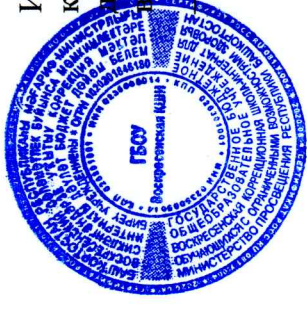


УТВЕРЖДАЮ

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



Н.Е.Конюхова
Н.Е.Конюхова

**ОСНОВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 12 лет и старше
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2026 ГОДА
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	C, мг
Завтрак														
№78, сб.2018г.	Суп молочный с вермишелью	250,00	6,17	5,90	20,93	162,84	166,06	21,29	133,73	0,45	25,08	46,06	0,32	0,07
	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
	Сыр	20,00	5,20	5,40	0,00	70,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
ТК	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
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Итого за прием	550,00	19,90	23,07	70,77	577,51	439,22	64,82	364,83	2,09	127,58	169,06	1,39	0,21
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
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	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
Обед														
№26, сб.2018 г.	Салат из свежих с изюмом	150,00	1,96	2,79	24,18	131,33	41,7	21,44	42,44	1,4	0	2,45	0,12	0,01
№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
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250,00	26,34	26,62	42,33	522,70	28,47	61,52	319,83	4,06	0	287,9	4,53	0,08
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,40	0,00	1,60	10,00	11,5	7	21	0,3	0	5	0,05	0,02
ТК	Напиток "Виташка" 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
	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,54	28,02	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	1030,00	43,66	33,43	143,76	1090,18	151,37	166,04	634,53	10,31	14,16	515,04	5,86	0,41
Полдник														
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	150,00	9,04	7,80	65,79	376,00	13,85	7,68	39,15	1,03	21,05	3,9	0,12	0,05
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,10	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06
	Итого за прием	350,00	9,57	7,90	86,93	461,68	27,75	15,75	49,74	1,89	21,05	3,90	0,12	0,11
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
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	650,00	31,21	18,63	88,99	676,05	130,40	92,89	419,57	5,50	82,98	180,46	2,67	0,37
Второй ужин														
№297, сб. 2018г.	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
	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
	Итого за день	3130,00	111,88	85,68	433,75	3043,33	993,62	382,33	1661,80	25,41	281,05	915,56	10,54	1,19

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 ступенным	250,00	35,06	26,21	57,14	606,84	362,81	52,88	422	1,23	165,08	189,81	0,91	0,11	0,75
	Масло сливочное	30,00	0,24	21,75	0,39	198,30									
№ 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	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	550,00	44,48	52,22	105,55	1080,14	496,42	88,96	560,52	2,62	178,88	215,18	1,44	0,20	1,35
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.2018 г.	Салат картофельный с кукурузой и морковью	120,00	1,61	2,40	9,81	70,32	13,1	16,84	35,65	0,52	0	507,03	0,16	0,04	3,65
№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	140,00	22,57	28,20	3,32	358,94	18,26	31,1	235,22	3,44	0	10,92	5,37	0,07	1,45
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	220,00	4,47	6,98	29,40	206,13	47,47	37,87	110,93	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
ТК	Напиток "Виташка" 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	70,00	6,64	0,84	40,57	206,22	19,32	27,72	73,08	1,68	0	0	1,09	0,13	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	1070,00	45,10	44,92	123,64	1123,85	186,92	180,90	681,52	11,39	37,38	802,99	9,79	0,62	26,89
Полдник															
	Булочка «Веснушка»	150,00	11,00	7,17	73,34	405,00	4	2,5	9	0,38	0,5	0,75	0,18	0,01	0
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	21,10	86,00	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием	350,00	11,50	7,27	94,44	491,00	17,90	10,57	19,59	1,24	0,50	0,75	0,18	0,07	0,11
Ужин															
№132 сб.2018г.	Куры отварные с соусом	110,00	20,49	18,04	2,28	253,71	29,46	18,33	151,16	1,61	46,47	101,95	0,66	0,05	0,78
№184, сб. 2018г.	Каша перловая рассыпчатая	185,00	5,48	4,69	37,92	228,29	29,07	23,12	181,92	1,11	29,5	32,65	0,71	0,06	0
ТК	Чай с молоком ступенным	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	60,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	615,00	39,22	27,98	119,38	916,62	230,71	107,54	584,05	6,55	88,57	158,70	3,22	0,35	0,98
Второй ужин															
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04	0,43
	Итого за день	3165,00	151,95	139,53	497,85	3957,81	1165,41	431,61	2022,31	27,93	316,13	1204,62	15,19	1,33	39,16

