



УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора ГБОУ Воскресенская
коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья

Конюхова

Н.Е.Конюхова

**ОСНОВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2026 ГОДА
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№78, сб.2018г.	Суп молочный с вермишелью	200,00	4,39	4,16	15,89	119,71	111,72	14,6	91,33	0,34	17,66	32,45	0,26	0,05	0,52	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
ТК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	2,12	2,09	16,73	91,25	75,64	8,28	53,35	0,05	7,06	13,16	0,06	0,01	0,11	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием	500,00	16,08	21,82	66,62	534,71	350,06	47,63	280,08	1,52	115,22	146,61	1,13	0,15	0,74	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	150,00	0,54	0,45	14,70	71,43	19,2	10,13	11,55	2,64	0	7,5	0,3	0,02	4,5	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	350,00	1,54	0,65	34,90	157,91	33,20	18,13	25,55	5,44	0,00	7,50	0,50	0,04	8,50	
Обед																
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	100,00	1,31	1,90	16,12	87,91	24,58	14,11	27,65	0,91	0	1,63	0,08	0,01	0,65	
№60, сб.2018г.	Суп картофельный	250,00	2,49	2,41	19,04	113,73	22,3	29,96	72,94	1,18	14,16	219,09	0,2	0,12	9,64	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	200,00	21,07	21,30	33,86	418,16	17,73	48,92	254,83	3,21	0	230,32	3,63	0,06	0,34	
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,32	0,04	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,24	0	4	0,04	0,01	4	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,45	23,35	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	900,00	35,58	26,93	115,28	876,91	114,21	135,31	518,94	8,13	14,16	455,44	4,63	0,34	14,63	
Полдник																
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	5,20	44,00	252,00	9,23	5,12	26,1	0,69	14,03	2,6	0,08	0,03	0,69	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
	Итого за прием	300,00	6,50	5,30	65,10	338,00	21,74	12,38	35,63	1,47	14,03	2,60	0,08	0,09	0,79	
Ужин																
№90, сб.2018г.	Рыба, запеченная с картофелем	330,00	22,07	17,21	30,62	372,75	92,87	44,16	271,23	1,9	82,98	179,72	1,04	0,16	0,56	
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	610,00	28,12	18,14	72,61	586,78	118,80	76,89	370,57	4,32	82,98	180,26	2,13	0,29	1,68	
Второй ужин																
№ 297 сб. 2018	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23	
	Итого за прием	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,68	24,70	167,58	0,18	35,28	39,60	0,00	0,05	1,23	
	Итого за день	2860,00	93,82	74,84	362,91	2574,31	849,69	315,04	1398,35	21,06	261,67	832,01	8,47	0,96	27,57	

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
ТТК	Запеканка из творога с изюмом и молоком сгущенным	220,00	27,76	20,63	43,49	472,78	277,96	40,94	328,84	0,98	130,39	149,97	0,72	0,08	0,56	
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,25	0,10	74,75										
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	6,13	8,8	23,2	0,53	0	0	0,35	0,04	0	
Итого за прием		500,00	37,04	33,14	91,61	822,53	408,50	72,62	455,76	2,10	144,19	175,34	1,08	0,15	1,16	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№39, сб.Дели Плюс 2015г	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80,00	1,28	1,92	7,85	56,26	10,48	13,47	28,52	0,41	0	405,62	0,12	0,03	2,92	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	260,00	1,90	5,43	11,95	107,84	41,37	21,25	48,32	1	9	227	1,97	0,04	7,95	
№95, сб.2018 г.	Азу	120,00	16,41	22,56	3,18	282,96	22,54	25,51	184,91	2,75	0	10,8	5,24	0,05	1,47	
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	220,00	4,47	6,98	29,40	206,13	52,21	41,66	122,03	1,51	31,22	63,18	0,27	0,17	15,22	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	60,00	5,69	0,72	34,78	176,76	16,56	23,76	62,64	1,44	0	0	0,94	0,12	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		980,00	36,34	38,44	109,07	965,68	183,56	162,37	593,14	9,70	40,22	707,00	9,22	0,55	27,56	
Полдник																
	Булочка «Веснушка»	100,00	7,33	4,78	48,89	270,00	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
Итого за прием		300,00	7,83	4,88	69,99	356,00	14,91	8,76	14,93	1,01	0,30	0,45	0,11	0,06	0,10	
Ужин																
№132 сб.2018г.	Куры отварные с соусом	120,00	51,70	43,33	0,52	594,90	21,19	11,65	95,27	1,02	29,51	65,42	0,42	0,03	0,49	
№184, сб. 2018г.	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,48	4,69	37,95	228,45	29,09	23,14	182,07	1,11	29,5	32,65	0,71	0,06	0	
ТК	Чай с молоком сгущенным	200,00	3,76	3,83	25,33	146,74	135,08	14,79	95,27	0,09	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,61	0,58	28,18	143,21	13,42	19,25	50,75	1,17	0	0	0,76	0,09	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		590,00	68,19	52,91	105,34	1190,65	212,78	87,63	486,56	4,95	71,61	121,97	2,55	0,27	0,69	
Второй ужин																
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
Итого за прием		200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,40	16,31	103,31	0,11	7,50	12,50	0,00	0,03	0,30	
Итого за день			161,05	136,51	430,85	3681,06	993,19	367,84	1681,56	23,84	263,82	1026,26	13,52	1,11	39,21	

