Согласовано:
Начальник ТО управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Изобильненском районе

_____Соколов Д.С.

03.09.2021

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

_____Торгунова И.В.

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

Сезон: **Осенне-зимнее**
Категория: **Дети 12- (СанПиН 08)**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й завтрак													
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													
00012	Помидоры соленые	80	0,88	0,08	1,28	9	0,03	8	40		11,2	20,8	16	0,72
00102	Суп картофельный с горохом	300	6,45	5,98	21,65	166	0,2	5,52			44,7	110,77	40,16	2,1
00294	Котлеты рубленые из курицы со сметанным соусом	100/50	16,06	19,32	16,43	304	0,09	0,14	0,03		62,32	172,08	28,92	1,84
00204	Макароны отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	0,09		0,02		15,72	53,05	9,68	0,98
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	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**42,22**	**32,86**	**173,31**	**1 165**	**0,72**	**40,06**	**40,05**		**192,99**	**634,73**	**178,69**	**12,48**
	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	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
00017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**19,47**	**32,38**	**75,61**	**671**	**0,4**	**17,18**	**0,03**		**110,2**	**454,76**	**123,34**	**7,85**
	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 понедельник		**107,03**	**109,52**	**338,15**	**2 773**	**1,31**	**62,72**	**40,27**		**976,76**	**1 812,11**	**408,15**	**25,9**

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
00014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
00015	Сыр (порциями)	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
00176	Каша вязкая молочная (пшенная)	300/5/10	11,94	9,67	63,4	388	0,27	0,75	0,03		174,79	265,92	71,94	1,91
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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**27,73**	**34,71**	**111,91**	**870**	**0,52**	**1,69**	**0,19**		**536,98**	**678,96**	**145,72**	**7,3**
	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													
000067	Винегрет овощной	100	1,43	10,1	7,32	127	0,18	13,38			28,65	38,17	17,1	1,32
000017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6			29,92	39,72	6,96	0,78
000108	Суп картофельный с клецками	1/300/80	7,79	6,85	39,51	251	0,14	5,52	0,03		41,02	110,39	32,34	1,72
000246	Гуляш говяжий	100/125	29,06	31,24	7,23	426	0,09	2,44			28,25	281,9	38,18	4,2
000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/200	9,73	7,64	45,78	291	0,26		0,03		19,01	218,61	145,85	4,91
000017	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**60,52**	**58,11**	**292,1**	**1 935**	**1,06**	**147,34**	**0,06**		**267,85**	**1 008,99**	**347,23**	**19,54**
	Полдник													
001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162					24	22	12	3
000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4						
	Всего в Полдник		**1,98**	**9,18**	**41,36**	**256**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													
000288	Курица отварная	1/125	27,7	22,25	1,38	317	0,1	0,32	0,04		28	222,58	27,31	1,88
000139	Капуста тушеная	1/200	4,48	6,38	18,52	149	0,06	42,52			105,36	72,39	36,81	1,45

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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
00017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**39,52**	**30,01**	**67,55**	**697**	**0,38**	**45,6**	**0,04**		**177**	**510,2**	**129,59**	**8,38**
	2-й ужин													
0386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в 2-й ужин		**5,8**	**5**	**8**	**100**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Всего в 1 неделю вторник		**145,35**	**144,66**	**557,36**	**4 112**	**2,15**	**202,63**	**0,37**		**1 485,83**	**2 580,15**	**690,54**	**38,62**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
00073	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80	0,02	2,81			54,56	33,48	10,86	0,44
00014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
00210	Омлет натуральный	1/105/5	10,38	16,07	1,84	193	0,05	0,16	0,14		74,43	158,25	12,21	1,79
00378	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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**21,41**	**39,07**	**61,43**	**682**	**0,34**	**3,72**	**0,24**		**236,18**	**487,77**	**103,85**	**7,65**
	2-й завтрак													
00223	Запеканка из творога со сметаной	1/200/30	32,61	25,92	27,72	475	0,08	0,41	0,11		302,9	397,89	43,11	1,11
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		**34,7**	**27,5**	**51,62**	**593**	**0,09**	**0,67**	**0,12**		**356,05**	**437,04**	**49,2**	**1,19**
	Обед													
000013	Огурцы соленые	80	0,8			3	0,8	5,6			1,6	1,6	1,6	3,2
00112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,18	2,73	22,74	128	0,11	7,92			25,06	66,29	25,49	1,08
000291	Плов из курицы	100/200	28,3	31,36	50,1	596	0,16	2,72	0,03		40,45	293,45	63,79	2,56
000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**45,25**	**36,02**	**165,68**	**1 175**	**1,38**	**16,56**	**0,03**		**148,62**	**660,94**	**189,95**	**13,46**
	Полдник													
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**2,8**	**19,67**	**48,27**	**379**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Ужин													

