43,68	18,95	0,7
И000278	Тефтели из говядины с соусом	1/90/150	12,4	17,25	14,61	263	0,06	1,37			20,66	130,67	22,3	1,85
И000310	Картофель отварной	150	2,86	4,14	22,3	138	0,13	12	0,01		14,04	76,88	30,03	1,18
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			**27,5**	**29,52**	**124,86**	**875**	**0,59**	**187,04**	**0,02**		**198,48**	**517,06**	**171,41**	**10,04**
	Полдник													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			**4,8**	**2,65**	**49,45**	**241**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
И000073	Икра кабачковая	50	1,37	3,59	7,27	67	0,02	2,34			45,47	27,9	9,05	0,37
И000243	Сосиски отварные	100	9,78	17,69	0,72	201	0,01				26,05	120,92	13,29	1,6

И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/150	7,31	5,73	34,34	218	0,2		0,02		15,09	164,03	109,48	3,7
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	/7 50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**24,94**	**28,23**	**86,29**	**698**	**0,42**	**5,1**	**0,02**		**125,95**	**501,69**	**189,59**	**10,22**
	2-й ужин													
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,18
	Всего в 2-й ужин		**5,4**	**10,8**	**7,38**	**148**	**0,04**	**0,54**	**0,07**		**223,2**	**165,6**	**25,2**	**0,18**
	Всего в 1 неделю четверг		**86,57**	**102,05**	**381,11**	**2 787**	**1,39**	**198,04**	**0,24**		**1 027,69**	**1 723,22**	**497,84**	**29,35**

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000016	Колбаса в/к порциями	20	0,04	2,18	0,04	20								
И000174	Каша вязкая молочная из риса	1/250/ 8/4	6,92	6,71	50,9	292	0,06	0,64	0,02		137,85	169,64	39,33	0,6
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
	Всего в 1-й завтрак		**13,24**	**17,87**	**92,16**	**582**	**0,25**	**3,4**	**0,07**		**177,09**	**366,47**	**98,44**	**4,99**
	2-й завтрак													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Всего в 2-й завтрак		**6,09**	**4,23**	**50,75**	**265**	**0,01**	**0,26**	**0,01**		**53,15**	**39,15**	**6,09**	**0,08**
	Обед													
И000324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,44	1,84	8,31	55	0,01	3,06	0,01		35,09	34,4	15,54	0,98
Ш000102	Суп картофельный с фасолью	250	5,47	4,98	17,68	138	0,13	4,6			43,42	118,58	32,77	1,59
И000289	Рагу из цыпленка	325	26,41	26,85	29,78	466	0,24	14,75	0,03		55,43	284,82	66,89	3,19
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ш000398	фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**43,46**	**35,08**	**134,68**	**1 035**	**0,6**	**22,72**	**0,04**		**200,64**	**663,6**	**192,47**	**10,71**
	Полдник													
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000124	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,8	15,4	171								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3

Всего в Полдник	**4,25**	**15,34**	**45,08**	**334**	**0,04**	**4**			**32,7**	**49**	**18**	**3,63**
Всего в 1 неделю пятница	**67,04**	**72,52**	**322,67**	**2 216**	**0,91**	**30,38**	**0,11**		**463,58**	**1 118,22**	**315**	**19,41**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й завтрак													
Ш000168	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	8,83	12,61	49,96	349	0,09	0,37	0,03		130,22	132,33	21,17	0,73
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Всего в 2-й завтрак		**10,92**	**14,19**	**73,86**	**467**	**0,1**	**0,63**	**0,04**		**183,37**	**171,48**	**27,26**	**0,81**
	Обед													
Ш00023	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	2,27	6,65	12,7	120	0,06	19,23	0,02		46,98	51,62	23,55	1,12
И000288	Курица отварная	1/100	22,22	17,86	1,08	254	0,08	0,24	0,03		23,64	178,42	21,94	1,52
Ш000117	Пюре из бобовых с маслом	1/150	9,78	7,42	54,53	324	0,27		0,02		26,38	184,02	65,24	2,15
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**44,06**	**33,89**	**146,69**	**1 068**	**0,74**	**171,87**	**0,07**		**223,05**	**689,49**	**207,26**	**10,92**
	Полдник													
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**3,05**	**3,54**	**29,68**	**163**	**0,04**	**4**			**32,7**	**49**	**18**	**3,63**
	Ужин													
И000234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,69	10,13	10,91	182	0,1	0,51	0,01		47,82	192,55	46,23	1,49
И000128	Картофельное пюре	1/150	2,45	5,25	19,05	133	0,11	10,24	0,02		15,61	66,17	25,83	1,04
Ш000264	Соус сметанный с томатом	янв.50	0,86	2,24	3,28	37	0,01	0,54	0,01		14,18	12,41	1,59	0,18
И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50 /15	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01		64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**22,83**	**20,43**	**79,33**	**592**	**0,43**	**12,04**	**0,05**		**174,5**	**503,77**	**137,65**	**7,28**
	2-й ужин													
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в 2-й ужин		**5,8**	**5**	**8**	**100**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Всего в 2 неделю понедельник		**86,66**	**77,05**	**337,56**	**2 391**	**1,4**	**189,95**	**0,2**		**853,62**	**1 593,74**	**418,17**	**22,84**

