

огласовано:
начальник ТО управления Роспотребнадзора по
гавропольскому краю в Изобильненском районе



Соколов Д.С.

Меню ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №19" (2-х недельное) 2021-2022 учебный год



УТВЕРЖДАЮ:

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

Торгунова И.В.

он: **Осенне-зимнее**
егория: **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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й завтрак													
00223	Вареники ленивые из творога со сметаной	225	33,35	26,51	28,35	486	0,08	0,42	0,11		309,78	406,93	44,09	1,14
00382	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		36,89	29,94	52,17	626	0,11	0,94	0,12		417,67	508,02	62,92	1,76
	Обед													
000012	Помидоры соленые	60	0,66	0,06	0,96	7	0,02	6	30		8,4	15,6	12	0,54
00102	Суп картофельный с горохом	250	5,43	5,01	18,11	139	0,17	4,6			36,71	92,31	33,43	1,74
00294	Котлеты рубленные 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
00204	Макароны отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	0,06		0,01		12,6	39,79	7,31	0,75
00342	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
000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		32,41	26,18	139,78	932	0,56	37,11	30,03		153,3	481,6	136,73	9,6
	Полдник													
000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
000212	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													
000076	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
000128	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
000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87

00017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
00017	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														
00386	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			95,55	101,15	294,53	2 478	1,09	56,33	30,25		928,67	1 610,43	349,88	22,19

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
00014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
00015	Сыр (порциями)	20	5,2	5,3		69	0,01	0,56	0,05		210	108		
000176	Каша вязкая молочная (пшенная)	250/4/8	9,95	7,94	52,53	321	0,22	0,62	0,02		145,63	221,56	59,96	1,58
000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
00017	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			21,37	22,21	93,54	659	0,42	1,28	0,12		392,42	525,2	118,3	5,96
2-й завтрак														
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
00385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2-й завтрак			9,8	7,65	36,45	254	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Обед														
00067	Винегрет овощной	60	0,86	6,06	4,39	76	0,11	8,03			17,19	22,9	10,26	0,79
00017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6			29,92	39,72	6,96	0,78
00108	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
00246	Гуляш говяжий	100/75	21,83	22,96	5,83	317	0,07	1,88			23,21	212,02	28,9	3,18
000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/150	7,31	5,73	34,34	218	0,2		0,02		15,09	164,03	109,48	3,7
000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			46,02	42,07	255,03	1 583	0,81	140,51	0,04		224,78	775,41	267,18	14,79
Полдник														
001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162								
000212	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														
000288	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
000139	Капуста тушеная	1/150	3,37	4,78	13,9	112	0,04	31,91			79,87	54,33	27,67	1,09

Ужин														
0278	Тефтели из говядины с соусом	1/90/1 50	12,4	17,25	14,61	263	0,06	1,37			20,66	130,67	22,3	1,85
00116	Каша рассыпчатая пшенная	1/150	6,52	5,35	36,35	220	0,18		0,01		18,33	122,82	43,53	1,44
0377	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
00017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
00017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			25,41	23,82	94,91	695	0,43	4,13	0,01		78,33	442,32	123,6	7,84
2-й ужин														
0386	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			94,34	102,14	382,98	2 828	1,4	193,27	0,26		1 006,54	1 695,17	429,51	26,38

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														
00014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
00377	Чай с сахаром и лимоном	215	0,25	0,06	14,74	60		2,67			7,11	9,13	5,01	0,85
00017	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
00194	Плов сладкий с изюмом	1/180	3,96	17,57	72,82	465	0,07		0,07		40,38	113,81	35,97	1,61
Всего в 1-й завтрак			10,23	26,55	113,56	733	0,26	2,67	0,12		79,39	310,34	94,92	5,97
2-й завтрак														
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
00385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2-й завтрак			9,8	7,65	36,45	254	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Обед														
000012	Помидоры соленые	60	0,66	0,06	0,96	7	0,02	6	30		8,4	15,6	12	0,54
00096	Рассольник "Петербургский"	250/10	2,72	5,84	16,11	128	0,18	6,83	0,01		25,49	57,16	22,34	1,31
00289	Рагу из цыпленка	1/75/3 25	22,32	22,62	30,87	416	0,24	15,16	0,02		55,73	256,03	65,94	2,97
00349	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
000017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
000017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
Всего в Обед			35,84	29,93	126,85	927	0,67	28,31	30,03		156,33	554,59	177,55	9,77
Полдник														
000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			5,05	23,21	55,35	448	0,04	4			32,7	49	18	3,63

Всего в 1 неделю пятница			60,92	87,33	332,21	2 363	1,05	37,58	30,19	508,42	1 093,93	318,47	19,57
---------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	---------------	--------------

