

СОГЛАСОВАНО  
Директор \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Васютин С.С. \_\_\_\_\_



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12-18 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА  
ДЕЛИ ПЛЮС  
2017**

Хабаровск 2021 год

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Понедельник день 1</i>													
<b>Наименование блюда</b>													
<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,81</b>	<b>23,09</b>	<b>90,27</b>	<b>639,28</b>	<b>0,30</b>	<b>14,05</b>	<b>185,31</b>	<b>285,09</b>	<b>289,26</b>	<b>74,30</b>	<b>3,98</b>
<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,18	5,43	42,20	44,47	66,75	23,48	2,67
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	250/25	6,54	5,28	17,09	119,45	0,04	3,85	55,69	90,58	106,36	12,38	0,31
294	Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20	100	10,10	13,10	2,45	97,95	0,00	2,09	149,40	106,98	106,93	14,04	0,50
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>955</b>	<b>28,73</b>	<b>28,61</b>	<b>129,03</b>	<b>834,37</b>	<b>0,43</b>	<b>23,97</b>	<b>277,26</b>	<b>405,15</b>	<b>419,13</b>	<b>102,70</b>	<b>5,41</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,40</b>	<b>13,60</b>	<b>47,90</b>	<b>400,80</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>	<b>134,00</b>	<b>179,65</b>	<b>171,32</b>	<b>44,90</b>	<b>2,09</b>
			<b>63,94</b>	<b>65,29</b>	<b>267,21</b>	<b>1874,45</b>	<b>0,94</b>	<b>47,07</b>	<b>596,58</b>	<b>869,88</b>	<b>879,71</b>	<b>221,90</b>	<b>11,48</b>

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Вторник день 2</i>													
<b>Наименование блюда</b>													
<b>Завтрак</b>													
279	Тефтели мясные (с соусом)	100\50	12,27	11,35	14,82	283,00	0,06	6,99	98,27	182,14	75,00	35,64	1,70
302	Каша гречневая	180	5,52	9,13	36,77	163,85	0,13	2,81	90,16	24,90	107,82	14,64	0,60
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,12</b>	<b>20,73</b>	<b>87,39</b>	<b>621,85</b>	<b>0,31</b>	<b>14,73</b>	<b>188,43</b>	<b>283,74</b>	<b>297,72</b>	<b>62,28</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,15	12,08	91,88	79,57	53,07	32,42	2,47
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	250\25\10	5,38	4,85	11,98	157,25	0,05	5,48	89,50	36,44	29,68	10,98	0,08
234	Котлеты рыбные	100	12,12	12,69	10,66	69,20	0,08	1,75	88,78	75,65	99,56	19,38	0,02
305	Рис припущенный	180	4,37	6,45	36,80	239,94	0,05	3,60	0,00	52,84	121,20	14,02	1,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<b>итого:</b>	<b>965</b>	<b>29,4</b>	<b>30,62</b>	<b>131,40</b>	<b>912,89</b>	<b>0,49</b>	<b>23,7</b>	<b>270,2</b>	<b>382,8</b>	<b>401,7</b>	<b>104,4</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,59</b>	<b>11,50</b>	<b>48,51</b>	<b>382,98</b>	<b>0,20</b>	<b>9,10</b>	<b>115,00</b>	<b>168,38</b>	<b>175,42</b>	<b>39,78</b>	<b>1,87</b>
			<b>61,07</b>	<b>62,84</b>	<b>267,30</b>	<b>1917,72</b>	<b>1,00</b>	<b>47,55</b>	<b>573,59</b>	<b>834,93</b>	<b>874,85</b>	<b>206,42</b>	<b>10,80</b>