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	200,00	18,50	30,30	3,30	360,00	114,02	19,1	251,67	2,83	252,88	432,54	0,91	0,08	0,25	
	Масло сливочное	15,00	0,10	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,00	2,82	16,00	98,00	105,86	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
Итого за прием		500,00	31,05	46,06	53,18	757,34	330,28	49,98	426,67	3,83	344,88	543,64	1,57	0,17	0,84	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№33, сб.2018 г	Салат "Студенческий»	100,00	1,21	2,32	11,16	73,38	28,87	16,46	30,73	1,44	0	3	0,14	0,01	1,73	
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,79	4,46	18,60	145,71	34,95	34,04	82,38	2,01	0	261,9	1,98	0,21	4,66	
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	130,00	15,52	14,51	10,78	238,79	42,55	33,42	168,97	1,58	55,19	364,07	0,45	0,07	0,62	
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	150,00	4,32	6,31	23,38	173,58	18,13	15,04	43,83	0,76	31,86	500,77	0,79	0,05	0,74	
ТК	Кисель с витаминами "Витошка"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		920,00	33,43	28,58	101,43	831,55	150,00	134,26	432,61	8,35	87,05	1130,14	4,57	0,49	7,75	
Полдник																
	Пирожки печеные с картошкой	100,00	6,86	6,71	39,29	247,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое №299, сб.2018г.	200,00	5,80	5,90	9,00	111,00	466	23,13	148,69	0,17	22,79	41,78	0	0,05	0,99	
Итого за прием		300,00	12,66	12,61	48,29	358,14	470,60	25,13	161,69	0,33	46,79	68,18	0,20	0,07	0,99	
Ужин																
№82, сб.2018 г.	Рыба отварная с соусом	130,00	22,70	5,70	1,70	150,00	11,14	2,41	10,75	0,06	4,65	74,7	0,06	0,01	0,53	
№500, сб. ДеЛи плюс. 2013 г.	Гарнир овощной сложный	180,00	3,68	4,94	21,08	150,99	53,01	34,57	78,81	1,35	12,69	62,66	1,65	0,1	22,31	
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		600,00	33,22	11,67	69,60	539,57	92,38	73,01	197,60	4,03	17,34	137,90	2,93	0,26	23,96	
Второй ужин																
№ 297, сб. 2018	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54	
Итого за прием		200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54	
Итого за день		2900,00	#####	101,66	318,74	2738,80	1291,94	327,73	1412,03	22,69	532,06	1928,46	9,83	1,08	43,48	

