



Утверждаю:
Директор школы: В.В. Якимова

« 01 » _____ 2022г.

14-дневное меню

МБОУ «Майковская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»

/осеннее-зимний период/

возрастная категория с 12 лет старше

Использованная литература:

«Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий»
(для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации)

Издание 5-е с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013.

1 День

весна

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал	
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Б	Ж	У	Ккал	Ккал
ЗАВТРАК															
267	Каша пшенная с маслом	250	0,24	1,8	0,08	0,2	180,8	241,2	53,8	1,5	9,8	44,8	44,8	354,5	
105	сливочным	5	0	0	0,03	0,05	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
105	Масло сливочное	5	0	0	0,03	0,05	0,06	1,0	0	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4	
111	Батон белый	50	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	3,75	1,45	25,7	131,0	
ПОЛДНИК															
517	Йогурт фруктовый	200	0,06	1,2	0,04	0	238,0	182,0	28,0	0,2	10,0	6,4	17,0	174,0	
ОБЕД															
134	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	300	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11	2,46	6,3	19,5	145,0	
389	Тефтели мясные	80	0,05	2	0,02	0,4	15,2	122,4	16,8	1,8	11,04	10,2	6,96	163,2	
291	Вермишель отварная	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0	
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
УЖИН															
66	Салат картоф.с сол.огурцом	100	0,08	13,1	0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7	1,7	5,3	10,5	96,0	
343	Рыба тушеная	100	0,06	3,4	0,007	3	25,0	145,0	27,9	0,57	9,5	5,14	4,5	95,7	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
415	Рис припущенный с маслом	200	0,04	0	0,05	0,36	6,4	91,4	29,0	0,68	4,72	8,06	43,2	264,0	
503	Кисель пл/ягодный	200	0	0	0	0	1	0	0	0,1	1,4	0	29,0	122,0	
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8	
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5	
2 УЖИН															
559	Булочка с изюмом	100	0,1	0	0,05	1,17	17,0	63,0	12,0	1,0	7,8	6,2	5,7	315,0	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
ИТОГО		2700	1,236	32,23	0,325	15,53	651,43	1317,59	311,3	16,58	89,41	107,38	417,99	2939,5	

2 день

ВТОРНИК		ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ								Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК															
268	Каша рисовая с маслом	250	0,08	1,9	0,06	0,2	179,3	189,8	39,5	0,55	6,9	10,8	40,5	286,8	
105	сливочным	5	0	0	0,03	0,05	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3	
496	Какао с молоком	200	0,04	1,3	0,02	0	124,0	110,0	27,0	0,8	3,6	3,3	25	144	
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10,0	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК															
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0	
ОБЕД															
131	Свекольник на м/к бульоне	300	0,08	11	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,81	2,61	5,34	14,4	116,4	
345	Котлета рыбная	100	0,07	0,4	0,02	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6	13,9	2,1	9,6	113,0	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
429	Пюре картофельное	200	0,18	6,8	0,06	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4	4,2	8,8	21,8	184,0	
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0	
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
УЖИН															
316	Запеканка из творога с рисом	100	0,03	0,07	0,06	0,3	35,3	88,7	16,7	0,5	5,7	5,6	25,1	174,0	
481	со стущенным молоком	15	0,009	0,15	0,006	0,03	46,05	32,9	5,1	0,03	1,08	1,28	8,33	49,2	
293	Макаронник с мясом	200	0,13	0,9	0,03	5,3	22,9	281,4	38,6	4	31,1	34,9	30,9	561,4	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
494	Чай с лимоном	200	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0,1	0	15,2	61	
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8	
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5	
2 УЖИН															
300	Яйцо вареное	40	0,03	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО	2620	1,235	46,82	0,454	12,8	721,32	1572,34	420,1	21,81	103,96	87,22	431,82	2937,8	