Среда день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
395	Вареники с творогом с маслом	190/10	11,00	13,05	45,55	393,75	0,18	8,00	129,13	143,05	107,28	42,00	2,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Вафли песочные	100	4,65	5,91	0,14	76,00	0,01	5,59	38,90	41,90	34,90	12,48	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>19,21</b>	<b>81,29</b>	<b>637,75</b>	<b>0,30</b>	<b>14,69</b>	<b>168,03</b>	<b>258,55</b>	<b>257,08</b>	<b>66,38</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,05	9,55	107,60	47,07	52,12	24,22	2,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	250/25	6,76	5,70	10,40	139,75	0,08	3,48	87,23	86,56	73,75	20,08	0,29
265	Плов с мясом	200	14,42	15,68	37,59	352,00	0,03	1,17	120,00	124,74	170,82	34,66	0,95
305	Напиток из ягод	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	10,00	0,00	21,34	33,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>875</b>	<b>29,16</b>	<b>32,21</b>	<b>117,18</b>	<b>943,05</b>	<b>0,46</b>	<b>24,41</b>	<b>314,83</b>	<b>395,71</b>	<b>396,43</b>	<b>104,39</b>	<b>5,40</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,36</b>	<b>11,63</b>	<b>47,20</b>	<b>359,33</b>	<b>0,17</b>	<b>7,20</b>	<b>109,00</b>	<b>167,78</b>	<b>170,53</b>	<b>38,39</b>	<b>1,81</b>
			<b>58,40</b>	<b>63,05</b>	<b>245,67</b>	<b>1940,13</b>	<b>0,93</b>	<b>46,30</b>	<b>591,85</b>	<b>822,04</b>	<b>824,04</b>	<b>209,16</b>	<b>10,82</b>

Четверг день 4		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240/10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,81</b>	<b>23,09</b>	<b>90,27</b>	<b>639,28</b>	<b>0,30</b>	<b>14,05</b>	<b>185,31</b>	<b>285,09</b>	<b>289,26</b>	<b>74,30</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед</b>													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	6,80	80,00	80,42	77,60	25,45	3,32
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	250/25	5,49	5,28	14,04	143,25	0,05	2,88	53,63	80,88	109,04	22,75	0,94
259	Бефстроганов (в соусе) 50/50	100	16,20	16,78	33,58	305,00	0,12	3,66	73,52	98,57	70,25	4,69	0,22
310	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,61	170,82	0,02	5,76	95,50	85,76	119,92	34,81	0,84
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>955</b>	<b>28,77</b>	<b>30,82</b>	<b>126,74</b>	<b>902,07</b>	<b>0,44</b>	<b>23,22</b>	<b>302,64</b>	<b>413,13</b>	<b>419,54</b>	<b>104,78</b>	<b>5,85</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,40</b>	<b>13,60</b>	<b>47,90</b>	<b>400,80</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>	<b>134,00</b>	<b>179,65</b>	<b>171,32</b>	<b>44,90</b>	<b>2,09</b>
			<u>63,98</u>	<u>67,50</u>	<u>264,91</u>	<u>1942,15</u>	<u>0,94</u>	<u>46,32</u>	<u>621,95</u>	<u>877,86</u>	<u>880,12</u>	<u>223,98</u>	<u>11,62</u>



Пятница день 5		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл, гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
243	Сосиска отварная (с соусом) 50/50	100	6,85	8,50	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>20,05</b>	<b>84,88</b>	<b>618,14</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>180</b>	<b>265,54</b>	<b>286,29</b>	<b>65,72</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	68,90	75,65	16,25	2,62
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	250\25\10	10,00	10,63	33,75	178,93	0,04	2,10	90,23	80,16	63,26	6,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	19,84	0,43
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	23,58	219,60	0,06	4,99	105,90	90,96	114,71	19,50	0,46
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<b>итого:</b>	<b>965</b>	<b>29,98</b>	<b>32,00</b>	<b>128,94</b>	<b>918,23</b>	<b>0,49</b>	<b>23,60</b>	<b>284,88</b>	<b>419,92</b>	<b>420,00</b>	<b>89,23</b>	<b>5,47</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,59</b>	<b>11,50</b>	<b>48,51</b>	<b>382,98</b>	<b>0,20</b>	<b>9,10</b>	<b>115,00</b>	<b>168,38</b>	<b>175,42</b>	<b>39,78</b>	<b>1,87</b>
			<b>61,90</b>	<b>63,54</b>	<b>262,34</b>	<b>1919,34</b>	<b>0,98</b>	<b>47,70</b>	<b>579,80</b>	<b>853,84</b>	<b>881,71</b>	<b>194,73</b>	<b>10,94</b>