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000016	Колбаса в/к порциями	20	0,04	2,18	0,04	20								
И000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	262	8,99	9,33	40,46	282	0,22	0,64	0,02		159,07	255,14	77,32	1,86
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в 1-й завтрак			**15,31**	**20,49**	**81,72**	**572**	**0,41**	**3,4**	**0,07**		**198,31**	**451,97**	**136,43**	**6,25**
	2-й завтрак													
Ш001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в 2-й завтрак			**1,98**	**9,18**	**41,36**	**256**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Обед													
Ш00001	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
И000108	Суп картофельный с клецками	1/250/65	6,34	5,56	32,14	204	0,12	4,6	0,02		33,17	90,34	26,58	1,4
И000291	Плов из курицы	250	23,58	26,13	41,75	497	0,13	2,27	0,03		33,71	244,54	53,16	2,13
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ш000398	фрукты	200	1,8		16,2	80								
Всего в Обед			**40,72**	**33,22**	**155,08**	**1 090**	**0,52**	**22,19**	**0,05**		**141,99**	**576,28**	**169,01**	**9,02**
	Полдник													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в Полдник			**7,54**	**6,08**	**50,67**	**287**	**0,03**	**0,52**	**0,01**		**107,89**	**101,09**	**18,83**	**0,62**
	Ужин													
И000076	Сельдь с луком	50/30/20	8,92	24,23	2,73	265	0,03	3,4	0,01		49,3	152,4	24,2	1,44
И000128	Картофельное пюре	1/150	2,45	5,25	19,05	133	0,11	10,24	0,02		15,61	66,17	25,83	1,04
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			**17,8**	**30,69**	**65,52**	**609**	**0,33**	**13,74**	**0,03**		**101,8**	**406,21**	**107,03**	**7,02**
	2-й ужин													
Ш000386	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Всего в 2-й ужин			**5**	**1,5**	**8,5**	**68**	**0,03**	**0,6**	**0,01**		**124**	**95**	**15**	**0,1**
Всего в 2 неделю вторник			**88,35**	**101,17**	**402,85**	**2 881**	**1,34**	**44,45**	**0,16**		**697,99**	**1 652,55**	**458,3**	**26,02**

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000181	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/7/4	6,92	5,9	39,73	240	0,07	0,51	0,02		115,1	110,79	19,11	0,48
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
	Всего в 1-й завтрак		**13,14**	**14,87**	**80,74**	**509**	**0,26**	**0,61**	**0,07**		**151,89**	**306,43**	**77,45**	**4,86**
	2-й завтрак													
И000219	Сырники из творога	1/150/20	24,26	18,61	29,22	381	0,06	0,3	0,07		219,06	292,15	31,9	0,9
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
	Всего в 2-й завтрак		**27,8**	**22,04**	**53,04**	**521**	**0,09**	**0,82**	**0,08**		**326,95**	**393,24**	**50,73**	**1,52**
	Обед													
И000075	Икра свекольная	80	1,65	5,34	9,76	94	0,03	5,14			33,04	40,32	20,08	1,24
И000102	Суп картофельный с горохом	250	5,43	5,01	18,11	139	0,17	4,6			36,71	92,31	33,43	1,74
И000278	Тефтели из говядины с соусом	1/90/150	12,4	17,25	14,61	263	0,06	1,37			20,66	130,67	22,3	1,85
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,3	5,73	34,34	218	0,2		0,02		14,26	163,96	109,39	3,68
Ш000350	Кисель плодово- ягодный	200			15,76	63					0,18			0,03
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**35,94**	**35,09**	**144,04**	**1 036**	**0,75**	**131,11**	**0,02**		**211,05**	**673,66**	**270,2**	**13,48**
	Полдник													
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**2,8**	**19,67**	**48,27**	**379**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
И000289	Рагу из цыпленка	325	20,31	20,65	22,91	359	0,19	11,34	0,02		42,64	219,09	51,46	2,45
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**26,8**	**21,87**	**66,86**	**570**	**0,38**	**14,1**	**0,02**		**81,98**	**407,92**	**109,23**	**7**
	2-й ужин													
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,18
	Всего в 2-й ужин		**5,4**	**10,8**	**7,38**	**148**	**0,04**	**0,54**	**0,07**		**223,2**	**165,6**	**25,2**	**0,18**
	Всего в 2 неделю среда		**111,88**	**124,34**	**400,32**	**3 163**	**1,54**	**151,18**	**0,26**		**1 019,06**	**1 968,85**	**544,8**	**30,04**