0229	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
0128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
00017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**30,7**	**18,04**	**84,07**	**620**	**0,51**	**19,63**	**0,03**		**135,14**	**598,4**	**181,41**	**8,12**
	2-й ужин													
00386	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
	Всего в 2-й ужин		**5**	**1,5**	**8,5**	**68**	**0,03**	**0,6**	**0,01**		**124**	**95**	**15**	**0,1**
	Всего в 1 неделю среда		**139,86**	**141,8**	**419,56**	**3 517**	**2,37**	**45,18**	**0,43**		**1 023,99**	**2 301,15**	**551,41**	**33,52**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й завтрак													
00014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
00181	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	250/12	7,15	12,44	36,27	286	0,07	0,65	0,05		144,87	129,54	21,6	0,46
00376	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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**15,14**	**29,53**	**84,78**	**665**	**0,31**	**0,75**	**0,14**		**192,06**	**380,58**	**95,38**	**5,85**
	2-й завтрак													
00204	Макароны отварные с сыром	1/185	8,47	8,49	19,41	188	0,04	0,22	0,04		195,4	116,65	5,21	0,53
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		**12,01**	**11,92**	**43,23**	**328**	**0,07**	**0,74**	**0,05**		**303,29**	**217,74**	**24,04**	**1,15**
	Обед													
00047	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	86	0,02	19,81			52,24	33,95	16,01	0,67
00088	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/300/10	2,71	7,29	10,55	119	0,06	14,63	0,01		51,43	52,08	22,59	0,84
000011	Птица тушеная в соусе	1/100/200	25,61	24,79	6,7	352	0,12	1,02	0,04		30,51	208,37	29,73	1,86
000310	Картофель отварной	200	3,81	5,51	29,73	184	0,17	16	0,02		18,71	102,5	40,05	1,57
000342	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	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**45,98**	**45,01**	**146,19**	**1 174**	**0,76**	**197,86**	**0,07**		**279,94**	**720,93**	**218,31**	**12,38**
	Полдник													
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
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**			**24**	**22**	**12**	**3**

	Ужин													
0278	Тефтели из говядины с соусом	1/180	15,73	21,91	18,67	335	0,06	1,72			26,09	165,84	28,28	2,35
00116	Каша рассыпчатая пшенная	1/200	9,78	7,42	54,53	324	0,27		0,02		26,38	184,02	65,24	2,15
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
00017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**32,85**	**30,71**	**120,85**	**890**	**0,55**	**4,48**	**0,02**		**96,11**	**565,09**	**158,99**	**9,55**
	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 четверг		**116,18**	**130,62**	**451,88**	**3 446**	**1,75**	**208,37**	**0,35**		**1 118,6**	**2 071,94**	**533,92**	**32,11**

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													
000194	Плов сладкий с изюмом	1/200	4,39	19,56	81,01	518	0,08		0,08		44,62	126,62	39,99	1,77
00014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
00377	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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**12,44**	**36,66**	**129,73**	**898**	**0,32**	**2,76**	**0,17**		**94,26**	**378,85**	**114,54**	**7,17**
	2-й завтрак													
001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
000385	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	80	0,88	0,08	1,28	9	0,03	8	40		11,2	20,8	16	0,72
000096	Рассольник "Петербургский"	300/10	3,13	6,61	19,18	149	0,22	8,2	0,01		29,73	67,55	26,71	1,57
000289	Рагу из цыпленка	1/100/350	28,44	28,91	32,07	502	0,26	15,88	0,03		59,69	306,73	72,04	3,43
000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Ш000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**45,42**	**37,53**	**145,37**	**1 108**	**0,82**	**32,4**	**40,04**		**182,13**	**694,68**	**213,82**	**12,34**
	Полдник													
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Всего в Полдник		**5,05**	**23,21**	**55,35**	**448**	**0,04**	**4**			**32,7**	**49**	**18**	**3,63**

	Всего в 1 неделю пятница		**72,71**	**105,05**	**366,9**	**2 708**	**1,27**	**41,76**	**40,25**		**549,09**	**1 302,53**	**374,36**	**23,34**