Суббота день 6		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
204	Омлет натуральный с зел горошком 150/50	200	8,94	13,78	40,00	268,75	0,06	5,00	140,31	41,88	85,38	25,88	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочный продукт	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,19	91,11	16,89	1,24
	<b>итого:</b>	<b>650</b>	<b>20,95</b>	<b>20,77</b>	<b>91,42</b>	<b>633,68</b>	<b>0,34</b>	<b>16,00</b>	<b>200,31</b>	<b>283,35</b>	<b>291,99</b>	<b>67,26</b>	<b>3,62</b>
<i>Обед</i>													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	4,27	86,30	0,02	7,12	99,33	88,63	84,80	20,75	2,08
99	Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной)	250\25\20	6,33	11,13	10,00	127,75	0,01	3,84	93,13	71,06	56,60	13,44	0,54
262	Сердце тушеное в соусе	120	11,64	6,18	2,85	122,00	0,12	5,67	95,94	52,04	76,52	15,48	0,04
305	Рис припущенный	180	4,37	6,45	36,80	239,94	0,05	3,60	0,00	52,84	121,20	14,02	1,03
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>995</b>	<b>28,94</b>	<b>31,65</b>	<b>126,87</b>	<b>921,99</b>	<b>0,44</b>	<b>24,45</b>	<b>288,40</b>	<b>418,57</b>	<b>419,42</b>	<b>93,68</b>	<b>5,4</b>
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,36</b>	<b>11,63</b>	<b>47,20</b>	<b>359,33</b>	<b>0,17</b>	<b>7,20</b>	<b>109,00</b>	<b>167,78</b>	<b>170,53</b>	<b>38,39</b>	<b>1,81</b>
			<b>61,24</b>	<b>64,05</b>	<b>265,49</b>	<b>1915,01</b>	<b>0,94</b>	<b>47,65</b>	<b>597,71</b>	<b>869,70</b>	<b>881,94</b>	<b>199,34</b>	<b>10,82</b>

<i>Понедельник день 7</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	240\10	8,56	11,19	54,29	320,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,81</b>	<b>23,09</b>	<b>90,27</b>	<b>639,28</b>	<b>0,30</b>	<b>14,05</b>	<b>185,31</b>	<b>285,09</b>	<b>289,26</b>	<b>74,30</b>	<b>3,98</b>
	<i>Обед</i>												
29	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,05	8,78	82,23	0,18	5,43	42,20	44,47	66,75	23,48	2,67
112	Суп картофельный с сайрой	250\25	6,38	6,53	9,06	134,00	0,01	3,85	120,69	55,63	72,16	7,25	0,56
290	Птица тушеная в соусе 80/20	100	10,86	12,45	9,21	156,83	0,02	2,05	81,92	156,02	110,06	18,91	0,27
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>955</b>	<b>29,33</b>	<b>31,11</b>	<b>127,77</b>	<b>907,80</b>	<b>0,49</b>	<b>23,93</b>	<b>274,79</b>	<b>419,23</b>	<b>388,07</b>	<b>102,44</b>	<b>5,6</b>
	<i>Полдник</i>												
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,40</b>	<b>13,60</b>	<b>47,90</b>	<b>400,80</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>	<b>134,00</b>	<b>179,65</b>	<b>171,32</b>	<b>44,90</b>	<b>2,09</b>
			<b>64,54</b>	<b>67,79</b>	<b>265,94</b>	<b>1947,88</b>	<b>1,00</b>	<b>47,03</b>	<b>594,10</b>	<b>883,97</b>	<b>848,64</b>	<b>221,64</b>	<b>11,66</b>



<i>Вторник день 8</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
291	Плов из птицы	250	18,00	22,00	46,50	421,88	0,16	13,00	212,50	208,01	166,66	54,38	2,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,01	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
	<i>итого:</i>	<b>550</b>	<b>20,68</b>	<b>22,30</b>	<b>83,25</b>	<b>602,88</b>	<b>0,29</b>	<b>17,38</b>	<b>212,50</b>	<b>293,21</b>	<b>296,56</b>	<b>73,38</b>	<b>3,67</b>
	<i>Обед</i>												
49	Салат витаминный	100	2,60	6,02	8,80	95,70	0,15	12,08	91,88	79,57	53,07	32,42	2,47
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	250\25	6,76	5,70	10,40	139,75	0,08	3,48	87,23	86,56	73,75	20,08	0,29
279	Тефтели мясные (с соусом)	100\50	12,27	11,35	14,82	283,00	0,06	6,99	98,27	182,14	75,00	35,64	1,70
302	Каша гречневая	180	5,52	9,13	36,77	163,85	0,13	2,81	90,16	24,90	107,82	14,64	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	<b>1005</b>	<b>29,84</b>	<b>32,54</b>	<b>113,40</b>	<b>925,10</b>	<b>0,49</b>	<b>24,25</b>	<b>357,54</b>	<b>417,99</b>	<b>374,05</b>	<b>102,49</b>	<b>6,3</b>
	<i>Полдник</i>												
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	<b>375</b>	<b>11,59</b>	<b>11,50</b>	<b>48,51</b>	<b>382,98</b>	<b>0,20</b>	<b>9,10</b>	<b>115,00</b>	<b>168,38</b>	<b>175,42</b>	<b>39,78</b>	<b>1,87</b>
			<b>62,12</b>	<b>66,33</b>	<b>245,16</b>	<b>1910,95</b>	<b>0,98</b>	<b>50,73</b>	<b>685,04</b>	<b>879,58</b>	<b>846,03</b>	<b>215,64</b>	<b>11,83</b>

