

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к 10 – дневному меню для обучающихся в ГБОУ «Лицей-интернат № 61» на осенне – зимний сезон года

Разработанные рационы питания в дальнейшем - меню) предназначены для обучающихся в ГБОУ «Лицей – интернат № 61». В процессе разработки меню использованы следующие официальные документы:

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации № 2.3/2.4.3590-20.
2. **Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Под ред. проф. А.Я. Первалова Пермь, 2013.**
3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2022.

Примерное меню составлено на две недели (10 дней). Режим питания пятиразовый – завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Основой для разработки примерного 10 – дневного меню стал рекомендуемый набор продуктов, представленный в приложении 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Учтены требования, касающиеся разнообразия и повторяемости блюд.

Рационы предусматривают ежедневное использование мяса (или рыбы), молока, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, масла сливочного или растительного, сахара (СанПиН 2.3/2.4.3590-20.).

Обращаем внимание, что меню является примерным. Заказчик имеет право вносить изменения в ассортимент кондитерских изделий, овощных подгарнировок, салатов с учетом того, чтобы не изменялась пищевая ценность рациона в целом.

При составлении меню был использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов....» (Пермь, 2013). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются.

Для выполнения п. 6.29 СанПиН 2.4.5.240-20 по профилактики нерсиниозов, после 1 марта овощи урожая прошлого года использовались только после термической обработки.

Меню-раскладка для обучающихся в возрасте 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПН																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	Соль йодированная	0,6	0,6	6,55	8,32	39,57	259,4107	0,07	0,91	51,62	0,21	158,27	166	36,66	0,55
			Крупа рисовая	38	38												
			Вода	72	72												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	148	140												
100	Сыр сычужный твердый порциями	25	Сыр. Российский	26	25	5,79	7,37	0	89,49438	0,01	0,17	64,94	0,12	219,8	124,89	8,74	0,25
108	Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный формовой	70	70	5,25	0,56	34,51	164,08	0,08	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
493	Чай с сахаром	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,08	0,02	9,3	37,704	0	0	0	0	2,27	3,3	1,76	0,36
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	150	150												
	Итого					17,68	16,27	83,38	550,69	0,16	1,09	116,6	1,11	394,3	339,7	56,96	1,93
Обед																	
51	Салат из свеклы и моркови	100	Соль йодированная	0,2	0,2	1,28	10,08	6,91	123,4473	0,03	5,93	0	4,58	30,5	41,42	24,05	1,04
			Масло растительное	10	10												
			Морковь	38	30												
			Свекла	76	61												
134	Рассольник ленинградский	300	Картофель	120	86	2,34	6,12	15,94	128,1676	0,11	8,69	0	2,83	21,58	74,04	30,8	1,1
			Крупа рисовая	6	6												
			Огурцы соленные	20	18												
			Масло растительное	6	6												
			Соль йодированная	0,9	0,9												
			Лук репка	7	6												
			Морковь	15	12												
479	Сметана	10	Сметана 15,0%	10	10	0,24	1,42	0,54	15,943	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
380	Котлеты из говядины с овощами	100	Морковь	20	16	16,03	19,28	3,62	252,1131	0,07	14,19	55,64	0,6	44,69	175,25	30,26	2,66
			Капуста белокочанная	57	46												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Яйцо куриное	7	6												
			Говядина 1 категории (боковой и наружный куски	109	82												
			Сметана 15,0%	7	7												
			Мука пшеничная в/с	1	1												
			Масло сливочное	9	9												
291	Макаронные изделия отварные	200	Макаронные изделия из муки в/с	68	68	7,2	0,9	39,82	196,1596	0,07	0	0	1,11	11,25	58,52	11,1	1,34
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Масло сливочное	9	9												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	Лимонная кислота	0,2	0,2	0,16	0,16	13,9	57,65869	0,01	2,8	0	0,08	6,69	4,39	3,6	0,91
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Яблоки	45	40												
			Вода	172	172												
	Итого					35,67	39,21	144,88	1076,06	0,44	31,65	110,9	10,52	151,2	472,6	126,6	9,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
301	Омлет натуральный	200	Яйцо куриное	142	124	17,36	26,03	7,82	334,93	0,11	0,5	383,5	0,9	163,8	310,9	25,63	3,2
			Молоко пастеризованное 2.5 %	77	77												
			Масло сливочное	15	15												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
395	Сосиски отварные	100	Сосиски. Молочные	102	100	9,95	18,01	0,4	203,48	0,1	0	0	0,4	28,13	111,8	15,07	1,45
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,41	2,77	13,81	93,801	0,03	0,49	19	0,01	114,6	97,79	24,75	0,76
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	100	95												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
Итого						36,72	47,44	61,46	819,73	0,33	0,99	402	2,19	322	573	76,7	6,29
Обед																	
107	Огурцы соленые (порциями)	100	Огурцы соленые	100	80	0,64	0,08	1,7	10,08	0,02	2	0	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	300	Вода	240	240	2,17	5,89	8,82	96,943	0,06	12,26	0	2,87	50,15	65,04	31,82	1,49
			Лук репка	14	12												
			Морковь	19	15												
			Капуста белокочанная	30	24												
			Свёкла	60	48												
			Картофель	32	23												
			Масло растительное	6	6												
			Томатное пюре	9	9												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,54	15,943	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	Говядина (мясо котлетное)	67	49	10,63	9,42	8,7	162,15	0,05	1,32	22,52	0,41	47,3	135,4	19,07	1,67
			Вода	14	14												
			Лук репка	27	23												
			Масса готового блюда	70	70												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Сахар. Сахар-песок	0,3	0,3												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	30	28												
			Масло сливочное	4	4												
			Хлеб пшеничный формовой	9	9												
258	Каша пшеничная вязкая	200	Крупа пшено шлифованная	50	50	8,55	11,35	37,03	284,52	0,18	1,28	59,76	0,25	133	205,2	54,37	1,44
			Молоко пастеризованное 2.5 %	104	99												
			Масло сливочное	10	10												
			Вода	52	52												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	0,57	0,17	24,21	100,68	0	0,74	0	0,45	20,1	20,54	25,24	0,77
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
Итого						31,22	29,59	145,17	971,89	0,46	17,7	91,8	5,38	305	564	168	8,7