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	250,00	23,83	37,70	4,38	448,43	127,96	21,35	282,09	3,17	308,14	512,24	1,06	0,09	0,28
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15									
	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	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	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	550,00	36,38	56,09	54,34	870,08	349,92	62,13	481,29	4,75	341,14	558,04	2,01	0,23	0,87
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"	120,00	1,46	2,78	13,39	88,05	34,64	19,75	36,88	1,73	0	3,6	0,16	0,02	2,08
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	270,00	5,79	4,46	18,60	145,71	28,53	33,67	81,12	1,96	0	261,9	1,98	0,21	4,66
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	150,00	18,57	17,15	12,65	282,79	51,29	39,79	202,64	1,88	65,08	424,68	0,52	0,08	0,74
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	230,00	6,53	9,67	35,31	263,42	22,82	22,65	65,59	1,11	48,85	767,85	1,2	0,07	1,13
ТК	Кисель с витаминами "Витощка"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	1100,00	41,84	35,48	133,80	1067,84	174,38	167,16	541,93	10,42	113,93	1458,63	5,61	0,60	8,61
Полдник															
	Пирожки печеные с картошкой	150,00	10,29	10,07	58,94	370,71	8,05	3,5	22,75	0,28	42	46,2	0,35	0,04	0
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое №299, сб.2018г.	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием	350,00	16,04	16,01	67,96	482,12	230,87	29,20	187,96	0,46	67,32	92,62	0,35	0,10	1,10
Ужин															
№82, сб.2018 г.	Рыба отварная с соусом	170,00	20,78	2,01	2,05	109,91	11,87	3,03	12,19	0,08	4,65	106,7	0,07	0,01	0,77
№500, сб. ДеЛи плюс. 2013 г.	Гарнир овощной сложный	200,00	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	0,44	0,10	9,35	39,97	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	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	680,00	32,81	8,27	76,67	539,66	100,11	83,03	230,64	4,83	17,34	170,10	3,22	0,30	24,20
Второй ужин															
№ 297, сб. 2018	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54
	Итого за день	3260,00	134,72	####	379,01	3211,89	1115,52	386,87	1635,28	26,61	575,73	2327,99	11,75	1,32	44,72

