



Утверждаю:

Директор школы:  
В. В. Якимова

« 01 » августа 2022г.

### Примерное 14-дневное меню рациона питания

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

/осенне – зимний период/

возрастная категория с 7 до 11 лет

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.

весна

1 день

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Кккал	
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	Кккал	
<b>ЗАВТРАК</b>															
267	Каша пшеничная с маслом	200	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193,0	43,0	1,2	7,8	9,46	35,8	283,6	
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	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>ОБЕД</b>															
134	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	250	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93	2,05	5,25	16,3	121,3	
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	180	0,07	0,02	0	0,95	6,84	35,7	9,72	0,94	6,79	0,81	34,85	173,9	
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	
<b>УЖИН</b>															
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	80	0,05	2,72	0,01	2,4	20,0	116,0	22,3	0,46	7,6	4,1	3,6	76,6	
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	
415	Рис припущенный с маслом	180	0,03	0	0,05	0,32	5,76	82,3	26,1	0,61	4,25	7,25	38,9	237,8	
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	
<b>2 УЖИН</b>															
559	Булочка с изюмом	60	0,06	0	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6	4,7	3,7	34,2	189,0	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
<b>ИТОГО</b>		2500	1,096	29,68	0,288	13,8	598,73	1181,79	280,72	15,42	80,78	66,55	425,24	2654,3	



2 день

ВТОРНИК		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>																
268	Каша рисовая с маслом	200	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44	5,54	8,62	32,4	229,4		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>																
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0		
<b>ОБЕД</b>																
131	Свекольник на м/к бульоне	250	0,07	9,18	0,04	0,25	37,8	69,3	31,0	1,53	2,18	4,45	12,0	97,0		
345	Котлета рыбная	90	0,07	0,36	0,01	0,9	32	144	21	0,5	12,5	1,9	8,6	102		
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	180	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	3,78	7,92	19,6	165,6		
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		
<b>УЖИН</b>																
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 стуженным 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	140	0,09	0,6	0,02	3,7	16,0	197,0	27,0	2,8	21,8	24,4	21,6	393,0		
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		
<b>2 УЖИН</b>																
300	Йогурт 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		
<b>ИТОГО</b>		<b>2400</b>	<b>1,142</b>	<b>43,12</b>	<b>0,395</b>	<b>10,95</b>	<b>661,47</b>	<b>1404,12</b>	<b>386,35</b>	<b>19,88</b>	<b>90,73</b>	<b>71,47</b>	<b>406,74</b>	<b>2643,5</b>		

3 день

№	СРЕДА Наименование блюда	Выход	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ					Ккал				
			В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	Ккал			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
262	Каша манная с маслом	200	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	6,2	7,46	30,9	215,4			
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	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			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
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			
	<b>ОБЕД</b>																
147	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	0,1	8,3	0	1,38	15,3	63,5	24	0,95	2,7	2,85	18,8	111,3			
408	Суфле куриное	75	0,03	0,5	0,07	0,4	28,0	75,0	11,0	1,0	10,9	13,3	2,7	174,0			
237	Греча отварная	180	0,25	0	0,06	0,7	17,2	243,1	162,4	5,4	9,8	9,4	44,4	303,6			
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			
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			
	<b>УЖИН</b>																
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			
	<b>2 УЖИН</b>																
552	Шанежка наливная с яйцом	60	0,06	0	0,03	0,6	15,0	50,0	70,0	0,7	5,5	2,2	28,5	156,0			
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>2485</b>	<b>1,202</b>	<b>34,68</b>	<b>0,349</b>	<b>11,42</b>	<b>673,03</b>	<b>1295,17</b>	<b>481,65</b>	<b>19,82</b>	<b>77,34</b>	<b>67,25</b>	<b>406,25</b>	<b>2544,3</b>			