3 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ						Ж	У	Ккал
			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Б					
СРЕДА																
ЗАВТРАК																
262	Каша манная с маслом	250	0,1	1,7	0,06	0,65	166	151,5	25,3	0,55	7,8	9,3	38,6	269,3		
105	сливочным	5	0	0,03	0,05	0	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235,0		
105	Масло сливочное	5	0	0	0,03	0,05	0,06	1,0	0	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4		
ПОЛДНИК																
494	Чай с лимоном	200	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0,1	0	15,2	61		
588	Вафли	30	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3,0	0,45	0,84	0,99	23,2	105,0		
ОБЕД																
147	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	0,13	9,9	0	1,65	18,3	76,2	28,8	1,14	3,24	3,42	22,6	133,5		
408	Суфле куриное	100	0,04	0,67	0,09	0,5	37,3	100,0	14,7	1,3	14,5	17,7	3,6	232,0		
237	Греча отварная	200	0,28	0	0,06	0,77	19,1	270,1	180,4	6,0	10,9	10,4	49,3	337,3		
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7		
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
УЖИН																
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	0,09	10,2	0	3,1	20,0	86,0	34,0	1,3	3,1	6,9	21,9	162,0		
153	Суп с рыбными консервами	250	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,8	48,3	1,25	9,22	7,22	16,1	166,3		
515	Молоко кипяченое	200	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	5,8	5	9,6	106		
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8		
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5		
2 УЖИН																
552	Шанежка наливная с яйцом	100	0,1	0	0,05	1	26,6	83,0	117,0	1,2	9,2	3,6	47,5	260,0		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
ИТОГО			1,332	36,77	0,399	12,39	732,03	1423,17	560,25	21,48	87,88	76,46	442,55	2816,1		

4 день

ЧЕТВЕРГ		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК																
248	Каша гречневая с маслом	250	0,24	1,7	0,1	0,6	170	296,5	140,3	4,3	11,5	16,1	40,8	353,8		
105	Сливочным	5	0	0	0,03	0,05	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3		
494	Чай с лимоном	200	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0,1	0	15,2	61		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235,0		
100	Сыр порционный	25	0,01	0,18	0,06	0,13	225	147,5	12,5	0,22	6,4	6,53	0	86,25		
ПОЛДНИК																
518	Сок фруктовый	200	0,02	4,0	0	0	14,0	0	0	2,8	1,0	0,2	0,2	92,0		
589	Пряник	30	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24	1,77	1,41	22,5	109,8		
ОБЕД																
142	Щи из св. капусты на мкб	300	0,07	22,2	0	2,85	40,8	57,0	26,7	0,96	2,1	5,97	9,33	99,6		
335	Суфле рыбное	100	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7	16	15,6	2,6	118		
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7		
415	Рис припущенный с маслом	200	0,04	0	0,05	0,36	6,4	91,4	29,0	0,68	4,72	8,06	43,2	264,0		
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
УЖИН																
Салат из свеклы с растит.масл и																
50	яйцом	100/40	0,05	5,7	0,1	2,5	55,0	115,0	24,0	2,3	6,6	11,2	8,7	152,0		
372	Ленивые голубцы	100	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5	8,5	8,3	4	125		
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7		
429	Пюре картофельное	200	0,18	6,8	0,06	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4	4,2	8,8	21,8	184,0		
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,02	1,1	0	0,2	13	21	15	0,5	0,6	0,1	14	59		
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8		
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5		
2 УЖИН																
579	КОРЖИК	100	0,08	0	0,1	1	25,0	61	10,0	0,8	6,8	12,2	65,5	398		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
ИТОГО		2670	1,246	58,78	0,598	13,63	821,97	1524,84	427,2	24,32	93,66	103,37	429,82	3008,45		

5 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал*
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК															
266	Каша геркулесовая с маслом	250	0,21	1,9	0,06	0,7	196	257,5	69,5	1,6	9	11,8	36	285,5	
105	сливочным	5	0	0,03	0,05	0	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3	
501	Кофейный напиток с молоком.	200	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1	3,2	2,7	15,9	79,0	
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
105	Масло сливочное	5	0	0	0,03	0,05	0,06	1,0	0	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4	
ПОЛДНИК															
516	Ряженка	200	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	5,8	5	8	100	
589	Пряник	50	0,04	0	0,01	1,75	15,0	45	10,0	1,05	3,75	4,9	37,2	208,5	
ОБЕД															
144	Суп гороховый на МКБ	300	0,23	10,4	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11	2,76	5,1	18,2	129,6	
412	Биточки из мяса курицы припущенные	100	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14	15	10,7	9,29	188,6	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
429	Картофельное пюре	100	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	19,0	0,7	2,1	4,4	10,8	92,0	
422	Овощи отварные	100	0,02	21,2	0,03	0,1	37,0	24,0	13,0	0,6	1,4	3,8	3,7	55,0	
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0	
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
УЖИН															
76	Винегрет овощной	100	0,04	8,4	0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8	1,3	10,8	6,8	130,0	
398	Печень говяжья по-строгановски	110	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7	18	13,8	4,3	213	
291	Рожки отв. с маслом слив.	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8	
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5	
2 УЖИН															
559	Баранка	80	0	0	0	0	0	0	0	0	7,36	6,4	52,8	302,4	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
ИТОГО			2730	1,663	58,38	8,389	18,32	882,48	1572,57	24,22	99,89	92,43	428,74	2930	