МЕНЮ

4 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	C,мг
Завтрак														
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	250,00	6,25	10,25	37,88	268,75	166,48	32,84	159,05	0,47	56,51	63,63	0,17	0,72
	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
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	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	0,07
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0
	Итого за прием	550,00	19,53	29,38	86,11	695,34	408,19	84,32	385,57	2,55	150,31	178,10	1,23	1,39
2-й Завтрак														
	Фрукты свежие	170,00	0,61	0,51	16,66	80,95	21,76	11,48	13,09	2,99	0	8,5	0,34	0,03
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	Итого за прием	370,00	1,61	0,71	36,86	167,43	35,76	19,48	27,09	5,79	0,00	8,50	0,54	0,05
Обед														
№ 29, Дели принт, 2011 г.	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	120,00	1,17	5,06	7,02	81,79	33,81	17,66	36,12	1,41	0	17,85	2,37	0,02
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,00	5,39	8,80	96,00	45,98	20,17	48,44	0,77	38,6	244,52	0,22	0,06
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250,00	23,49	29,52	39,41	525,24	25,36	46,91	215,31	2,13	26,25	366,87	9,04	0,07
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,40	0,00	1,60	10,00	11,5	7	21	0,3	0	5	0,05	0,02
ТК	Напиток "Витощка" 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
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	1000,00	39,71	41,64	114,40	1034,73	177,85	157,66	551,39	9,18	64,85	634,84	13,42	0,45
Полдник														
№ 738, сб. шк. 2004 г.	Ватрушка с повидлом	150,00	8,93	5,96	88,25	444,00	17,62	14,74	53,75	0,72	29,81	611,48	0,29	0,06
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06
	Итого за прием	350,00	9,46	6,02	109,39	529,68	31,52	22,81	64,34	1,58	29,81	611,48	0,29	0,12
Ужин														
№ 99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	150,00	15,30	15,45	19,55	282,90	45,94	33,71	161,5	1,57	12,5	99,87	3,19	0,06
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	200,00	4,29	5,35	23,84	166,51	80,88	36,22	119,74	1,24	22,61	45,96	0,19	0,14
№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
	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
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	660,00	27,69	22,06	96,70	724,19	159,58	114,63	419,54	6,18	35,11	146,43	4,87	0,39
Второй ужин														
№297, сб. 2018г.	Йогурт	200,00	10,00	6,15	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04
	Итого за прием	200,00	10,00	6,15	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04
	Итого за день	3130,00	108,00	105,96	460,46	3325,38	1009,32	422,39	1596,70	25,44	290,88	1597,35	20,35	1,26

0,43
0,43
47,88

5 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															
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с рожками	250,00	6,17	5,90	20,93	162,84	166,87	21,34	133,9	0,46	25,08	46,06	0,32	0,07	0,78
	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
	Сыр	20,00	5,26	5,32	0,00	70,12	100	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	105,86	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
Итого за прием		550,00	19,96	22,99	70,77	577,63	390,03	62,12	335,00	2,06	117,08	157,16	1,37	0,21	1,37
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	120,00	2,20	2,29	7,29	65,42	24,74	30,58	57,57	0,7	0	1368	0,36	0,06	2,39
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	250,00	7,18	7,16	12,43	147,94	30,22	22,1	96,63	1,28	0	201,65	1,99	0,05	8
№97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	160,00	26,08	21,73	3,77	316,68	13,81	22,24	136,28	2,22	0	48	0,4	0,03	0,35
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,61	6,81	46,32	311,70	22,99	163,17	239,52	5,62	29,5	34,36	0,74	0,31	0
ТК	Напиток "Витощка" 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	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием		1030,00	58,72	39,66	127,38	1163,44	152,96	304,01	760,52	14,39	29,50	1652,61	5,23	0,73	10,74
Полдник															
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком стуженым	150,00	22,44	16,56	27,23	350,00	369,6	51,7	430,01	1,13	141,19	162,4	0,86	0,11	0,75
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,10	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
Итого за прием		350,00	22,97	16,66	48,37	435,68	383,50	59,77	440,60	1,99	141,19	162,40	0,86	0,17	0,86
Ужин															
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	180,00	24,69	8,03	1,81	178,95	55,78	62,76	295,32	1,25	35,27	110,76	0,47	0,11	1,46
№ 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	0,44	0,10	9,35	39,97	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	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		710,00	44,72	23,67	76,02	720,06	129,63	143,20	496,46	5,31	71,24	1222,75	2,40	0,38	12,48
Второй ужин															
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54
Итого за день		3220,00	154,02	105,72	368,78	3149,01	1316,36	614,45	2226,04	29,90	395,01	3243,52	10,42	1,58	35,39

