

Согласовано
Начальник ТО управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Изобильненском районе

Соколов

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: **Весенне-летнее**
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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й завтрак														
И000003	Бутерброд с сыром	70	10,42	16,23	11,2	233	0,09	0,84	0,12		329,7	243,8	23,14	1,51
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			13,96	19,66	35,02	373	0,12	1,36	0,13		437,59	344,89	41,97	2,13
Обед														
Ш00001	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
И000102	Суп картофельный с горохом	300	6,52	6,01	21,73	167	0,2	5,52			44,05	110,77	40,12	2,09
И000294	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
ш000204	Макароны отварные	200	6,69	5,47	43,2	249	0,08		0,01		16,8	53,05	9,75	1
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	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			42,29	32,98	175,15	1 174	0,74	52,06	0,04		193,42	634,74	178,71	12,49
Полдник														
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			3,05	3,54	29,68	163	0,04	4			32,7	49	18	3,63
Ужин														
И000076	Сельдь с луком	50/30/ 20	8,92	24,23	2,73	265	0,03	3,4	0,01		49,3	152,4	24,2	1,44
И000128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3

Ш000017	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
И000386	2-й ужин 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			84,17	99,36	322,84	2 530	1,34	75,14	0,27		997,11	1 648,99	387,22	26,28

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	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
И000176	Каша вязкая молочная (пшеничная)	300/5/10	11,94	9,67	63,4	388	0,27	0,75	0,03		174,79	265,92	71,94	1,91
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			19,93	26,76	111,91	767	0,51	0,85	0,12		221,98	516,96	145,72	7,3
2-й завтрак														
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
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
Всего в 2-й завтрак			7,54	6,08	50,67	287	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Обед														
И000082	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
П000017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6			29,92	39,72	6,96	0,78
И000075	Икра свекольная	100	1,8	6,66	10,66	110	0,04	5,68			34,39	43,4	21,46	1,31
И000246	Гуляш говяжий	225	28,07	29,52	7,5	408	0,09	2,42			29,84	272,6	37,16	4,09
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,75	7,64	45,79	291	0,27		0,03		20,12	218,71	145,97	4,93
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
И000398	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			54,94	54,35	271,95	1 797	0,87	157,95	0,05		293,53	958,63	347,55	19,11
Полдник														
Ш001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			1,98	9,18	41,36	256	0,02	4			24	22	12	3
Ужин														
И000288	Курица отварная	125	27,78	22,33	1,35	318	0,1	0,3	0,04		29,55	223,02	27,43	1,9
И000139	Капуста тушеная	1/200	4,48	6,38	18,52	149	0,06	42,52			105,36	72,39	36,81	1,45
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3

Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06			10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			39,59	30,09	67,52	698	0,38	45,58	0,04	178,55	510,65	129,7	8,4
И000386	2-й ужин 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			129,78	131,45	551,41	3 905	1,89	210,3	0,25	1 065,95	2 289,33	681,81	38,63

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000073	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80	0,02	2,81			54,56	33,48	10,86	0,44
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
И000210	Омлет натуральный	1/105/5	10,38	16,07	1,84	193	0,05	0,16	0,14		74,43	158,25	12,21	1,79
И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01		64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	/15 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														
И000223	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
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			34,7	27,5	51,62	593	0,09	0,67	0,12		356,05	437,04	49,2	1,19
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
Ш00023	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8			18,4	33,6	11,2	0,48
И000291	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
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	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			49,7	40,22	184,53	1 307	0,63	16,56	0,06		181,38	737,04	206,4	11,38
Полдник														
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285								
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			2,8	19,67	48,27	379	0,02	4			24	22	12	3
Ужин														
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	20,15	9,89	11,19	214	0,14	5,85	0,01		74,24	296,04	82,27	1,71
И000128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02		19,71	88,32	34,44	1,37

И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1			4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	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
Ш000386	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Всего в 2-й ужин			5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01		124	95	15	0,1
Всего в 1 неделю среда			144,31	146	438,41	3 649	1,62	45,18	0,46		1 056,75	2 377,25	567,86	31,44

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	250	7,13	12,44	36,11	285	0,08	0,65	0,05		144,98	129,36	21,58	0,46
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			15,12	29,53	84,62	664	0,32	0,75	0,14		192,16	380,4	95,35	5,85
2-й завтрак														
И000204	Макароны отварные с сыром	1/185	8,47	8,49	19,41	188	0,04	0,22	0,04		195,4	116,65	5,21	0,53
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в 2-й завтрак			12,01	11,92	43,23	328	0,07	0,74	0,05		303,29	217,74	24,04	1,15
Обед														
Ш00001	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
И000088	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
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
И000310	Картофель отварной	200	3,81	5,51	29,73	184	0,17	16	0,02		18,71	102,5	40,05	1,57
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	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
И000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			35,27	37,29	152,74	1 088	0,73	198,75	0,03		234,48	665,25	216,85	12,92
Полдник														
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147					24	22	12	3
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			4,8	2,65	49,45	241	0,02	4			24	22	12	3
Ужин														
Ш000011	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
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,75	7,64	45,79	291	0,27		0,03		20,12	218,71	145,97	4,93