6 день

СУББОТА		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная с маслом	250	0,24	1,8	0,08	0,2	180,8	241,2	53,8	1,5	9,8	44,8	44,8	354,5
495	Чай с молоком	200	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	1,5	1,3	15,9	81
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
ПОЛДНИК														
590	Печенье сахарное	30	0,02	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63	2,3	2,9	22,3	125,1
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
ОБЕД														
128	Борщ со св. капустой на МКБ	300	0,06	12,36	0	2,9	41,4	63,6	31,6	1,4	2,2	6,0	12,8	114,0
349	Тефтели рыбные с томатным соусом	100/30	0,07	0,7	0,01	2,6	29,0	125	25	0,7	8,7	5,3	9,6	121,0
291	Вермишель отварная	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
УЖИН														
55	Салат из свеклы с сыром	100	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2	2,8	12,1	7,1	148,0
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"														
396	Тушеная"	200	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3	17	17,6	14,3	284
503	Кисель п/ягодный	200	0	0	0	0	1	0	0	0,1	1,4	0	29,0	122,0
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
2 УЖИН														
553	Шанежка картофельная	100	0,1	0	0,07	1,17	15,0	62,0	10,0	0,8	10,5	10,3	55,3	356,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0
ИТОГО		2730	1,31	50,08	0,253	19,18	681,5	1385,4	402,2	22,27	92,54	105,6	497,3	3051,8

7 день

ВОСКРЕСЕНЬЕ		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК													
325	Вареники ленивые со сметаной	210/10	0,09	0,4	0,2	1	187,0	300,0	32,0	1	29,7	22,6	28,7	437,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
	ПОЛДНИК													
112	Фрукты	200	0,06	20,0	0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	0,8	0,8	19,6	94,0
	Конфеты	40	0	0	0	0	0	0	0	0	4,4	2,68	29,7	139,1
	ОБЕД													
156	Суп-лапша домашняя	300	0,04	0,5	0,01	3	11	35,8	5,4	0,5	3,1	6,7	16,7	133,2
410	Фрикадельки из кур	105	0,1	0,9	0,07	0,6	44	107	17	1,3	15	10,7	9,3	187
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7
418	Пюре из гороха с маслом	200	0,42	0	0,03	0	112	313	105	6,6	19,5	6	38,8	287
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
	УЖИН													
66	Салат картоф.с сол.огурцом	100	0,08	13,1	0	2,4	19,0	49,0	21,0	0,7	1,7	5,3	10,5	96,0
248	Каша гречневая с маслом	200	0,19	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44	9,16	12,9	32,6	283,0
105	сливочным	3	0	0	0,02	0,03	0,04	0,6	0	0,01	0,02	2,5	0,02	22,4
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
	2 УЖИН													
300	Яйцо вареное	40	0,03	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0
100	Сыр порционный	25	0,01	0,18	0,06	0,13	225	147,5	12,5	0,22	6,4	6,53	0	86,25
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	2493	1,643	37,44	0,579	13,72	961,19	1753,72	454,35	30,97	128,7	86,61	458	3103,65