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	C, мг
Завтрак															
№209, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	250,00	8,78	9,88	43,10	287,85	176,32	40,89	211,2	1,89	56,39	62,23	0,77	0,15	0,7
	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
№ 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	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	550,00	22,06	29,01	91,33	714,44	468,03	95,12	467,72	4,01	160,69	188,60	1,85	0,29	1,41
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															
ТК	Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью	120,00	6,05	6,80	10,71	132,92	78,41	41,44	167,75	2	10	12,35	4,19	0,02	2,35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250,00	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	120,00	20,49	18,07	2,28	253,97	29,46	18,33	151,16	1,61	46,92	103,6	0,67	0,05	0,78
№ 177, сб. 2018	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,68	8,73	22,72	189,90	46,35	39,14	98,73	1,25	35,06	45,71	0,07	0,11	4,97
ТК	Напиток "Витолка" 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	70,00	5,53	0,70	33,80	171,85	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	1020,00	53,76	47,05	134,45	1224,70	268,48	212,07	767,14	11,69	106,98	381,86	9,42	0,65	18,62
Полдник															
	Пирожки печеные с яблоками	150,00	9,00	7,94	65,79	370,71	4	2,5	9	0,38	0,5	0,75	0,18	0,01	0
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием	350,00	9,53	8,00	86,93	456,39	17,90	10,57	19,59	1,24	0,50	0,75	0,18	0,07	0,11
Ужин															
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	280,00	21,00	25,21	21,04	401,85	27,73	52,97	257,58	3,77	0	478,61	5,54	0,11	3,11
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	600,00	30,13	26,63	79,41	705,15	65,26	101,7	405,92	7,37	0	479,35	7,18	0,32	4,23
Второй ужин															
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04	0,43
	Итого за день	3100,00	127,13	117,83	446,96	3446,88	1053,13	463,10	1837,00	30,44	278,97	1077,56	19,19	1,42	34,20

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев-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)	250,00	6,26	6,26	21,22	167,28	165,47	32,83	158,73	0,63	25,08	46,66	0,08	0,1	0,78
	Масло сливочное	15,00	0,05	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	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	4,61	0,58	28,18	143,21	13,42	19,25	50,75	1,17	0	0	0,76	0,09	0
	Итого за прием	550,00	16,99	21,17	66,21	529,09	405,73	68,61	354,73	1,98	122,64	160,82	1,06	0,20	1,00
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 "Мазанка"	120,00	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	32,24	31,18	77,82	1,81	17,7	294,55	0,27	0,18	4,66
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	250,00	23,16	23,57	22,08	398,75	27,33	55,7	287,38	4,24	0	0	0,49	0,13	3,07
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные соленные (порциями)	60,00	0,48	0,06	1,02	8,56	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2
ТК	Напиток "Витощка" 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	70,00	7,37	0,93	45,08	229,13	21,47	30,8	81,2	1,87	0	0	1,21	0,15	0
	Хлеб ржаной	60,00	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	1010,00	44,10	36,91	113,67	1004,79	141,91	173,10	623,18	10,88	17,70	947,88	6,39	0,63	11,89
Полдник															
	Булочка "Веснушка"	150,00	11,00	7,17	73,34	405,00	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0	0,96	0,02	0
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое №299, сб.2018 г.	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием	350,00	16,75	13,11	82,36	516,41	226,69	28,83	182,61	0,46	25,32	46,42	0,96	0,08	1,10
Ужин															
№ 99, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220,00	19,50	22,73	15,68	352,72	81,3	50,42	221,66	2,18	106,01	140,26	0,43	0,08	18,62
№ 9.119, сб. Сам. 1995г.	Огурец свежий	60,00	0,40	0,00	1,60	10,00	6,9	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	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	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за 'Ужин'	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00	670,00
Второй ужин															
№297, сб.2018г.	Раженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54
	Итого за день	3160,00	755,49	743,93	978,48	2972,49	1704,57	985,89	2023,98	689,47	871,66	1873,72	678,97	671,00	693,93