И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			42,7	33,81	100,14	874	0,6	3,78	0,07		94,27	642,31	241,17	11,84
2-й ужин														
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,18
Всего в 2-й ужин			5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07		223,2	165,6	25,2	0,18
Всего в 1 неделю четверг			115,29	126	437,56	3 343	1,78	208,56	0,36		1 071,41	2 093,3	614,62	34,95

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
И000174	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
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	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														
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147								
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			6,09	4,23	50,75	265	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Обед														
И000324	Свекла, тушеная 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
Ш000102	Суп картофельный с фасолью	1/300	6,56	5,98	21,21	165	0,15	5,52			52,1	142,3	39,32	1,91
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	3,43
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32			28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	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			49,77	39,12	156,51	1 184	0,73	25,54	0,04		237,16	791,63	229,85	13,19
Полдник														
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			3,05	3,54	29,68	163	0,04	4			32,7	49	18	3,63
Всего в 1 неделю пятница			75,26	72,17	347,09	2 345	1,11	33,33	0,17		538,12	1 335,62	375,68	23,03

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1	2	порции	ценность (ккал)			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									7
И000223	2-й завтрак 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
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			35,44	28,09	52,25	604	0,09	0,68	0,12		362,93	446,08	50,18	1,22
Обед														
Ш00023	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8			18,4	33,6	11,2	0,48
И000082	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
И000288	Курица отварная	125	27,78	22,33	1,35	318	0,1	0,3	0,04		29,55	223,02	27,43	1,9
Ш000117	Пюре из бобовых с маслом	1/200	9,78	7,42	54,53	324	0,27		0,02		26,38	184,02	65,24	2,15
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	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
И000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120			68	46	26	0,6
Всего в Обед			53,15	40,5	164,46	1 235	0,86	178,55	0,08		259,64	828,69	243	13,36
Полдник														
Ш000124	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	0,02				8,7	27	6	0,63
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			3,05	3,54	29,68	163	0,04	4			32,7	49	18	3,63
Ужин														
И000234	Котлеты или биточки рыбные	1/125	14,61	12,66	13,64	227	0,12	0,64	0,01		59,77	240,69	57,79	1,86
И000128	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
Ш000264	Соус сметанный с томатом	янов.50	0,86	2,24	3,28	37	0,01	0,54	0,01		14,18	12,41	1,59	0,18
И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01		64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	/15 60	5,1	0,96	22,2	117	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06				10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			27,42	24,65	92,15	700	0,52	15,61	0,05		194,85	600,46	165,52	8,48
2-й ужин														
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2-й ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю понедельник			124,87	101,77	346,54	2 803	1,59	200,24	0,29		1 090,12	2 104,23	504,69	26,89

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000015	Сыр (порциями)	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02

И000173	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
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76		7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	90	7,65	1,44	33,3	176	0,24			38,7	237,6	69,3	4,5
Всего в 1-й завтрак			26,66	36,27	97,37	822	0,51	4,37	0,19	555,89	720,98	167,51	7,64
2-й завтрак													
Ш001035	Вафли	30	1,18	9,18	18,76	162							
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		24	22	12	3
Всего в 2-й завтрак			1,98	9,18	41,36	256	0,02	4		24	22	12	3
Обед													
Ш00001	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20		11,2	20,8	16	0,72
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
И000291	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
И000349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,98	0,05	27,45	114	0,01	0,32		28,51	25,4	18,27	0,61
Ш000017	Хлеб ржаной	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			49,94	40,3	185,49	1 312	0,66	28,56	0,06	174,18	724,24	211,2	11,62
Полдник													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147							
И000382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01	107,89	101,09	18,83	0,62
Всего в Полдник			7,54	6,08	50,67	287	0,03	0,52	0,01	107,89	101,09	18,83	0,62
Ужин													
И000076	Сельдь с луком	50/30/20	8,92	24,23	2,73	265	0,03	3,4	0,01	49,3	152,4	24,2	1,44
И000128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02	19,71	88,32	34,44	1,37
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16			25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	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													
Ш000386	Йогурт	100	5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01	124	95	15	0,1
Всего в 2-й ужин			5	1,5	8,5	68	0,03	0,6	0,01	124	95	15	0,1
Всего в 2 неделю вторник			110,59	125,71	459	3 416	1,66	55,23	0,3	1 096,16	2 118,07	547,88	30,83