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й завтрак													
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													
00128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37
00288	Курица отварная	1/125	27,7	22,25	1,38	317	0,1	0,32	0,04		28	222,58	27,31	1,88
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
00013	Огурцы соленые	80	0,8			3	0,8	5,6			1,6	1,6	1,6	3,2
00082	Борщ с капустой и картофелем	1/300/10	2,82	8,25	15,75	149	0,08	23,85	0,02		58,26	64,01	29,2	1,39
00017	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
00017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
00398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**46,73**	**39,7**	**133,32**	**1 078**	**1,52**	**189,85**	**0,08**		**234,62**	**700,54**	**202,48**	**15,28**
	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													
000234	Котлеты или биточки рыбные	1/125	14,61	12,66	13,64	227	0,12	0,64	0,01		59,77	240,69	57,79	1,86
000304	Рис отварной	1/200	4,79	6,81	46,87	268	0,04		0,02		9,73	96	31,55	0,66
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**28,94**	**24,68**	**113,58**	**792**	**0,41**	**1,93**	**0,05**		**184,87**	**608,14**	**162,63**	**7,77**
	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		**97,03**	**90,73**	**319,68**	**2 485**	**2,15**	**198,28**	**0,3**		**1 075,04**	**1 820,63**	**440,34**	**28,47**

Меню на 2 неделю вторник

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

0014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
0173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	300/5/10	10,81	11,22	48,65	339	0,26	0,77	0,03		191,25	306,75	92,96	2,24
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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**18,86**	**28,32**	**97,37**	**719**	**0,5**	**3,53**	**0,12**		**240,89**	**558,98**	**167,51**	**7,64**
	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	100	1,71	5	8,46	86	0,02	19,81			52,24	33,95	16,01	0,67
00102	Суп картофельный с горохом	300	6,45	5,98	21,65	166	0,2	5,52			44,7	110,77	40,16	2,1
00259	Жаркое по-домашнему из говядины	1/325	25,16	28,01	32,79	484	0,24	18,08			41,38	311,72	68,83	4,72
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	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
00017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**46,29**	**40,92**	**155,74**	**1 184**	**0,77**	**43,73**			**219,83**	**756,04**	**224,07**	**14,11**
	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	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**19,47**	**32,38**	**75,61**	**671**	**0,4**	**17,18**	**0,03**		**110,2**	**454,76**	**123,34**	**7,85**
	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		**99,13**	**118,38**	**429,24**	**3 185**	**1,75**	**69,56**	**0,17**		**826,81**	**1 987,87**	**560,75**	**33,32**

Меню на 2 неделю среда

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

И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	250/12	7,15	12,44	36,27	286	0,07	0,65	0,05		144,87	129,54	21,6	0,46
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
Всего в 1-й завтрак			**15,14**	**29,53**	**84,78**	**665**	**0,31**	**0,75**	**0,14**		**192,06**	**380,58**	**95,38**	**5,85**
	2-й завтрак													
И000219	Сырники из творога	200/25	32,3	24,51	40,75	513	0,09	0,39	0,09		289,78	388,69	42,36	1,18
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в 2-й завтрак			**35,84**	**27,94**	**64,57**	**653**	**0,12**	**0,91**	**0,1**		**397,67**	**489,78**	**61,19**	**1,8**
	Обед													
И000108	Суп картофельный с клецками	1/300/80	7,79	6,85	39,51	251	0,14	5,52	0,03		41,02	110,39	32,34	1,72
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/200	9,73	7,64	45,78	291	0,26		0,03		19,01	218,61	145,85	4,91
И000278	Тефтели из говядины с соусом	1/180	15,73	21,91	18,67	335	0,06	1,72			26,09	165,84	28,28	2,35
П000017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6			29,92	39,72	6,96	0,78
И000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,
Ш000012	Помидоры соленые	80	0,88	0,08	1,28	9	0,03	8	40		11,2	20,8	16	0,7
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,
Ш000017	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,69	156	0,16				31,5	142,2	42,3	3,5
Всего в Обед			**46,64**	**38,76**	**297,5**	**1 726**	**0,88**	**141,24**	**40,06**		**248,24**	**875,56**	**336,23**	**17,0**
	Полдник													
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285					24	22	12	
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4						
Всего в Полдник			**2,8**	**19,67**	**48,27**	**379**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	
	Ужин													
И000289	Рагу из цыпленка	1/100/350	28,44	28,91	32,07	502	0,26	15,88	0,03		59,69	306,73	72,04	3,4
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,8
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,
Всего в Ужин			**35,78**	**30,29**	**79,72**	**733**	**0,48**	**18,64**	**0,03**		**103,33**	**521,96**	**137,51**	**8,4**
	2-й ужин													
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,
Всего в 2-й ужин			**5,4**	**10,8**	**7,38**	**148**	**0,04**	**0,54**	**0,07**		**223,2**	**165,6**	**25,2**	**0,1**
Всего в 2 неделю среда			**141,6**	**156,99**	**582,22**	**4 304**	**1,85**	**166,08**	**40,4**		**1 188,5**	**2 455,48**	**667,51**	**36**