МЕНЮ

8 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															
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250,00	7,29	9,24	35,06	255,27	169,32	41,78	182,13	0,85	57,01	63,51	0,17	0,13	0,72
	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
№ 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	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за 'Завтрак '	550,00	20,57	28,37	83,29	681,85	461,03	96,01	438,65	2,97	161,31	189,88	1,25	0,27	1,43
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 '2-й Завтрак '	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"	120,00	2,05	2,59	9,78	76,50	37,28	34,67	62,39	1,22	0	1019,1	0,29	0,06	9,65
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250,00	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"	300,00	37,48	35,36	17,05	546,42	118,3	26,72	209,42	1,71	82,65	127,66	4,66	0,15	6,7
ТК	Напиток "Витюшка" витаминный	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	26,4	17,92	83,52	1,03	0	0	0,12	0,07	0
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	9,90	1,80	50,10	290,07	52,5	70,5	237	5,85	0	1,5	2,1	0,27	0
	Итого за 'Обед '	1000,00	61,31	45,81	135,02	1266,29	278,48	196,38	722,43	12,11	105,81	1393,38	8,36	0,74	23,06
Полдник															
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150,00	21,92	16,59	42,00	405,00	355,43	51,21	409,19	1,17	155,53	178,84	0,85	0,1	0,73
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200,00	5,17	5,84	8,11	104,63	200,25	23,1	148,48	0,16	34,13	62,58	0,19	0,05	0,99
	Итого за 'Полдник '	350,00	27,09	22,43	50,11	509,63	555,68	74,31	557,67	1,33	189,66	241,42	1,04	0,15	1,72
Ужин															
№ 99, сб. 2018 г.	Биточки с соусом	130,00	15,16	14,68	18,62	271,53	47,77	31,38	159,93	1,46	6,91	5,28	3,06	0,05	0,07
	Макаронные изделия отварные	180,00	6,54	4,35	40,00	233,18									
№301, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,02	9,10	35,11	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	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	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за 'Ужин '	620,00	28,49	21,36	84,14	671,51	144,39	90,94	385,89	5,76	30,61	49,53	5,55	0,33	0,33
Второй ужин															
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Итого за 'Второй ужин '	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04	0,43
	Итого за день	3100,00	149,11	125,11	407,40	3475,48	1673,04	501,28	2281,27	28,30	498,19	1901,21	16,76	1,58	36,37

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	C, мг
Завтрак															
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	250,00	21,28	32,45	6,38	401,60	119,14	24,09	259,12	2,94	250,18	65,3	0,1	0,1	1,45
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15									
№2, сб.2018г.	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
ТК	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	3,16	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	550,00	31,46	50,54	41,85	749,60	341,70	64,87	459,27	4,53	312,68	143,75	1,10	0,24	2,04
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 "Студенческий"	100,00	2,09	8,89	8,91	129,11	40,08	25,03	54,41	1,36	0	11,08	4,53	0,05	5,5
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250,00	6,98	8,83	11,95	158,82	43,41	25,89	85,27	1,61	9	227	1,97	0,05	7,95
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100,00	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	200,00	3,79	8,88	8,17	134,64	101,42	31,12	76,3	1,04	11,56	532,62	3,66	0,04	9,3
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	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	960,00	37,91	45,38	99,38	1002,01	290,99	174,76	587,60	9,76	32,48	775,70	16,51	0,45	23,19
Полдник															
№280, сб. 2018 г	Ватрушка с творогом	150,00	17,40	10,80	58,20	408,00	40,01	10,89	82,65	0,68	14,65	26,43	1,2	0,06	0,04
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием	350,00	17,93	10,86	79,34	493,68	53,91	18,96	93,24	1,54	14,65	26,43	1,20	0,12	0,15
Ужин															
№132, сб.2018 г	Куры отварные с соусом	120,00	20,49	18,07	2,28	253,97	29,46	18,33	151,16	1,61	46,92	103,6	0,67	0,05	0,78
№ 177, сб. 2018г	Картофельное пюре с морковью	200,00	3,65	3,65	22,67	143,84	42,77	38,97	97	1,21	10,28	0	0	0,11	4,97
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	640,00	33,28	23,14	83,32	701,11	109,76	106,03	396,50	6,42	57,20	104,34	2,30	0,37	6,87
Второй ужин															
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54
	Итого за день	3080,00	128,23	132,66	350,13	3198,60	1056,60	409,97	1730,07	28,40	453,01	1098,82	21,67	1,27	42,19