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
И000014	1-й завтрак Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142				0,09	3,6	5,2	0,08	0,02

Ш000181	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250/8/5	8,65	7,39	48,99	297	0,09	0,64	0,02	143,87	138,49	23,88	0,61
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			16,64	24,48	97,5	676	0,33	0,74	0,11	191,06	389,53	97,66	6
2-й завтрак													
И000219	Сырники из творога	225	32,11	24,63	38,67	504	0,08	0,4	0,09	289,93	386,67	42,22	1,19
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			35,65	28,06	62,49	644	0,11	0,92	0,1	397,82	487,76	61,05	1,81
Обед													
И000075	Икра свекольная	80	1,65	5,34	9,76	94	0,03	5,14		33,04	40,32	20,08	1,24
П000017	Кисель из черной смородины	200	0,52		126,87	510	0,01	6		29,92	39,72	6,96	0,78
И000102	Суп картофельный с горохом	300	6,45	5,98	21,65	166	0,2	5,52		44,7	110,77	40,16	2,1
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
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
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
И000398	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	76	0,08	120		68	46	26	0,6
Всего в Обед			46,07	43,15	288,12	1 726	0,94	138,38	0,03	273,76	895,46	348,13	17,99
Полдник													
Ш000124	Конфеты шоколадные	50	2	19,67	25,67	285							
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		24	22	12	3
Всего в Полдник			2,8	19,67	48,27	379	0,02	4		24	22	12	3
Ужин													
И000289	Рагу из цыпленка	1/100/350	28,44	28,91	32,07	502	0,26	15,88	0,03	59,69	306,73	72,04	3,43
И000377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62		2,76		7,34	9,43	5,17	0,88
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16			25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0,06			10,5	47,4	14,1	1,17
Всего в Ужин			35,78	30,29	79,72	733	0,48	18,64	0,03	103,33	521,96	137,51	8,48
2-й ужин													
И000386	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07	223,2	165,6	25,2	0,18
Всего в 2-й ужин			5,4	10,8	7,38	148	0,04	0,54	0,07	223,2	165,6	25,2	0,18
Всего в 2 неделю среда			142,34	156,45	583,48	4 307	1,92	163,22	0,34	1 213,17	2 482,31	681,55	37,46

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142			0,09		3,6	5,2	0,08	0,02
Ш000194	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

И000378	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,6	1,65	17,36	91	0,02	0,75	0,01	64,89	53,24	11,4	0,9
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	/15 90	7,65	1,44	33,3	176	0,24			38,7	237,6	69,3	4,5
Всего в 1-й завтрак			13,78	38,25	131,87	927	0,34	0,75	0,18	151,81	422,66	120,77	7,19
2-й завтрак													
И000003	Бутерброд с сыром	70	10,42	16,23	11,2	233	0,09	0,84	0,12	329,7	243,8	23,14	1,51
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	2,09	1,58	23,9	118	0,01	0,26	0,01	53,15	39,15	6,09	0,08
Всего в 2-й завтрак			12,51	17,81	35,1	351	0,1	1,1	0,13	382,85	282,95	29,23	1,59
Обед													
И000288	Курица отварная	1/125	27,7	22,25	1,38	317	0,1	0,32	0,04	28	222,58	27,31	1,88
Ш00023	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8		18,4	33,6	11,2	0,48
И000101	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
ш000204	Макароны отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	0,09		0,02	15,72	53,05	9,68	0,98
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4		6,05	3,83	3,13	0,83
Ш000017	Хлеб ржаной	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			49,96	32,9	159,56	1 143	0,63	44,3	0,06	147,13	663,38	163,01	11,31
Полдник													
Ш001194	Сдоба	80	4	2,65	26,85	147							
Ш000212	Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4		24	22	12	3
Всего в Полдник			4,8	2,65	49,45	241	0,02	4		24	22	12	3
Ужин													
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	20,15	9,89	11,19	214	0,14	5,85	0,01	74,24	296,04	82,27	1,71
И000128	Картофельное пюре	1/200	3,27	6,78	25,44	176	0,15	13,68	0,02	19,71	88,32	34,44	1,37
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
Ш000017	Хлеб пшеничный йодированный	60	5,1	0,96	22,2	117	0,16			25,8	158,4	46,2	3
Ш000017	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													
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
Всего в 2-й ужин			5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю четверг			117,55	114,65	468,05	3 382	1,68	71,18	0,44	1 080,93	2 169,39	534,42	31,41

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й завтрак														
И000014	Масло сливочное (порциями)	20	0,14	15,6	0,2	142				0,09	3,6	5,2	0,08	0,02
И000173	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