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й завтрак														
00003	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
00379	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														
00013	Огурцы соленые	60	0,6			2	0,6	4,2			1,2	1,2	1,2	2,4
00082	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
00288	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
00128	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
00342	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
00017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
00017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
00398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			36,89	31,37	109,02	865	1,14	169,03	0,06		196,15	543,3	158,35	11,74
Полдник														
000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
000212	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														
00234	Котлеты или биточки рыбные	1/100	11,77	8,76	10,69	169	0,1	0,54	0,01		51,83	194,2	46,34	1,46
00304	Рис отварной	1/150	3,6	5,11	35,15	201	0,03		0,02		8,11	72	23,71	0,5
000264	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,24	3,28	37	0,01	0,54	0,01		14,18	12,41	1,59	0,18
000378	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
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			24,06	18,92	95,21	648	0,35	1,83	0,05		171,01	511,25	135,64	6,71
2-й ужин														
000386	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			82,31	76,64	277,01	2 127	1,71	177,36	0,28		1 022,71	1 566,5	369,22	23,87

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														

0014	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
0173	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
0377	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
00017	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			15,29	18,22	81,46	550	0,41	3,4	0,07		198,58	452,42	136,59	6,24
2-й завтрак														
01035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162					24	22	12	3
00212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4						
Всего в 2-й завтрак			1,98	9,18	41,36	256	0,02	4			24	22	12	3
Обед														
00047	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	0,01	11,89			31,35	20,37	9,61	0,4
00102	Суп картофельный с горохом	250	5,43	5,01	18,11	139	0,17	4,6			36,71	92,31	33,43	1,74
00259	Жаркое по-домашнему из говядины	1/300	17,86	20,58	30,68	379	0,22	16,86			35,75	238,01	58,05	3,64
00349	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
00017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
00017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
00398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
Всего в Обед			34,45	30	132,77	946	0,63	33,67			170,52	576,49	178,36	10,73
Полдник														
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
00382	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														
00076	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
00128	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
00376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000017	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														
000386	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			82,06	95,67	380,28	2 715	1,45	55,93	0,12		726,79	1 653,21	467,81	27,71

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
000014	1-й завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71				0,05	1,8	2,6	0,04	0,01

0181	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
0376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
00017	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	0,09	152,77	299,13	75,6	4,75
2-й завтрак													
0219	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
0382	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													
00017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6		29,92	39,72	6,96	0,78
00012	Помидоры соленые	60	0,66	0,06	0,96	7	0,02	6	30	8,4	15,6	12	0,54
00108	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
00171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,3	5,73	34,34	218	0,2		0,02	14,26	163,96	109,39	3,68
00278	Тефтели из говядины с соусом	150	13,11	18,26	15,56	279	0,05	1,43		21,74	138,2	23,57	1,96
00017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11			21	94,8	28,2	2,34
00017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11			17,2	105,6	30,8	2
00398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120		68	46	26	0,6
Всего в Обед			37,24	31,52	262,11	1 482	0,69	138,03	30,05	214,7	695,87	263,86	13,33
Полдник													
000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285							
000212	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													
000289	Рагу из цыпленка	1/75/325	22,32	22,62	30,87	416	0,24	15,16	0,02	55,73	256,03	65,94	2,97
000377	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
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06			10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			28,81	23,84	74,82	628	0,43	17,92	0,02	95,07	444,86	123,71	7,52
2-й ужин													
000386	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			113,97	126,78	515,52	3 655	1,52	161,93	30,31	1 036,69	2 020,7	551,1	30,3

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
000014	1-й завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01

0176	Каша вязкая молочная (пшенная)	250/4/8	9,95	7,94	52,53	321	0,22	0,62	0,02	145,63	221,56	59,96	1,58
0378	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
00017	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			17,57	18,51	95,89	620	0,43	1,37	0,08	242,42	462,2	125,3	5,99
2-й завтрак													
0204	Макаронные 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
0379	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			10,56	10,07	43,31	306	0,05	0,48	0,05	248,55	155,8	11,3	0,61
Обед													
00223	Запеканка картофельная с мясом	1/248	18,85	23,79	38,27	443	0,25	19,28	0,01	39,82	259,97	64,75	3,94
00324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	80	1,43	1,84	8,32	56	0,01	3,05	0,01	35,73	34,4	15,57	0,97
00101	Суп картофельный с крупой	1/250	2,29	2,57	18,2	105	0,09	7,84		20,94	62,5	25,39	0,92
00342	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
00017	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11			21	94,8	28,2	2,34
00017	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11			17,2	105,6	30,8	2
00398	Фрукты	200	1,8		16,2	80							
Всего в Обед			31,88	29,7	141,61	969	0,58	56,57	0,02	140,74	561,1	167,84	11
Полдник													
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147				24	22	12	3
000212	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					
Ужин													
00229	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
000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/150	7,31	5,73	34,34	218	0,2		0,02	15,09	164,03	109,48	3,7
000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06			10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			33,89	16,83	89,27	643	0,53	5,95	0,03	126,22	647,71	248,75	9,95
2-й ужин													
000386	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			104,5	82,76	427,53	2 879	1,69	69,77	0,22	1 021,93	2 028,81	593,19	30,75

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
000014	1-й завтрак Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01