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
395	Вареники с творогом с маслом	190/10	11,00	13,05	45,55	393,75	0,18	8,00	129,13	143,05	107,28	42,00	2,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Вафли песочные	100	4,65	5,91	0,14	76,00	0,01	5,59	38,90	41,90	34,90	12,48	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>19,21</b>	<b>81,29</b>	<b>637,75</b>	<b>0,30</b>	<b>14,69</b>	<b>168,03</b>	<b>258,55</b>	<b>257,08</b>	<b>66,38</b>	<b>3,61</b>
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	100	3,07	10,03	7,28	125,10	0,05	9,55	107,60	47,07	52,12	24,22	2,23
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	5,51	5,01	10,40	139,75	0,03	0,24	87,23	86,56	111,25	20,08	0,04
259	Жаркое по-домашнему	200	16,02	16,10	32,66	346,29	0,03	0,18	84,02	135,51	175,14	23,65	0,93
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>870</b>	<b>28,99</b>	<b>31,82</b>	<b>119,38</b>	<b>943,74</b>	<b>0,45</b>	<b>22,57</b>	<b>278,85</b>	<b>399,32</b>	<b>409,21</b>	<b>95,08</b>	<b>5,94</b>
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	75	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,30
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,36</b>	<b>11,63</b>	<b>47,20</b>	<b>359,33</b>	<b>0,17</b>	<b>7,20</b>	<b>109,00</b>	<b>167,78</b>	<b>170,53</b>	<b>38,39</b>	<b>1,81</b>
			<b>58,23</b>	<b>62,66</b>	<b>247,87</b>	<b>1940,82</b>	<b>0,92</b>	<b>44,46</b>	<b>555,87</b>	<b>825,65</b>	<b>836,82</b>	<b>199,85</b>	<b>11,36</b>

Четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	<b>240/10</b>	8,56	11,19	54,29	350,53	0,14	7,25	46,31	147,49	62,56	45,10	1,20
376	Чай с сахаром	<b>200\15</b>	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	<b>50</b>	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	<b>20</b>	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,81</b>	<b>23,09</b>	<b>90,27</b>	<b>669,28</b>	<b>0,30</b>	<b>14,05</b>	<b>185,31</b>	<b>285,09</b>	<b>289,26</b>	<b>74,30</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед</b>													
45	Салат из белокачанной капусты	<b>100</b>	1,30	3,25	6,47	60,40	0,13	6,80	80,00	80,42	77,60	25,45	3,32
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	<b>250\25\10</b>	10,00	10,63	33,75	178,93	0,04	2,10	90,23	80,16	63,26	6,50	0,41
259	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	<b>100</b>	12,20	12,02	22,32	282,00	0,11	0,06	41,52	98,57	90,25	10,69	0,15
310	Картофель отварной	<b>180</b>	3,43	5,16	27,61	170,82	0,02	5,76	95,50	85,76	119,92	34,81	0,84
305	Напиток из ягод	<b>200</b>	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	10,00	0,00	21,34	33,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<b>итого:</b>	<b>965</b>	<b>29,81</b>	<b>31,61</b>	<b>131,46</b>	<b>908,35</b>	<b>0,48</b>	<b>24,48</b>	<b>307,24</b>	<b>419,75</b>	<b>418,27</b>	<b>92,39</b>	<b>5,75</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	<b>75</b>	13,00	13,20	6,30	225,80	0,19	0,45	131,00	135,65	146,32	31,90	1,19
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,40</b>	<b>13,60</b>	<b>47,90</b>	<b>400,80</b>	<b>0,21</b>	<b>9,05</b>	<b>134,00</b>	<b>179,65</b>	<b>171,32</b>	<b>44,90</b>	<b>2,09</b>
			<b>65,03</b>	<b>68,29</b>	<b>269,63</b>	<b>1978,43</b>	<b>0,99</b>	<b>47,58</b>	<b>626,55</b>	<b>884,49</b>	<b>878,85</b>	<b>211,59</b>	<b>11,52</b>