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																	
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	200,00	4,88	7,60	30,14	209,76	150,16	29,57	143,28	0,43	53,97	29,94	60,79	0,16	0,06	0,65	
	Масло сливочное	15,00	0,10	8,30	0,10	75,00	0,6	0	0,95	0,01	29,5	19	32,65	0,05	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	150	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,07	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		500,00	18,11	24,15	78,26	612,35	436,67	74,45	351,45	2,10	118,27	75,52	142,61	0,91	0,17	1,32	
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	170,00	0,61	0,51	16,66	80,95	21,76	11,48	13,09	2,99	0	51	8,5	0,34	0,03	5,1	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		370,00	1,61	0,71	36,86	167,43	35,76	19,48	27,09	5,79	0,00	51,00	8,50	0,54	0,05	9,10	
Обед																	
№ 29, Дели принт, 2011 г.	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100,00	0,93	4,05	5,62	65,43	27,05	14,13	28,9	1,13	0	82,33	14,28	1,89	0,02	5,35	
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	260,00	2,00	5,39	8,80	96,00	45,98	20,17	48,44	0,77	38,6	1113,48	244,52	0,22	0,06	12,01	
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	190,00	17,85	22,44	29,96	399,18	23,38	35,88	164,36	1,65	19,95	866,11	278,82	6,87	0,06	0,58	
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,48	0,06	1,50	9,56	9,2	5,6	16,8	0,24	0	24	4	0,04	0,01	4	
ТК	Напиток "Витюшка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		900,00	31,80	33,27	91,94	828,65	157,51	129,00	448,72	7,38	58,55	2087,92	542,02	10,35	0,37	21,94	
Полдник																	
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	100,00	6,20	2,80	58,60	286,00	17,62	14,74	53,75	0,72	29,81	2291,79	611,48	0,29	0,06	0,24	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	103,81	0	0	0,06	0,1	
Итого за прием		300,00	6,70	2,90	79,70	372,00	30,13	22,00	63,28	1,50	29,81	2395,60	611,48	0,29	0,12	0,34	
Ужин																	
№ 99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	150,00	15,30	15,50	19,60	283,00	36,75	26,97	129,2	1,25	10	252,39	79,9	2,55	0,05	0,26	
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	180,00	3,90	4,80	21,50	150,00	80,88	36,22	119,74	1,24	22,61	41,14	45,96	0,19	0,14	11,82	
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200,00	0,19	0,04	9,12	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		610,00	25,19	21,22	82,90	644,56	141,09	95,19	346,94	4,88	32,61	295,53	126,26	3,82	0,32	12,08	
Второй ужин																	
№297, сб. 2018г.	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	0	12,5	0	0,03	0,3	
Итого за прием		200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,40	16,31	103,31	0,11	7,50	0,00	12,50	0,00	0,03	0,30	
Итого за день		2880,00	93,41	88,65	386,66	2798,99	937,56	356,43	1340,79	21,76	246,74	4905,57	1443,37	15,91	1,06	45,08	

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с рожками	200,00	4,39	4,16	15,89	119,71	108,49	14,41	90,67	0,32	17,66	32,45	0,26	0,05	0,52	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	150	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,82	15,95	98,06	106	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием	500,00	16,91	22,55	65,84	541,52	377,19	48,59	274,37	1,52	109,66	143,55	1,05	0,16	1,11	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№ 12, сб. Пермь 2008 г.	Салат из моркови с зеленым горошком	100,00	1,84	1,91	6,08	54,52	20,61	25,48	47,97	0,58	0	1140	0,3	0,05	1,99	
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	260,00	4,64	5,46	12,43	122,45	29,2	19,79	78,16	0,98	0	201,65	1,99	0,05	8	
№97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	100,00	13,17	12,38	2,95	177,23	14,19	17,24	104,61	1,72	0	245,5	2,64	0,03	0,41	
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	165,00	9,43	6,51	41,18	281,13	20,5	145,04	213,01	5	29,5	34,17	0,66	0,28	0	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	915,00	39,62	27,59	108,70	893,81	136,40	260,77	633,97	11,87	29,50	1621,72	6,92	0,63	10,40	
Полдник																
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	100,00	14,96	11,04	18,15	233,33	292,65	41,38	347,39	0,93	115,56	132,99	0,7	0,09	0,58	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
	Итого за прием	300,00	15,46	11,14	39,25	319,33	305,16	48,64	356,92	1,71	115,56	132,99	0,70	0,15	0,68	
Ужин																
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	140,00	24,70	8,00	1,80	179,00	38,26	41,75	198,64	0,87	32,07	73,76	0,31	0,07	0,97	
№ 158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	200,00	12,08	14,48	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,55	0,59	0,11	9,9	
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за прием	630,00	42,30	23,27	62,97	650,18	104,01	110,89	366,58	4,14	68,04	1185,65	1,84	0,30	11,99	
Второй ужин																
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54	
	Итого за прием	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54	
	Итого за день	2925,00	121,94	87,29	323,00	2657,03	1171,44	514,24	1825,30	25,39	358,76	3132,51	11,07	1,33	34,12	