4 день

ЧЕТВЕРГ		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	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
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
142	Щи из св. капусты на мкб	250	0,06	18,5	0	2,38	34,0	47,5	22,3	0,8	1,75	4,98	7,78	83,0
335	Суфле рыбное	80	0,06	0,32	0,05	8	45,6	162,4	20,8	0,56	12,8	3,8	2,1	94,4
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
415	Рис припущенный с маслом	180	0,03	0	0,05	0,32	5,76	82,3	26,1	0,61	4,25	7,25	38,9	237,8
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
<b>УЖИН</b>														
Салат из свежклы 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	80	0,03	10	0,02	0,2	27,2	82,4	16,8	1,2	6,8	6,6	3,2	100
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	180	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	3,78	7,92	19,6	165,6
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
<b>2 УЖИН</b>														
564	КОРЖИК	60	0,06	0	0,05	0,7	9,0	35,0	6,0	0,5	4,5	7,8	36,2	233,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
<b>ИТОГО</b>		2450	1,116	51,58	0,508	19,6	740,93	1348,34	374,6	22,35	82,88	79,59	382,97	2662,85

5 день

№	Наименование блюд	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал	
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
	<b>ПЯТНИЦА</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>															
266	Каша геркулесовая с маслом	200	0,17	1,54	0,05	0,54		156,8	206	55,6	1,24	7,16	9,4	28,8	228,4	
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	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
516	Ряженка	200	0,08	1,4	0,04	0		240	180	28	0,2	5,8	5	8	100	
589	Пряник	30	0,02	0	0	0,72		3,3	15	2,7	0,24	1,77	1,41	22,5	109,8	
	<b>ОБЕД</b>															
144	Суп гороховый на МКБ	250	0,19	8,68	0,04	0,23		19,0	65,8	25,5	0,93	2,3	4,25	15,1	108,0	
412	Биточки из мяса курицы припущенные	80	0,08	0,69	0,03	0,34		29,7	75,4	14,9	0,9	12	8,6	7,4	150,8	
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	
	<b>УЖИН</b>															
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	
	Печень говяжья по-строгановски															
398		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	
291	Рожки отв. с маслом слив.	180	0,07	0,02	0	0,95		6,84	35,7	9,72	0,94	6,79	0,81	34,85	173,9	
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	
	<b>2 УЖИН</b>															
559	Баранка	40	0	0	0	0		0	0	0	0	3,68	3,2	26,4	151,2	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0		11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>2520</b>	<b>1,503</b>	<b>55,33</b>	<b>7,609</b>	<b>15,39</b>		<b>817,52</b>	<b>1418,47</b>	<b>312,47</b>	<b>21,93</b>	<b>86,48</b>	<b>79</b>	<b>371,2</b>	<b>2524,9</b>	



6 день

СУББОТА		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>														
267	Каша пшеничная с маслом	200	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193,0	43,0	1,2	7,8	9,46	35,8	283,6
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
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
128	Борщ со св. капустой на МКБ	250	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2	1,8	5,0	10,7	95,0
349	Тфтели 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	180	0,07	0,02	0	0,95	6,84	35,7	9,72	0,94	6,79	0,81	34,85	173,9
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
<b>УЖИН</b>														
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
396	Жаркое по-домашнему из мясных консервов Говядина 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	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
<b>2 УЖИН</b>														
553	Шанежка картофельная	60	0,1	4	0,05	0,7	45,0	83,0	18,0	0,9	6,3	6,2	33,2	214,0
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
<b>ИТОГО</b>		<b>2520</b>	<b>1,17</b>	<b>51,68</b>	<b>0,213</b>	<b>17,51</b>	<b>654,14</b>	<b>1279,4</b>	<b>377,52</b>	<b>20,52</b>	<b>81,69</b>	<b>64,37</b>	<b>439,65</b>	<b>2698,4</b>

7 день

ВОСКРЕСЕНЬЕ			ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ					Ккал	
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж		У
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	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
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
156	Суп-лапша домашняя	250	0,03	0,38	0,01	2,5	9	29,8	4,5	0,4	2,55	5,58	13,9	111
410	Фрикадельки из кур	75	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9	10,7	9,3	5,7	149
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	180	0,4	0	0,03	0	98,3	274,8	92,2	5,8	17,2	5,3	34,1	252
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
<b>УЖИН</b>														
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	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
<b>2 УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>2293</b>	<b>1,433</b>	<b>37,02</b>	<b>0,559</b>	<b>11,92</b>	<b>908,99</b>	<b>1588,72</b>	<b>413,15</b>	<b>27,87</b>	<b>114,25</b>	<b>82,29</b>	<b>401,7</b>	<b>2788,75</b>