№	Наименование блюд	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал		
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК																
260	Каша "Дружба" с маслом	250/5	0,1	1,7	0,1	0,25	158,3	175,5	38,3	0,7	6,6	14,6	31,4	282,8			
495	Чай с молоком	200	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	1,5	1,3	15,9	81			
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5			
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87			
	ПОЛДНИК																
517	Йогурт фруктовый	200	0,06	1,2	0,04	0	238,0	182,0	28,0	0,2	10,0	6,4	17,0	174,0			
111	Батон белый	50	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	3,75	1,45	25,7	131,0			
	ОБЕД																
154	Суп крестьянский на МКБ	300	0,07	11,9	0	2,9	31,6	80,4	23,4	0,88	2,5	6,1	17,5	135,0			
390	Тефтели мясные с рисом	100	0,06	2,5	0,02	0,5	19,0	153,0	21,0	2,2	13,8	12,7	8,7	204,0			
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7			
291	Рожки отварные	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2			
507	Компот из свежих фруктов	200	0,02	4,3	0	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1	0,5	0,2	23,1	96,0			
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235			
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87			
	УЖИН																
1	Салат из кв. капусты	100	0,09	25,6	0	4,5	56,0	43,0	21,0	0,8	2,1	10,1	9,3	136,0			
412	Биточки из мяса курицы	100	0,1	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14	15	10,7	9,29	188,6			
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7			
242	Каша перловая рассыпчатая	200	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06	11,4	10,46	49,4	337,4			
503	Кисель п/ягодный	200	0	0	0	0	1	0	0	0,1	1,4	0	29,0	122,0			
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8			
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5			
	2 УЖИН																
559	Булочка с изюмом	100	0,1	0	0,05	1,17	17,0	63,0	12,0	1,0	7,8	6,2	5,7	315,0			
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0			
	ИТОГО	2510	1,496	50,38	0,328	16,55	834,3	1573,44	479	23,67	106,23	86,01	427,75	3124,2			

9 День

ВТОРНИК		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал.
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК														
264	Каша пшеничная с маслом	250	0,18	1,7	0,08	1	170,3	252,25	48,5	2,4	9,3	9,4	45,6	303,8
105	сливочным	5	0	0	0,03	0,05	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3
496	Какао с молоком	200	0,04	1,3	0,02	0	124,0	110,0	27,0	0,8	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
105	Масло сливочное	5	0	0	0,03	0,05	0,06	1,0	0	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4
ПОЛДНИК														
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0
ОБЕД														
158	Суп вермишелевый на МКБ	300	0,1	7,29	0	1,71	16,2	63,6	23,7	0,99	3,09	3,33	22,3	131,4
337	Рыба запеченная в омлете	100	0,09	0,5	0,06	4,1	40	203	25	1	15,9	7,8	3,2	147
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7
429	Пюре картофельное	200	0,18	6,8	0,06	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4	4,2	8,8	21,8	184,0
Компот из апельсина с														
510	яблоками	200	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8	0,5	0,2	22,2	93
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
УЖИН														
Икра кабачковая														
115	(промышленного производства)	100	0,02	7	0	3,1	41,0	37,0	15,0	0,7	1,9	8,9	7,7	119,0
406	Плов с мясом курицы	200	0,03	1,24	0,01	5,14	31,4	126,7	29,5	1,24	15,2	15,1	36,1	341,9
494	Чай с лимоном	200	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
2 УЖИН														
553	Шанежка картофельная	100	0,1	0	0,07	1,17	15,0	62,0	10,0	0,8	10,5	10,3	55,3	356,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
ИТОГО		2640	1,353	60,73	0,369	21,78	642,58	1417,12	413,95	20,36	92,87	80,96	462,05	2958,5

10-день

№	СРЕДА	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Кккал	
				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
		ЗАВТРАК															
165		Лапша молочная	250	0,1	1,15	0,05	0,3	205,5	171		26,3	0,45	7,1	6,6	23,8	182,5	
493		Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0		1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108		Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5		7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
109		Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79		24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
100		Сыр порционный	25	0,01	0,18	0,06	0,13	225	147,5		12,5	0,22	6,4	6,53	0	86,25	
		ПОЛДНИК															
589		Пряник	50	0,04	0	0,01	1,75	15,0	45		10,0	1,05	3,75	4,9	37,2	208,5	
518		Сок фруктовый	200	0,02	4,0	0	0	14,0	0		0	2,8	1,0	0,2	0,2	92,0	
		ОБЕД															
129		Борщ с фасолью и картофеля	300	0,11	8,2	0	3	51	119		41,2	2	4,4	6,1	16,6	139,2	
369		Жаркое по-домашнему	200	0,15	6,9	0,04	0,73	31,8	241,8		50,9	3,1	23,6	21,1	15,1	344,5	
508		Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0		7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0	
108		Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65		14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235	
109		Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79		24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
		УЖИН															
		Салат из свеклы с растит.масл и															
50		яйцом	100/40	0,05	5,7	0,1	2,5	55,0	115,0		24,0	2,3	6,6	11,2	8,7	152,0	
349		Тефтели рыбные с томатным соусом	100/30	0,07	0,7	0,01	2,6	29,0	125		25	0,7	8,7	5,3	9,6	121,0	
291		Вермишель отварная	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6		10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2	
493		Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0		1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108		Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2		3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8	
109		Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39		12	1	1,7	0,3	8,4	43,5	
		2 УЖИН															
		"Гребешок" из дрожжевого теста															
573		с повидлом	100	0,12	0,16	0,05	1,5	25,0	87,0		17,0	1,5	10	6,5	82,3	428,6	
493		Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0		1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
		ИТОГО	2695	1,19	27,51	0,32	17,32	797,4	1437,6		312,2	24,51	101,49	72,03	432,1	2865,95	