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№209, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	8,40	8,80	38,10	261,00	158,75	36,8	190,17	1,7	53,7	59,27	0,7	0,13	0,63	
	Яйца вареные	40,00	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	29,00	148,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		500,00	21,71	17,33	81,54	571,48	314,46	80,50	406,51	4,19	167,50	188,64	1,60	0,26	1,23	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	80,00	1,34	2,41	7,01	58,26	31,94	18,63	36,52	1,19	0	1,88	1,19	0,01	1,88	
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	260,00	2,45	6,23	14,63	130,05	39,26	27,44	66,78	1,07	15	219,6	1,97	0,1	10,51	
№132, сб.2018 г	Куры отварные с соусом	90,00	12,83	11,35	1,51	159,64	18,96	11,52	94,87	1,01	29,51	65,42	0,42	0,03	0,49	
№ 177, сб. 2018	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,65	3,70	22,67	144,35	42,75	38,98	97	1,21	11,17	0	0	0,11	4,97	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	29,00	148,00	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		930,00	31,66	25,12	96,73	776,02	200,91	172,89	546,29	9,47	55,68	287,30	5,82	0,58	17,85	
Полдник																
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	5,29	43,86	247,14	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
Итого за прием		300,00	6,50	5,39	64,96	333,14	15,71	9,26	16,73	1,08	0,40	0,60	0,14	0,07	0,10	
Ужин																
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	230,00	20,12	24,16	20,17	385,07	26,57	50,76	246,8	3,61	0	458,67	5,31	0,11	2,98	
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		510,00	26,17	25,09	62,16	599,09	52,50	83,49	346,14	6,03	0,00	459,21	6,40	0,24	4,10	
Второй ужин																
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
Итого за прием		200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,40	16,31	103,31	0,11	7,50	12,50	0,00	0,03	0,30	
Итого за день		2820,00	97,69	80,07	360,23	2625,94	757,02	382,60	1446,84	26,85	231,08	957,25	14,52	1,23	32,98	

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупой (пшено)	200,00	4,46	4,44	16,12	128,40	111,25	23,83	111,32	0,48	17,66	32,93	0,06	0,08	0,52	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	150	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
ТК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,00	2,12	2,09	16,73	91,25	75,64	8,28	53,35	0,05	7,06	13,16	0,06	0,01	0,11	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	9,58	13,75	36,25	0,83	0	0	0,54	0,07	0	
Итого за прием		500,00	16,18	22,10	66,86	543,24	347,67	51,36	262,82	1,45	104,72	135,19	0,80	0,16	0,70	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№36, сб.2018	Салат "Мазайка"	100,00	1,58	7,52	9,15	113,82	14,77	17,8	36,26	0,52	0	651,03	3,84	0,04	2,16	
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,58	4,12	17,77	138,14	26,41	30,83	76,65	1,77	17,7	294,55	0,27	0,18	4,66	
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	230,00	21,05	21,71	21,78	372,31	33,97	53,29	266,98	3,99	0	0	0,44	0,13	3,03	
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные соленые (порциями)	60,00	0,48	0,06	1,02	8,58	4,6	2,8	4,8	0,12	0	1	0,02	0	1	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	4,21	0,53	25,76	130,93	12,27	17,6	46,4	1,07	0	0	0,69	0,09	0	
	Хлеб ржаной	40,00	1,32	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за прием		920,00	38,17	34,53	90,71	860,83	125,42	149,64	546,21	9,28	17,70	946,78	5,66	0,55	10,85	
Полдник																
	Булочка "Веснушка"	100,00	7,33	4,78	48,89	270,00	2,9	2,35	13,05	0,21	0	0	0,72	0,02	0	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	200,53	23,13	148,69	0,17	22,79	41,78	0	0,05	0,99	
Итого за прием		300,00	13,08	10,72	57,91	381,41	203,43	25,48	161,74	0,38	22,79	41,78	0,72	0,07	0,99	
Ужин																
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	195,00	15,94	16,11	12,80	265,99	66,15	41,25	180,78	1,78	70,78	93,98	0,32	0,07	15,24	
№ 9.119, сб. Сам. 1995г.	Огурцы свежие	60,00	0,48	0,06	1,50	9,57	13,8	2,8	8,4	0,12	0	2	0,02	0,01	2	
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		535,00	22,14	17,06	55,29	483,20	96,68	76,78	288,52	4,32	70,78	96,52	1,44	0,21	18,36	
Второй ужин																
№297, сб.2018г.	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54	
Итого за прием		200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54	
Итого за день		2835,00	97,22	87,15	317,01	2520,88	1021,88	348,61	1452,75	21,58	251,99	1268,87	9,18	1,08	40,84	