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	250,00	15,45	10,90	43,43	334,15	171,74	49,55	200,97	1,25	85,67	95,83	0,22	0,19	0,69
	Масло сливочное	10,00	0,05	8,25	0,08	74,75									
	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	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	570,00	29,54	27,78	91,76	743,24	332,05	99,85	434,71	4,14	199,47	225,20	1,38	0,35	1,29
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	120,00	1,84	3,77	12,69	96,39	28,83	16,89	33,14	1,09	0	1,96	3,53	0,01	0,78
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	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	250,00	22,88	23,60	23,67	405,88	32,26	55,42	277,94	4,13	0	14,11	3,61	0,13	3,16
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,40	0,00	1,60	10,00	11,5	7	21	0,3	0	5	0,05	0,02	5
ТК	Кисель с витаминами "Витощка"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	1010,00	36,61	34,18	100,61	799,76	155,67	150,78	536,22	10,03	38,60	266,19	9,16	0,44	20,95
Полдник															
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с морковью с молоком стужен	150,00	18,14	13,56	29,87	314,36	309,78	53,93	339,03	1,08	124,26	935,28	0,73	0,1	1,66
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием	350,00	18,67	13,62	51,01	400,04	323,68	62,00	349,62	1,94	124,26	935,28	0,73	0,16	1,77
Ужин															
№92, сб.2018г.	Рыба запеченная в молочном соусе	200,00	14,45	10,74	3,49	168,87	95,07	8,17	78,6	0,38	53,19	69,86	2,19	0,02	0,18
№152, сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180,00	3,15	8,69	29,43	215,11	26,62	44,89	86,33	0,88	40,71	2033,1	0,62	0,06	1,96
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200,00	1,44	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	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	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	690,00	26,95	22,08	88,34	684,27	207,25	103,85	342,38	4,67	99,90	2114,56	4,30	0,28	2,40
Второй ужин															
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04	0,43
	Итого за день	3200,00	123,42	104,80	386,56	2973,51	1252,11	460,12	1839,56	26,91	473,03	3568,23	16,13	1,32	36,24