11 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У		
ЧЕТВЕРГ															
ЗАВТРАК															
255	Каша ячневая с маслом	250	0,15	1,8	0,1	1,2	208,8	313,3	46,5	1,15	8	14,3	44,8	339	
494	Чай с лимоном	200	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	0,1	0	15,2	61	
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
ПОЛДНИК															
516	Ряженка	200	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	5,8	5	8	100	
111	Батон белый	50	0,06	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	3,75	1,45	25,7	131,0	
ОБЕД															
153	Суп с рыбными консервами	300	0,1	9,5	0,04	0,9	76,5	199	58	1,5	11,1	8,7	19,3	199,6	
372	Ленивые голубцы	100	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5	8,5	8,3	4	125	
429	Пюре картофельное	200	0,18	6,8	0,06	0,2	52,0	114,0	38,0	1,4	4,2	8,8	21,8	184,0	
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7	
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0	
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235	
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
УЖИН															
58	Свёкла отварная с зелёным	100	0,04	5,7	0	2,8	28,0	42,0	18,0	1,2	1,7	6,3	7,3	93,0	
	Печень говяжья по-строгановски	100	0,26	7,7	7,3	3,9	20,9	287,3	16,3	6,1	16,3	12,5	3,9	193,6	
415	Рис припущенный с маслом	200	0,04	0	0,05	0,36	6,4	91,4	29,0	0,68	4,72	8,06	43,2	264,0	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
108	Хлеб пшеничный	25	0,03	0	0	0,3	5,0	16,2	3,5	0,3	1,9	0	12,3	58,8	
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5	
2 УЖИН															
543	Пирожок с яблоками	100	0,06	0	0,05	1,5	12	50	8	0,6	5,8	6,2	35	218	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
ИТОГО			2730	1,453	49,1	7,669	15,82	831,15	1756,82	367,05	24,48	92,59	83,41	415,18	2786,7

12 день

ПЯТНИЦА		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
ЗАВТРАК																
268	Каша рисовая с маслом	250	0,08	1,9	0,06	0,2	179,3	189,8	39,5	0,55	6,9	10,8	40,5	286,8		
105	Сливочным	5	0	0	0,03	0,05	0,07	1	0	0,02	0,03	4,2	0,03	37,3		
501	Кофейный напиток с молок.	200	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1	3,2	2,7	15,9	79,0		
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
105	Масло сливочное	5	0	0	0,03	0,05	0,06	1,0	0	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4		
ПОЛДНИК																
588	Вафли	50	0,02	0	0	0,35	8	18	3,5	0,75	1,4	1,7	38,7	175,0		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
ОБЕД																
131	Свекольник на МКБ	300	0,08	11	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,81	2,61	5,34	14,4	116,4		
345	Котлета рыбная	100	0,07	0,4	0,02	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6	13,9	2,1	9,6	113,0		
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7		
291	Вермишель отварная	200	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	7,54	0,9	38,7	193,2		
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
УЖИН																
316	Запеканка из творога с рисом	100	0,03	0,07	0,06	0,3	35,3	88,7	16,7	0,5	5,7	5,6	25,1	174,0		
481	со гущенным молоком	15	0,009	0,15	0,006	0,03	46,05	32,9	5,1	0,03	1,08	1,28	8,33	49,2		
406	Плов с мясом курицы	200	0,03	1,24	0,01	5,14	31,4	126,7	29,5	1,24	15,2	15,1	36,1	341,9		
Овощи натуральные соленые																
107	(огурцы)	30	0,01	1,5	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	0,24	0,03	0,51	3,9		
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
2 УЖИН																
300	Яйцо вареное	40	0,03	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5		
100	Сыр порционный	25	0,01	0,18	0,06	0,13	225	147,5	12,5	0,22	6,4	6,53	0	86,25		
ИТОГО		2750	1,062	18,76	0,455	13,75	931,33	1502,57	320,25	19,3	99,35	69,91	475,39	2914,55		