Меню на 2 неделю четве

№ 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													

0014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
0176	Каша вязкая молочная (пшенная)	300/5/10	11,94	9,67	63,4	388	0,27	0,75	0,03		174,79	265,92	71,94	1,91
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	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**21,33**	**28,36**	**114,26**	**797**	**0,53**	**1,5**	**0,13**		**281,98**	**561,96**	**152,72**	**7,33**
	2-й завтрак													
00204	Макароны отварные с сыром	1/185	8,47	8,49	19,41	188	0,04	0,22	0,04		195,4	116,65	5,21	0,53
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		**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	1/278	26,03	36,93	39,27	594	0,27	19,52	0,03		45,61	330,25	73,27	4,93
00324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	1/100	1,8	2,3	10,39	69	0,01	3,82	0,01		43,86	43	19,42	1,23
00101	Суп картофельный с крупой	1/300	2,79	3,09	22,15	128	0,11	9,58			25,96	76,12	30,89	1,13
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	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
000017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
000398	Фрукты	200	1,8		16,2	80								
	Всего в Обед		**42,76**	**44,34**	**162,56**	**1 228**	**0,7**	**59,32**	**0,04**		**174,48**	**727,4**	**207,51**	**14,13**
	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						
	Всего в Полдник		**4,8**	**2,65**	**49,45**	**241**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	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
00171	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/200	9,73	7,64	45,78	291	0,26		0,03		19,01	218,61	145,85	4,91
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	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
	Всего в Ужин		**37,16**	**18,9**	**104,41**	**735**	**0,62**	**5,95**	**0,04**		**134,44**	**728,69**	**292,82**	**11,66**
	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		**122,41**	**109,32**	**481,99**	**3 407**	**2**	**72,65**	**0,3**		**1 103,45**	**2 375,85**	**704,35**	**36,93**

Меню на 2 неделю пятница

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

014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
174	Каша вязкая молочная из риса	1/300/10/5	8,3	8,18	61,43	353	0,08	0,77	0,03		165,47	203,61	47,19	0,73
377	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
0017	Хлеб пшеничный йодированный	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24				38,7	237,6	69,3	4,5
	Всего в 1-й завтрак		**16,35**	**25,28**	**110,15**	**733**	**0,32**	**3,53**	**0,12**		**215,11**	**455,84**	**121,74**	**6,13**
	2-й завтрак													
1194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
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		**6,09**	**4,23**	**50,75**	**265**	**0,01**	**0,26**	**0,01**		**53,15**	**39,15**	**6,09**	**0,08**
	Обед													
00013	Огурцы соленые	80	0,8			3	0,8	5,6			1,6	1,6	1,6	3,2
0082	Борщ с капустой и картофелем	1/300/10	2,82	8,25	15,75	149	0,08	23,85	0,02		58,26	64,01	29,2	1,39
0294	Котлеты рубленые из курицы со сметанным соусом	100/50	16,06	19,32	16,43	304	0,09	0,14	0,03		62,32	172,08	28,92	1,84
0204	Макароны отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	0,09		0,02		15,72	53,05	9,68	0,98
0349	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	90	5,94	1,08	30,69	156	0,17				31,5	142,2	42,3	3,51
00017	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
0398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
	Всего в Обед		**39,34**	**35,36**	**168,22**	**1 149**	**1,45**	**149,91**	**0,07**		**287,41**	**636,34**	**194,47**	**14,63**
	Полдник													
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 Полдник		**1,98**	**9,18**	**41,36**	**256**	**0,02**	**4**			**24**	**22**	**12**	**3**
	Всего в 2 неделю пятница		**63,76**	**74,05**	**370,48**	**2 403**	**1,81**	**157,7**	**0,2**		**579,67**	**1 153,33**	**334,3**	**23,84**
	Итого		**1 105,0**	**1 181,1**	**4 317,4**	**32 341**	**18,41**	**1 224,93**	**123,04**		**9 927,75**	**19 861,0**	**5 265,6**	**312,44**
	Среднее за период		**110,51**	**118,11**	**431,75**	**3 234**	**1,84**	**122,49**	**12,3**		**992,77**	**1 986,1**	**526,56**	**31,24**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,67**	**32,87**	**53,4**									