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	250,00	9,88	12,45	41,23	315,85	205,42	27,84	167,06	0,5	63,3	69,83	0,51	0,09	0,88
	Масло сливочное	15,00	0,12	10,88	0,20	99,15									
	Сыр	15,00	3,95	3,99	0,00	52,59	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№304,сб.2018 г.	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	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	550,00	22,43	30,84	91,19	737,50	328,58	63,12	308,16	2,03	134,30	157,13	1,52	0,23	1,40
2-й Завтрак															
	Фрукты свежие	170,00	0,61	0,51	16,66	80,95	21,76	11,48	13,09	2,99	0	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	0,2	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	8,50	0,54	0,05	9,10
Обед															
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100,00	5,17	3,67	6,50	80,00	58,41	33,56	153,35	1,15	6	211,68	1,79	0,04	5,18
№70, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	250,00	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	120,00	20,49	18,04	2,28	253,72	33,89	18,58	151,97	1,64	46,47	101,95	0,66	0,05	0,79
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	230,00	6,63	9,68	35,85	266,15	27,02	23,01	67,05	1,16	48,85	767,85	1,21	0,07	1,13
№310, сб.2018г.	Напиток "Витощка"	200,00	3,95	0,35	8,55	58,37	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	1030,00	51,31	37,28	124,80	1084,26	215,66	163,13	604,77	9,99	110,32	1304,87	7,41	0,50	12,19
Полдник															
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	150,00	17,40	10,80	58,20	408,00	39,23	10,43	79,64	0,64	14,07	25,4	1,12	0,06	0,04
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
	Итого за прием	350,00	23,15	16,74	67,22	519,41	262,05	36,13	244,85	0,82	39,39	71,82	1,12	0,12	1,14
Ужин															
№80, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220,00	15,18	13,35	15,99	243,47	19,43	23,22	40,94	0,69	0	0	0	0,03	3,11
№ 7.6, сб. Сам. 1995г.	Картофель отварной с маслом	150,00	1,98	3,69	15,06	105,79	4,56	10,01	25,26	0,39	0	1,5	0,05	0,04	4
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием	690,00	26,30	18,46	89,42	652,56	61,52	81,96	214,54	4,68	0,00	2,24	1,68	0,28	8,23
Второй ужин															
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54
	Итого за день	3190,00	130,80	106,03	417,89	3241,16	1126,77	389,02	1565,01	23,49	320,01	1584,16	12,27	1,22	32,60

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	C, мг
Завтрак														
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,17	5,90	20,93	162,84	162,01	21,05	132,92	0,42	25,08	46,06	0,32	0,78
	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
	Сыр	20,00	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	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
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Итого за прием	550,00	20,69	23,73	69,04	582,57	503,72	78,03	419,44	2,57	139,88	184,33	1,42	1,52
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
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	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
Обед														
№32, сб.2018 г.	Салат "Мозайка"	120,00	2,09	2,28	9,35	71,38	40,72	25,07	54,4	1,36	0	11,08	0,15	0,05
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский с мясом	250,00	7,46	9,03	15,70	179,39	29,52	28,1	105,55	1,5	9	219	2	0,09
№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
№ 246, сб. Пермь 2008 г.	Овощи натуральные свежие парниковые (порциями)	60,00	0,40	0,00	45809,00	10,00	11,5	7	21	0,3	0	5	0,05	0,02
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
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	1000,00	44,47	39,24	45913,54	1001,02	177,07	181,57	680,80	11,70	9,00	734,23	9,71	0,56
Полдник														
ТТК	Сырники из творога с молоком стуженным	150,00	22,44	16,56	27,23	350,00	364,83	51,41	429,09	1,09	141,19	162,4	0,86	0,11
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06
	Итого за прием	350,00	22,97	16,62	48,37	435,68	378,73	59,48	439,68	1,95	141,19	162,40	0,86	0,17
Ужин														
№82, сб.2018	Рыба отварная	150,00	26,07	7,21	0,72	172,55	25,4	34,33	236,22	0,82	28,11	96	0,03	0,18
№159, сб.2018	Картофель и овощи, тушенные 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
ТК	Чай с молоком стуженным	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
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием	680,00	43,43	23,91	110,21	856,82	220,78	142,93	592,81	6,31	90,36	454,69	2,36	0,59
Второй ужин														
№ 297 сб.2018 г.	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04
	Итого за день	3160,00	143,21	110,64	46196,00	3222,28	1513,76	505,65	2309,36	28,66	391,23	1562,65	14,91	1,63
														50,02