ПОНЕДЕЛЬНИК		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>																
260	Каша "Дружба" с маслом	200	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56	5,26	11,7	25,1	226,2		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
<b>ОБЕД</b>																
154	Суп крестьянский на МКБ	250	0,06	9,95	0	2,4	26,3	67,0	19,5	0,73	2,1	5,1	14,6	112,5		
390	Тефтели мясные с рисом	80	0,04	0,6	0,09	0,4	16,1	86,4	12,8	1,2	7,6	12,24	9,1	176,8		
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	180	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,8	9,7	0,9	6,8	0,8	34,8	173,9		
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		
<b>УЖИН</b>																
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	80	0,08	0,69	0,03	0,34	29,7	75,4	14,9	0,9	12	8,6	7,4	150,8		
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	180	0,05	0	0,07	0,76	23,4	191,3	23,4	1,08	5,5	8,1	37,8	251,1		
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		
<b>2 УЖИН</b>																
559	Булочка с изюмом	60	0,06	0	0,03	0,7	10,0	38,0	7,0	0,6	4,7	3,7	34,2	189,0		
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0		
<b>ИТОГО</b>		<b>2540</b>	<b>1,146</b>	<b>45,98</b>	<b>0,368</b>	<b>15,17</b>	<b>783,64</b>	<b>1330,74</b>	<b>292,4</b>	<b>16,62</b>	<b>85,55</b>	<b>74,59</b>	<b>430,06</b>	<b>2748,5</b>		

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ						Ккал		
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	Ккал	
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
264	Каша пшеничная с маслом	200	0,14	1,34	0,06	0,8	136,2	201,8	38,8	1,92	7,4	7,48	36,5	243,0	
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	
<b>ПОЛДНИК</b>															
112	Фрукты	200	0,08	20	0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	3	1	42,0	192,0	
<b>ОБЕД</b>															
158	Суп вермишелевый на МКБ	250	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53,0	19,8	0,83	2,58	2,78	18,6	109,5	
337	Рыба запеченная в омлете	80	0,07	0,4	0,05	3,3	32	162,4	20	0,8	12,7	6,2	2,6	117,6	
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	Пюре картофельное	180	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	3,78	7,92	19,6	165,6	
Компот из апельсинов 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	
<b>УЖИН</b>															
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	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	
<b>2 УЖИН</b>															
533	Шанежка картофельная	60	0,1	4	0,05	0,7	45,0	83,0	18,0	0,9	6,3	6,2	33,2	214,0	
433	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
<b>ИТОГО</b>			<b>1,183</b>	<b>62,38</b>	<b>0,309</b>	<b>19,46</b>	<b>609,08</b>	<b>1268,77</b>	<b>384,05</b>	<b>18,23</b>	<b>79,14</b>	<b>71,21</b>	<b>403,75</b>	<b>2583,8</b>	



10 день

№	СРЕДА Наименование блюда	Выход	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ						Ккал			
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У				
	<b>ЗАВТРАК</b>																
165	Лапша молочная	200	0,08	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21,0	0,36	5,7	5,26	19,0	146,0			
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			
109	Хлеб ржаной	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5			
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			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
589	Пряник	30	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24	1,77	1,41	22,5	109,8			
518	Сок фруктовый	200	0,02	4,0	0	0	14,0	0	0	2,8	1,0	0,2	0,2	92,0			
	<b>ОБЕД</b>																
129	Борщ с фасолью и картофеля	250	0,09	6,8	0	2,45	42,5	99	34,3	1,7	3,7	5,1	13,8	116			
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			
	<b>УЖИН</b>																
	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	180	0,07	0,02	0	0,95	6,84	35,7	9,72	0,94	6,79	0,81	34,85	173,9			
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			
	<b>2 УЖИН</b>																
	"Гребешок" из дрожжевого теста 573 с повидлом	60	0,07	0,1	0,03	0,9	15,0	52,0	10,0	0,9	6	3,9	49,4	257,0			
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0			
	<b>ИТОГО</b>	<b>2220</b>	<b>1,03</b>	<b>25,82</b>	<b>0,28</b>	<b>14,69</b>	<b>716,84</b>	<b>1266,5</b>	<b>272,62</b>	<b>21,61</b>	<b>91,06</b>	<b>63,21</b>	<b>364,75</b>	<b>2473,75</b>			