13 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал		
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У				
	ЗАВТРАК																
260	Каша "Дружба" с маслом	250	0,1	1,7	0,1	0,25		158,3	175,5	38,3	0,7	6,6	14,6	31,4	282,8		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0		11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55		10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7		17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
	ПОЛДНИК																
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,02	1,1	0	0,2		13	21	15	0,5	0,6	0,1	14	59		
559	Баранка	40	0	0	0	0		0	0	0	0	3,68	3,2	26,4	151,2		
	ОБЕД																
158	Суп вермишелевый на курин. бульоне	300	0,1	7,29	0	1,71		16,2	63,6	23,7	0,99	3,09	3,33	22,3	131,4		
409	Суфле куриное с рисом	100	0,04	0,67	0,09	0,5		37,3	100,0	14,7	1,3	14,5	17,7	3,6	232,0		
237	Греча отварная	200	0,28	0	0,06	0,77		19,1	270,1	180,4	6,0	10,9	10,4	49,3	337,3		
453	Соус томатный	30	0,003	0,5	0,009	0,06		1,35	4,62	2,25	0,1	0,32	1,1	2,08	19,7		
507	Компот из свежих фруктов	200	0,02	4,3	0	0,2		22,0	16,0	14,0	1,1	0,5	0,2	23,1	96,0		
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1		20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7		17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
	УЖИН																
	Салат картофельн.с солен.огурцами и зелен.горошком	100	0,07	10,1	0	2,8		16,0	46,0	18,0	0,7	1,8	6,2	8,9	99,0		
293	Макароник с мясом	200	0,13	0,9	0,03	5,3		22,9	281,4	38,6	4	31,1	34,9	30,9	561,4		
503	Кисель п/ягодный	200	0	0	0	0		1	0	0	0,1	1,4	0	29,0	122,0		
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55		10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7		17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
	2 УЖИН																
552	Шанежка наливная с яйцом	100	0,1	0	0,05	1		26,6	83,0	117,0	1,2	9,2	3,6	47,5	260,0		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0		11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
	ИТОГО	2670	1,363	26,56	0,339	17,09		446,75	1434,22	563,95	25,45	108,99	98,73	466,98	3202,8		

14 день

ВОСКРЕСЕНЬЕ		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Кккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК													
537	Оладьи с джемом	215	0,21	1,9	0,04	7,04	157,7	155,1	33,9	1,7	15,5	15,9	93,6	579,9
501	Кофейный напиток с молоком.	200	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1	3,2	2,7	15,9	79,0
	ПОЛДНИК													
	Конфеты	40	0	0	0	0	0	0	0	0	4,4	2,68	29,7	139,1
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0
	ОБЕД													
142	Щи из свежей капусты со сметаной на МКБ	300	0,07	22,2	0	2,85	40,8	57,0	26,7	0,96	2,1	5,97	9,33	99,6
335	Суфле рыбное	100	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7	16	15,6	2,6	118
242	Каша перловая рассыпчатая	200	0,28	0	0,05	0,82	19	270,2	180,4	6,06	11,4	10,46	49,4	337,4
508	Компот из с/фруктов	200	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5	0,5	0	27,0	110,0
108	Хлеб пшеничный	100	0,11	0	0	1,1	20,0	65	14,0	1,1	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
	УЖИН													
55	Салат из свеклы с сыром	100	0,02	5,5	0,01	4,5	89,0	82,0	19,0	1,2	2,8	12,1	7,1	148,0
377	Картофельная запеканка с мясом	200	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5	23,3	23,5	18,9	380
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
108	Хлеб пшеничный	50	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7,0	0,55	3,8	0,4	24,6	117,5
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
	2 УЖИН													
96	Бутерброд с джемом	40	0,02	0,1	0,03	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4	1,2	4,2	20,4	124,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
	ИТОГО	2445	1,36	55,9	0,28	21,06	650,5	1496,8	521	23,57	101,6	96,51	453,13	2953,5