



Утверждаю:

Директор школы:

В.В. Якимова

« 01 » *август* 2022г.

Примерное 14-дневное меню рациона питания

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

/весенне - летний период/

возрастная категория с 12 лет и 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 блюд	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
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
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
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														
Салат из свежих огурц с зел.луком		100	0,02	7	0	4,6	30,0	31,0	13,0	0,6	0,8	10,1	2,1	102,0
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
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		2720	1,263	25,63	0,316	18,37	678,08	1373,97	325,05	18,38	91,49	111,68	424,21	3012,8

2 день

№	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ						Ккал
			В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У	
ВТОРНИК														
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

№	СРЕДА	Наименование блюда	выход	ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ж	У	Ккал
				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У				
		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	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			
		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	2670	1,332	36,77	0,399	12,39	732,03	1423,17	560,25	21,48	87,88	76,46	442,55	2816,1			

5 день

ПЯТНИЦА		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У			
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	0,03	0,05	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		
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		
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	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	345,25	24,22	99,89	92,43	428,74	2930		

6 день

СУББОТА		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал.
№	Наименование блюд	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		
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																
60	Салат "Витаминный"	100	0,04	15,4	0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9	1,1	10,1	10,6	138,0		
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина"																
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	1,33	59,98	0,243	19,28	622,5	1332,4	401,2	21,97	90,84	103,6	500,8	3041,8		

7 день

ВОСКРЕСЕНЬЕ			ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	
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	
	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГО			1,64	36,94	0,57	13,66	959,84	1749,1	452,1	30,87	128,38	85,51	455,92	3083,95	

8 день

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Кккал
№	Наименование блюд	выход	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 блюда	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		
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		
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																
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		
510	Компот из апельсинов с 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	647,58	1417,12	413,95	20,36	92,87	80,96	462,05	2958,5		

10 день

СРЕДА		ВИТАМИНЫ							МИНЕРАЛЫ							Ккал
№	Наименование блюд	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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		
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87		
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																
50	Салат из свеклы с растит.-масл и 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																
573	"Гребешок" из дрожжевого теста с повидлом	100	0,12	0,16	0,05	1,5	25,0	87,0	17,0	1,5	10	6,5	82,3	488,0		
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		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

ЧЕТВЕРГ		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Ж	У	
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	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														
60	Салат "Витаминный"	100	0,04	15,4	0	4,6	30,0	29,0	18,0	0,9	1,1	10,1	10,6	138,0
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	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	58,8	7,669	17,62	833,15	1743,82	367,05	24,18	91,99	87,21	418,48	2831,7

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 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
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
109	Хлеб ржаной	50	0,09	0	0	0,7	17,0	79	24,0	2	3,3	0,6	16,7	87
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 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
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
493	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,3	0,1	0	15,0	60,0
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
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

СУББОТА		ВИТАМИНЫ						МИНЕРАЛЫ						Ккал
№	Наименование блюда	выход	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													
75	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	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
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						Ккал
№	Наименование блюда	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	492,0
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