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	200,00	7,30	9,20	35,10	255,00	152,45	37,6	164,01	0,77	54,26	60,43	0,16	0,12	0,64	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Итого за 'Завтрак '	500,00	20,58	28,33	83,33	681,59	387,26	79,18	364,43	2,25	148,06	174,90	0,83	0,21	1,31	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№34, сб.2021	Салат "Здоровье"	100,00	1,71	2,16	8,15	63,75	31,07	28,89	51,99	1,01	0	849,25	0,24	0,05	8,04	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	260,00	2,40	5,01	15,73	123,09	27,9	23,47	69,2	0,9	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71	
№89, сб.2018	Рыба "Аппетитная"	240,00	29,98	28,29	13,64	437,13	94,64	21,38	167,53	1,37	66,12	102,13	3,72	0,12	5,36	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	6,60	1,20	33,40	193,38	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0	
	Итого за прием	880,00	47,80	37,41	98,79	973,92	224,21	151,86	565,04	9,01	89,28	1197,50	6,28	0,56	20,11	
Полдник																
39, сб. 2018г. №2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100,00	14,61	11,06	28,00	270,00	2,9	2,35	13,05	0,21	0	0	0,72	0,02	0	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	200,53	23,13	148,69	0,17	22,79	41,78	0	0,05	0,99	
	Итого за прием	300,00	20,36	17,00	37,02	381,41	203,43	25,48	161,74	0,38	22,79	41,78	0,72	0,07	0,99	
Ужин																
№126, сб.2018 г.	Биточки с соусом	130,00	15,16	14,68	18,62	271,53	46,19	32,91	159,77	1,54	9,19	66,29	3,15	0,06	0,27	
№ 9.119, сб. Сам. 1995г.	Макаронные изделия отварные	150,00	5,44	2,78	33,32	186,64	9,09	7,31	40,23	0,74	10,62	19,59	0,82	0,06	0	
№302, сб.2018г.	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	560,00	26,48	18,36	93,72	668,82	78,74	72,22	298,00	4,67	19,81	86,28	5,05	0,25	0,27	
Второй ужин																
№297, сб.2018г.	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,40	16,31	103,31	0,11	7,50	12,50	0,00	0,03	0,30	
	Итого за день	2820,00	126,87	108,24	367,70	3051,93	1067,08	365,20	1520,38	22,39	287,44	1521,96	13,44	1,17	32,38	

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком №235, сб.2018г.	200,00	17,56	20,17	4,82	273,21	99,44	20,29	216,82	2,46	180,86	0	0	0,08	1,22	
№2, сб.2018г.	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07	
ТК	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,28	53,35	0,05	7,06	13,16	0,06	0,01	0,11	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном ТК	200,00	2,12	2,09	16,73	91,25										
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
Итого за прием		500,00	29,25	37,83	55,55	688,20	361,54	50,57	374,62	3,59	238,42	69,61	0,80	0,17	1,40	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0	9	0,56	0,05	9,4	
Обед																
№32, сб.2018 г.	Салат "Студенческий"	80,00	1,75	7,41	7,46	107,80	32,24	20,84	45,33	1,12	0	9,24	3,78	0,04	4,6	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем и мясом	260,00	4,44	7,13	11,95	133,33	42,39	23,57	66,8	1,3	9	227	1,97	0,04	7,95	
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	150,00	13,19	17,21	17,61	282,30	47,18	30,1	149,8	1,38	11,92	4,4	4,74	0,05	0,44	
№160, сб. 2018 г.	Солянка из сборных овощей	180,00	3,41	7,99	7,35	121,17	91,27	28,01	68,67	0,94	10,4	479,36	3,3	0,04	8,37	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		950,00	32,54	40,97	85,60	878,52	262,68	152,44	512,12	8,13	31,32	720,40	14,99	0,37	21,36	
Полдник																
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100,00	5,91	3,46	20,06	138,16	30,4	7,68	59,66	0,46	13,33	24,31	0,8	0,04	0,03	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
Итого за прием		300,00	6,41	3,56	41,16	224,16	42,91	14,94	69,19	1,24	13,33	24,31	0,80	0,10	0,13	
Ужин																
№132, сб.2018 г	Куры отварные с соусом	120,00	12,83	11,35	1,51	159,64	21,16	11,64	95,26	1,02	29,51	65,42	0,42	0,03	0,49	
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,65	3,70	22,67	144,35	42,75	38,98	97	1,21	11,17	0	0	0,11	4,97	
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		600,00	22,53	15,98	66,17	518,02	89,84	83,35	291,60	4,65	40,68	65,96	1,51	0,27	6,58	
Второй ужин																
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54	
Итого за прием		200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	211,64	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54	
Итого за день		2930,00	91,09	91,22	281,04	2379,12	942,87	346,7	1441	23,8	359,75	928,88	18,66	1,02	39,43	