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000194	Плов сладкий с изюмом	180	3,95	17,6	72,91	466	0,07		0,07		40,16	113,96	35,99	1,59
И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50 /15	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01		64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
	Всего в 1-й завтрак		**11,57**	**28,17**	**116,27**	**765**	**0,28**	**0,75**	**0,13**		**136,95**	**354,6**	**101,33**	**6**
	2-й завтрак													
И000003	Бутерброд с сыром	70	10,42	16,23	11,2	233	0,09	0,84	0,12		329,7	243,8	23,14	1,51
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Всего в 2-й завтрак		**12,51**	**17,81**	**35,1**	**351**	**0,1**	**1,1**	**0,13**		**382,85**	**282,95**	**29,23**	**1,59**
	Обед													
Ш00023	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6			13,8	25,2	8,4	0,36
И000101	Суп картофельный с крупой	250	2,33	2,58	18,46	107	0,09	7,98			21,63	63,43	25,74	0,94
И000243	Сосиски отварные со сметанным соусом	120/50	13,25	23,97	0,99	272	0,03				34,2	163,86	17,94	2,15
ш000204	Макароны отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		12,6	39,79	7,31	0,75
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Ш000398	фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**30,39**	**32,2**	**130,23**	**940**	**0,43**	**40,38**	**0,01**		**126,48**	**496,51**	**121,52**	**9,38**
	Полдник													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**4,8**	**2,65**	**49,45**	**241**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/10 0	20,15	9,89	11,19	214	0,14	5,85	0,01		74,24	296,04	82,27	1,71
И000128	Картофельное пюре	1/150	2,45	5,25	19,05	133	0,11	10,24	0,02		15,61	66,17	25,83	1,04
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**29,03**	**16,35**	**73,98**	**558**	**0,44**	**16,19**	**0,03**		**126,74**	**549,85**	**165,1**	**7,29**
	2-й ужин													
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в 2-й ужин		**5,8**	**5**	**8**	**100**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Всего в 2 неделю четверг		**94,1**	**102,19**	**413,03**	**2 955**	**1,35**	**63,82**	**0,34**		**1 037,02**	**1 885,91**	**457,18**	**27,46**

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
И000014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
Ш000016	Колбаса в/к порциями	20	0,04	2,18	0,04	20								
И000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250/4/8	9,01	9,24	40,24	280	0,22	0,64	0,02		159,34	255,59	77,48	1,85
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в 1-й завтрак			**15,33**	**20,4**	**81,5**	**570**	**0,41**	**3,4**	**0,07**		**198,58**	**452,42**	**136,59**	**6,24**
	2-й завтрак													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			**6,09**	**4,23**	**50,75**	**265**	**0,01**	**0,26**	**0,01**		**53,15**	**39,15**	**6,09**	**0,08**
	Обед													
И000324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,44	1,84	8,31	55	0,01	3,06	0,01		35,09	34,4	15,54	0,98
И000082	Борщ с капустой и картофелем	260	2,37	6,92	13,21	125	0,07	20	0,02		48,86	53,69	24,49	1,17
И000294	Котлеты рубленые из курицы со сметанным соусом	75/50	11,99	15,51	11,49	234	0,08	0,11	0,02		51,34	129,67	21,86	1,4
И000128	Картофельное пюре	1/150	2,45	5,25	19,05	133	0,11	10,24	0,02		15,61	66,17	25,83	1,04
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			**28,39**	**31,33**	**130,97**	**919**	**0,57**	**153,73**	**0,06**		**285,61**	**555,73**	**190,99**	**10,14**
	Полдник													
Ш001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			**1,98**	**9,18**	**41,36**	**256**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
Всего в 2 неделю пятница			**51,78**	**65,14**	**304,58**	**2 010**	**1,01**	**161,39**	**0,14**		**561,34**	**1 069,3**	**345,67**	**19,46**
Итого			**894,8**	**963,97**	**3 640,1**	**26 835**	**12,91**	**1 117,06**	**2,23**		**8 421,04**	**16 351,7**	**4 393,9**	**254,25**