0,43 50,02

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	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	250,00	6,25	10,25	37,88	268,75	167,16	32,88	159,17	0,48	56,5	63,62	0,17	0,07	0,72	
	Масло сливочное	15,00	0,05	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	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
№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	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
Итого за прием		550,00	18,73	26,01	87,72	666,01	440,32	76,41	390,27	2,12	159,00	186,62	1,24	0,21	1,35	
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	13,52	5,95	13,34	165,14	16,2	15,44	109,01	0,88	22,26	18,58	0,13	0,12	1,69	
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	150,00	26,67	20,79	4,30	312,66	31,38	32,77	221,53	3,56	15,14	356	0,83	0,05	0,11	
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	200,00	4,00	4,90	30,10	189,00	17,28	38,5	97,95	1,52	26,55	34,97	0,23	0,16	7,44	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11	
	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
Итого за прием		1030,00	55,65	35,69	130,95	1106,35	143,89	165,57	637,75	11,40	63,95	611,95	3,08	0,66	22,63	
Полдник																
	Пирожки печеные с яблоками	150,00	9,00	7,94	65,79	370,71	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0	0,96	0,02	0	
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200,00	5,75	5,94	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1	
Итого за прием		350,00	14,75	13,88	74,81	482,12	226,69	28,83	182,61	0,46	25,32	46,42	0,96	0,08	1,10	
Ужин																
№51, сб.2018 г.	Маринад овощной без томата	100,00	1,50	9,00	11,67	133,33	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76	
№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	200,00	0,47	1,31	14,92	70,60	3,17	4,7	7,13	0,28	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной	60,00	2,97	0,54	15,03	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0	
Итого за прием		670,00	34,18	33,63	100,42	868,16	245,69	140,85	466,18	6,77	104,99	1422,42	6,02	0,34	36,76	
Второй ужин																
	Ряженка	200,00	6,00	2,00	8,40	80,00	223,2	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	223,20	25,20	165,60	0,18	36,00	39,60	0,00	0,04	0,54	
Итого за день		3180,00	130,96	111,95	440,14	3374,83	1316,83	457,01	1870,27	26,90	389,26	2316,01	11,86	1,38	71,78	

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	В1, мг	C, мг
Завтрак															
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	250,00	23,83	37,70	4,38	448,43	128,96	21,41	282,3	3,18	308,14	512,24	1,06	0,09	0,28
	Сыр	30,00	7,89	7,98	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
№ 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	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	550,00	40,93	49,94	52,41	828,46	569,47	83,89	626,92	5,38	384,94	609,01	2,10	0,24	1,09
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															
№ 12, сб. Пермь 2008 г.	Салат из моркови с кукурузой	120,00	1,89	2,42	10,83	75,50	16,29	21,81	31,67	0,41	0	1344	0,27	0,02	0,47
№69, сб.2018г.	Суп из овощей с мясом	250,00	7,15	7,29	10,69	141,60	29,41	25,87	89,1	1,48	23,6	232,22	0,19	0,08	8,52
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250,00	22,80	29,00	40,19	521,09	30,84	47,28	213,22	2,13	25,2	368,6	9,05	0,07	0,76
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	70,00	5,53	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	70,00	4,62	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием	960,00	45,94	40,60	127,45	1103,77	143,54	168,88	589,01	9,18	48,80	1945,52	11,52	0,48	9,75
Полдник															
	Ватрушка с повидлом	150,00	8,93	5,96	88,25	444,00	4	2,5	9	0,38	0,5	0,75	0,18	0,01	0
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.	200,00	0,53	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием	350,00	9,46	6,02	109,39	529,68	17,90	10,57	19,59	1,24	0,50	0,75	0,18	0,07	0,11
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	220,00	13,83	16,01	40,20	369,79	233,91	19,9	175,44	0,96	93,4	104,6	0,96	0,07	0,15
№302, сб.2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,44	0,10	9,35	39,97	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	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	670,00	32,19	31,50	100,70	844,27	312,82	90,73	449,07	5,35	105,32	109,64	7,06	0,29	1,72
Второй ужин															
	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Итого за прием	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	196,42	23,49	148,77	0,16	10,80	18,00	0,00	0,04	0,43
	Итого за день	3110,00	140,17	135,20	444,79	3652,39	1277,19	397,71	1861,22	27,28	550,36	2691,92	21,42	1,17	22,50