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																
№208, сб. 2018г.	Каша пшенинная молочная жидкая	200,00	8,30	13,60	36,30	304,00	154,1	44,6	180,17	1,12	53,5	60,13	0,16	0,17	0,62	
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,80	0,60	29,00	148,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		500,00	21,61	22,13	79,74	614,48	309,81	88,30	396,51	3,61	167,30	189,50	1,06	0,30	1,22	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№26, сб.2018 г.	Салат картофельный с огурцами солеными	100,00	1,53	3,14	10,57	80,32	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65	
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	260,00	2,00	5,39	8,80	96,00	45,98	20,17	48,44	0,77	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	230,00	21,05	21,71	21,78	373,41	30,92	53,11	266,36	3,96	0	13,52	3,46	0,13	3,03	
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,72	0,09	2,25	4,78	20,7	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3	
ТК	Кисель с витаминами "Витошка"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		940,00	31,89	31,31	80,91	754,61	147,13	126,85	461,72	8,37	38,60	263,07	7,86	0,36	18,69	
Полдник																
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	100,00	12,09	9,04	19,91	209,57	244,34	43,41	273,22	0,89	101,56	777,05	0,6	0,08	1,36	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
Итого за прием		300,00	12,59	9,14	41,01	295,57	256,85	50,67	282,75	1,67	101,56	777,05	0,60	0,14	1,46	
Ужин																
№92, сб.2018г.	Рыба запеченная в молочном соусе	150,00	17,30	13,37	4,40	118,85	63,38	5,45	52,4	0,25	35,46	46,57	1,46	0,01	0,12	
№152, сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180,00	3,15	8,69	29,43	215,11	28,56	45,01	86,72	0,89	40,71	2033,1	0,62	0,06	1,96	
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200,00	0,19	0,04	9,12	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		620,00	27,23	23,08	80,46	570,07	117,70	85,76	245,82	3,73	76,17	2080,07	3,29	0,22	2,08	
Второй ужин																
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
Итого за прием		200,00	4,82	1,65	6,71	63,75	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
Итого за день		2940,00	98,38	86,04	330,81	2557,61	991,13	388,04	1518	23,5	391,12	3331,2	13,37	1,09	33,15	

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	200,00	7,90	9,70	33,20	205,40	184,81	24,95	149,95	0,45	75,13	82,84	0,61	0,08	0,79	
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Яйцо вареное	40,00	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
№304,сб.2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,86	2,82	14,91	93,76	105,86	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		500,00	19,59	25,64	72,56	556,15	323,17	57,95	342,77	2,48	246,13	274,14	1,60	0,21	1,31	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Итого за прием		380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100,00	4,49	3,80	7,15	84,59	37,29	23,12	82,88	0,87	2,4	205,68	1,46	0,04	5,18	
№70, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	260,00	5,58	4,12	17,77	138,14	45,34	28,61	66,11	1,44	9	222,79	2	0,06	4,98	
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	100,00	18,90	16,50	2,50	54,10	20,92	11,63	95,22	1,02	29,51	65,42	0,42	0,03	0,49	
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	150,00	4,32	6,31	23,38	173,58	17,62	15,01	43,73	0,75	31,86	500,77	0,79	0,05	0,74	
ТК	Напиток "Витошка"	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		900,00	43,83	32,06	96,86	708,88	173,07	131,59	478,16	7,67	72,77	995,06	6,00	0,40	11,39	
Полдник																
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100,00	11,60	7,20	38,80	272,00	30,37	7,63	59,27	0,45	13,24	24,16	0,79	0,04	0,03	
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	200,53	23,13	148,69	0,17	22,79	41,78	0	0,05	0,99	
Итого за прием		300,00	17,35	13,14	47,82	383,41	230,90	30,76	207,96	0,62	36,03	65,94	0,79	0,09	1,02	
Ужин																
№80, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220,00	19,50	22,70	15,70	351,00	9,71	11,61	20,47	0,35	0	542,4	2,81	0,02	1,55	
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за прием		510,00	28,50	6,95	59,86	434,22	42,5	57,66	153,77	3,36	0	544,44	4,09	0,21	6,67	
Второй ужин																
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	211,64	25,2	165,6	0,18	36	18	0	0,04	0,23	0,3	
Итого за прием		200,00	6,00	2,00	8,40	211,64	25,20	165,60	0,18	36,00	18,00	0,00	0,04	0,23	0,3	
Итого за день		2790,00	99,41	71,95	294,84	2295,16	943,1	314,41	1313,8	20,2	362,4	1901,1	13,03	1	30,09	