11 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
255	Каша ячневая с маслом	200	0,12	1,42	0,08	0,95	167,0	250,6	37,2	0,92	6,4	11,4	35,8	271,2	
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	
<b>ПОЛДНИК</b>															
516	Ряженка	200	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	5,8	5,8	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	
<b>ОБЕД</b>															
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	
372	Ленивые голубцы	80	0,03	10	0,02	0,2	27,2	82,4	16,8	1,2	6,8	6,6	3,2	100	
429	Пюре картофельное	180	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	3,78	7,92	19,6	165,6	
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	
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	
<b>УЖИН</b>															
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	
398	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	180	0,03	0	0,05	0,32	5,76	82,3	26,1	0,61	4,25	7,25	38,9	237,8	
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	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	
<b>2 УЖИН</b>															
543	Пирожок с яблоками	60	0,05	1,76	0,03	0,94	10,5	32,3	6,9	0,87	3,58	3,78	28,02	160,2	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
<b>ИТОГО</b>															
		2530	1,373	45,8	7,609	14,7	762,46	1602,12	336,05	23,76	84,3	73,22	388,7	2558,2	





13 день

СУББОТА			ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Кккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>															
260	Каша "Дружба" с маслом	200	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56	5,26	11,7	25,1	226,2	
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	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	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>ОБЕД</b>															
158	Суп вермишелевый на курин. бульоне	250	0,08	6,08	0	1,43	13,5	53,0	19,8	0,83	2,58	2,78	18,6	109,5	
409	Суфле куриное с рисом	80	0,02	0,4	0,03	0,4	21,3	74,7	9,9	0,8	11,1	10,9	4,03	154,7	
237	Греча отварная	180	0,25	0	0,06	0,7	17,2	243,1	162,4	5,4	9,8	9,4	44,4	303,6	
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	
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	
<b>УЖИН</b>															
Салат картофельн.с солен.огурцами и зелен.горошком															
75		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	Макаронник с мясом	140	0,09	0,6	0,02	3,7	16	197	27	2,8	21,8	24,4	21,6	393	
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	
<b>2 УЖИН</b>															
552	Шанежка наливная с яйцом	60	0,06	0	0,03	0,6	15,0	50,0	70,0	0,7	5,5	2,2	28,5	156,0	
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>2380</b>	<b>1,123</b>	<b>24,4</b>	<b>0,229</b>	<b>14,04</b>	<b>362,45</b>	<b>1162,52</b>	<b>455,45</b>	<b>21,14</b>	<b>86,14</b>	<b>74,88</b>	<b>403,61</b>	<b>2638,7</b>	



14 день

ВОСКРЕСЕНЬЕ		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
537	Оладьи с джемом	165	0,16	1,5	0,03	5,4	121,0	119,0	26,0	1,2	11,9	12,2	71,8	445,0
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
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	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
	<b>ОБЕД</b>													
142	Щи из свежей капусты со сметаной на МКБ	250	0,06	18,5	0	2,38	34,0	47,5	22,3	0,8	1,75	4,98	7,78	83,0
335	Суфле рыбное	80	0,06	0,32	0,05	8	45,6	162,4	20,8	0,56	12,8	3,8	2,1	94,4
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
242	Каша перловая рассыпчатая	180	0,05	0	0,07	0,76	23,4	191,3	23,4	1,08	5,5	8,1	37,8	251,1
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
	<b>УЖИН</b>													
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	25	0,05	0	0	0,4	8,5	39	12	1	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>2 УЖИН</b>													
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
	<b>ИТОГО</b>	2310	1,023	52,22	0,289	25,65	592,85	1296,32	336,75	16,89	87,27	78,46	411,46	2668,3