<i>Пятница день 11</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
243	Сосиска отварная (с соусом) 50/50	100	6,85	8,50	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	25,66	0,54
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>20,05</b>	<b>84,88</b>	<b>618,14</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>	<b>179,93</b>	<b>265,54</b>	<b>286,29</b>	<b>65,72</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	0,15	3,40	40,75	68,90	75,65	16,25	2,62
82	Суп картофельный с гречкой (с мясом)	250\25	10,00	10,63	33,75	166,43	0,04	2,10	90,23	80,16	63,21	7,50	0,41
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	19,84	0,43
312	Картофельное пюре	180	4,90	7,68	23,58	219,60	0,06	4,99	105,90	90,96	114,71	19,50	0,46
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<b>итого:</b>	<b>955</b>	<b>29,98</b>	<b>32,00</b>	<b>128,94</b>	<b>905,73</b>	<b>0,49</b>	<b>23,60</b>	<b>284,88</b>	<b>419,92</b>	<b>419,95</b>	<b>90,23</b>	<b>5,47</b>
<b>Полдник</b>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	75	5,29	7,90	28,81	199,64	0,08	1,90	72,00	33,49	73,31	17,89	0,36
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,59</b>	<b>11,50</b>	<b>48,51</b>	<b>382,98</b>	<b>0,20</b>	<b>9,10</b>	<b>115,00</b>	<b>168,38</b>	<b>175,42</b>	<b>39,78</b>	<b>1,87</b>
			<b>61,90</b>	<b>63,54</b>	<b>262,34</b>	<b>1906,84</b>	<b>0,98</b>	<b>47,70</b>	<b>579,80</b>	<b>853,84</b>	<b>881,66</b>	<b>195,73</b>	<b>10,94</b>

Суббота день 12		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i><b>Завтрак</b></i>													
395	Макароны запеченные с сыром	<b>180/20</b>	6,93	10,33	33,33	246,67	0,05	4,67	119,97	47,71	57,01	27,87	1,36
379	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	8,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочный продукт	<b>200</b>	5,90	6,00	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	0,88
	<b>итого:</b>	<b>650</b>	<b>18,03</b>	<b>19,26</b>	<b>79,78</b>	<b>593,60</b>	<b>0,34</b>	<b>15,96</b>	<b>184,37</b>	<b>261,32</b>	<b>244,87</b>	<b>64,60</b>	<b>3,62</b>
<i><b>Обед</b></i>													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	<b>100</b>	2,38	7,38	4,27	86,30	0,02	7,12	99,33	88,63	84,80	20,75	2,08
99	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной)	<b>250\25\20</b>	6,33	11,13	13,75	160,00	0,01	5,73	80,63	71,06	56,60	14,69	1,04
261	Печень тушеная в соусе	<b>120</b>	10,11	7,76	3,81	139,11	0,10	4,63	76,29	70,54	105,92	14,76	0,44
309	Капуста тушеная	<b>180</b>	6,60	5,40	31,68	178,14	0,04	0,00	29,98	32,94	68,39	22,06	0,19
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>50</b>	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<b>итого:</b>	<b>995</b>	<b>29,64</b>	<b>32,19</b>	<b>126,46</b>	<b>909,55</b>	<b>0,41</b>	<b>21,70</b>	<b>286,22</b>	<b>417,18</b>	<b>396,01</b>	<b>102,25</b>	<b>5,45</b>
<i><b>Полдник</b></i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	<b>75</b>	5,06	8,03	27,50	176,00	0,06	0,00	66,00	32,89	68,42	16,50	0,50
	Йогурт фруктовый	<b>200</b>	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>11,36</b>	<b>11,63</b>	<b>47,20</b>	<b>359,33</b>	<b>0,17</b>	<b>7,20</b>	<b>109,00</b>	<b>167,78</b>	<b>170,53</b>	<b>38,39</b>	<b>2,01</b>
			<b>59,03</b>	<b>63,08</b>	<b>253,44</b>	<b>1862,48</b>	<b>0,91</b>	<b>44,85</b>	<b>579,60</b>	<b>846,27</b>	<b>811,42</b>	<b>205,24</b>	<b>11,08</b>