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,93	4,72	16,75	130,27	129,61	16,84	106,33	0,33	20,06	36,85	0,26	0,05	0,62	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	150,00	50	2,75	30	0,04	10,5	11,9	0,02	0	0,04	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Итого за прием	500,00	18,18	23,85	64,97	654,42	319,02	62,27	294,15	2,18	103,36	139,42	1,17	0,18	1,26	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№32, сб.2018 г.	Салат "Мозайка"	100,00	1,60	7,50	9,10	114,00	32,78	20,87	45,32	1,13	0	9,24	0,12	0,04	4,6	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский с мясом	260,00	4,92	7,32	15,70	153,90	28,5	25,79	87,08	1,2	9	219	2	0,08	6,71	
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250,00	21,87	26,26	21,92	418,55	34,13	55,48	269,33	3,97	0	498,55	5,77	0,12	3,24	
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,48	0,06	1,50	9,56	9,2	5,6	16,8	0,24	0	4	0,04	0,01	4	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	950,00	38,62	42,37	89,45	929,93	154,21	157,66	600,05	9,93	9,00	731,19	9,13	0,45	18,55	
Полдник																
ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	100,00	14,96	11,04	18,15	233,33	288,67	41,14	346,63	0,9	115,56	132,99	0,7	0,09	0,58	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
	Итого за прием	300,00	15,46	11,14	39,25	319,33	301,18	48,40	356,16	1,68	115,56	132,99	0,70	0,15	0,68	
Ужин																
№82, сб.2018	Рыба отварная	130,00	28,27	7,80	0,76	191,40	21,16	28,61	196,85	0,69	23,42	80	0,02	0,15	1,7	
№159, сб.2018	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200,00	4,11	11,45	30,31	249,64	23,2	42,51	105,62	1,67	49,65	334,59	0,48	0,17	15,12	
ТК	Чай с молоком сгущенным	200,00	3,76	3,83	25,33	146,74	135,08	14,79	95,27	0,09	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	620,00	36,19	22,27	93,75	740,28	204,95	121,21	504,44	5	85,68	438,49	1,82	0,49	17,02	
Второй ужин																
№ 297 сб.2018 г.	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
	Итого за прием	200,00	4,82	1,65	6,71	63,75	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
	Итого за день	2950,00	114,92	102,02	331,97	2879,91	1152,80	426,00	1885,97	24,87	321,10	1463,59	13,38	1,35	47,21	

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	200,00	4,88	7,60	30,14	209,76	150,5	29,59	143,34	0,43	53,74	60,52	0,16	0,06	0,65	
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	50	2,75	30	0,04	10,5	11,9	0,02	0	0,04	
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,95	2,82	15,95	98,06	105,86	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Итого за прием	500,00	17,40	25,99	80,09	631,56	318,46	61,02	296,09	1,59	105,74	127,07	0,88	0,17	1,21	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
№42, сб.2021	Винегрет овощной	100,00	1,44	2,57	8,22	65,99	28,03	19,49	42,97	0,84	0	201,8	0,14	0,05	13,28	
№72, сб.2018 г.	Уха рыбацкая	250,00	8,72	4,43	13,34	132,26	7,75	7,64	31,01	0,59	9,59	18,58	0,13	0,05	1,63	
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	120,00	21,34	16,63	3,48	250,34	20,65	25,99	176,5	2,81	12,11	286	0,67	0,04	0,09	
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	180,00	3,53	0,71	27,04	136,60	16,74	38,5	97,09	1,51	0	5,58	0,19	0,16	7,44	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,48	0,06	19,03	77,12	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Итого за прием	920,00	42,10	25,38	108,62	862,41	111,18	134,18	463,80	9,09	21,70	512,36	2,34	0,51	22,54	
Полдник																
	Пирожки печеные с яблоками	100,00	6,00	5,29	43,86	247,14	2,9	2,35	13,05	0,21	0	0	0,72	0,02	0	
№299, сб.2018	Молоко кипяченое №299, сб.2018	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	200,53	23,13	148,69	0,17	22,79	41,78	0	0,05	0,99	
	Итого за прием	300,00	11,75	11,23	52,88	358,55	203,43	25,48	161,74	0,38	22,79	41,78	0,72	0,07	0,99	
Ужин																
№51, сб.2018 г.	Маринад овощной без томата	80,00	0,90	7,10	7,90	102,00	14,32	16,97	28,42	0,36	0	960	2,85	0,02	1,32	
№121, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	250,00	24,50	22,18	29,82	429,91	193,87	72,58	297,86	3,05	104,99	141,97	0,81	0,13	35	
ТТК	Чай с конфетой	220,00	0,47	1,31	14,92	70,60	3,17	4,7	7,13	0,28	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	40,00	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием	640,00	31,61	29,68	84,82	757,91	233,36	124,84	424,31	5,86	104,99	1102,27	4,73	0,29	36,32	
2-й ужин																
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80	25,2	165,6	0,18	36	18	0	0,04	0,23	0,3	
	Итого за прием	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	25,20	165,60	0,18	36,00	18,00	0,00	0,04	0,23	0,3	
	Итого за день	2940,00	110,51	95,02	372,65	2862,63	928,67	531,27	1373,98	58,89	273,22	1792,48	9,27	1,32	70,76	

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	200,00	20,70	15,40	33,00	356,00	101,47	16,9	222,33	2,51	226,53	385,5	0,81	0,07	0,22	
	Сыр	30,00	0,24	21,76	0,40	198,30	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200,00	3,68	3,56	14,22	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,50	0,70	33,80	172,00	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Итого за прием	500,00	30,12	41,42	81,42	829,30	439,68	70,58	498,25	4,44	282,33	458,47	1,68	0,21	0,96	
2-й Завтрак																
	Фрукты свежие	180,00	0,65	0,54	17,64	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	9	0,36	0,03	5,4	
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	380,00	1,65	0,74	37,84	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0,00	9,00	0,56	0,05	9,40	
Обед																
ТТК	Салат из моркови с кукурузой,	100,00	1,57	2,01	9,03	62,92	13,57	18,17	26,39	0,34	0	1120	0,22	0,02	0,39	
№69, сб.2018г.	Суп из овощей с мясом	260,00	4,51	5,39	10,69	113,93	28,29	23,34	69,36	1,14	23,6	232,22	0,19	0,08	8,52	
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	200,00	18,79	23,62	31,52	420,15	25,68	37,82	173,31	1,74	21	293,33	7,23	0,06	0,61	
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием	860,00	36,07	32,47	100,64	874,81	122,94	137,25	475,08	7,20	44,60	1646,05	9,11	0,40	9,52	
Полдник																
	Ватрушка с повидлом	100,00	6,20	2,80	58,60	286,00	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	12,51	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1	
	Итого за прием	300,00	6,70	2,90	79,70	372,00	14,91	8,76	14,93	1,01	0,30	0,45	0,11	0,06	0,10	
Ужин																
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	150,00	13,19	17,21	17,61	282,30	47,18	30,1	149,8	1,38	11,92	4,4	4,74	0,05	0,44	
№ 229, сб.2018г.	Макаронные изделия с тертым сыром	180,00	9,43	10,92	27,41	252,13	194,93	16,58	146,2	0,8	77,83	87,17	0,8	0,06	0,13	
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,25	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием	590,00	27,22	28,84	78,84	704,57	262,24	71,41	370,84	4,01	89,75	92,01	6,36	0,21	1,69	
Второй ужин																
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,4	16,31	103,31	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3	
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	136,40	16,31	103,31	0,11	7,50	12,50	0,00	0,03	0,30	
	Итого за день	2830,00	111,76	112,77	395,44	3126,87	1013,21	324,46	1490,27	22,74	424,48	2218,48	17,82	0,96	21,97	