	Полдник																		
112	Плоды свежие	200	Апельсин	200	140	1,8	0,28	20	89,72	0,06	84	0	0,28	47,6	32,2	18,2	0,42		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
321	Сырники из творога запеченные	150	Крупа манная	11	11	20	14,16	30,73	330,39	0,08	0,35	26,19	0,65	215,2	309,5	31,99	0,95		
			Мука пшеничная в/с	10	10														
			Творог полужирный 9.0%	136	135														
			Яйцо куриное	6	5														
			Масло сливочное	2	2														
			Сметана 15.0%	5	5														
			Сахар. Сахар-песок	15	15														
			Ванилин	0	0														
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1		
	Итого					26,4	18,89	102,68	686,36	0,19	88,9	47,2	1,23	430	465	75,2	4,27		
	Ужин																		
412	Котлеты из кур припущенные	100		114	114	14,74	11,03	8,76	193,29	0,08	0,16	67,24	0,65	43,08	111,1	21,03	1,61		
			Масло растительное для смазки	4	4														
			Кура потр.1 кат. мякоть без кожи	207	89														
			Соль йодированная	1	1														
			Хлеб пшеничный формовой	19	19														
			Молоко пастеризованное 2.5 %	26	24														
195	Рагу из овощей	180	Репка	38	30	3,48	12,41	15,21	186,43	0,1	21,87	30,78	3,55	70,76	85,04	35,7	1,25		
			Морковь	36	29														
			Капуста белокочанная	45	36														
			Вода	30	30														
			Лук репка	17	14														
			Масло растительное	7	7														
			Мука пшеничная в/с	1	1														
			Картофель	77	56														
			Соль йодированная	0,4	0,4														
			Масло сливочное	1	1														
			Масса готового блюда	180	180														
			Сметана 15.0%	27	27														
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
494	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,14	0,03	11,35	46,25	0	1,15	0	0,02	5,12	4,77	2,58	0,4		
			Сахар. Сахар-песок	12	12														
			Лимон	8	7														
			Вода	150	150														
	Итого					24,91	24,42	84,68	658,12	0,29	23,2	98	5,21	140	286	78,8	5,37		
	2-й ужин																		
516	Ряженка	180	Ряженка 4.0%	180	180	5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223,2	165,6	25,2	0,18		
	Итого					5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223	166	25,2	0,18		
	Итого день					124,29	127,54	401,55	3251,3	1,31	131	693	14,2	1422	2054	424	24,8		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Балки	Жиры	Углевод м	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - СР																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	250	Крупа пшено шлифованная	14	14	6,27	12,54	33,52	272,05	0,1	0,79	73,01	0,24	141,3	155,6	35,77	0,72
			Крупа рисовая	19	19												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	88	88												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	12	12												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	128	121												
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
495	Чай с молоком	200	Чай высшего сорта черный байховый	0,4	0,4	1,43	1,18	11,42	62,044	0,02	0,25	9,5	0	57,5	42,82	7,99	0,39
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	100	100												
Итого						13,82	25,24	84,57	620,75	0,21	1,03	143	1,27	218	255	55	2,02
Обед																	
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Сыр. Костромской	16	16	5,38	9,29	6,71	131,97	0,02	6,77	37,19	2,37	176,5	129,3	25,21	1,27
			Масло растительное	5	5												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Чеснок	0,6	0,5												
			Свёкла	103	83												
154	Суп крестьянский с крупой	300	Картофель	40	29	2,55	6,56	17,4	138,81	0,1	11,88	0	2,98	43,54	84,61	32,86	1,19
			Крупа овсяная	12	12												
			Вода	255	255												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
			Капуста белокочанная	45	36												
			Соль йодированная	2	2												
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	Масса готовой рыбы	80	80	15,06	11,63	6,69	191,71	0,24	5,12	32,08	5,03	33,3	190,1	41,19	1,04
			Морковь	36	28												
			Лук репка	16	13												
			Томатное пюре	16	16												
			Масло растительное	9	9												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Вода	29	29												
			Кета потр. с головой, филе с кожей без ко.	140	98												
			Соль йодированная	1	1												
429	Пюре картофельное	200	Картофель	226	163	4,08	7,95	22	175,86	0,18	6,72	42,08	0,25	51,36	107,4	35,84	1,26
			Соль йодированная	0,8	0,8												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	32	32												
			Масло сливочное	9	9												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	0,99	0,09	22,45	94,6	0,03	0,24	0	0,87	31,25	32,24	18,91	0,78
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	15	15												
			Виноград сушеный (изюм)	10	10												
			Вода	190	190												
Итого						36,47	36,78	139,41	1034,5	0,71	30,7	111	12,8	364	657	180	8,38

	Полдник																		
112	Плоды свежие	200	Банан	200	140	2,1	0,7	42	182,7	0,06	14	0	0,56	11,2	39,2	58,8	0,84		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
590	Печенье	30	Печенье сахарное	30	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0	3	1,05	8,7	27	6	0,63		
	Итого					5,35	3,84	88,52	410,04	0,1	18	3	1,81	33,9	80,2	72,8	4,27		
	Ужин																		
376	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	Вода	17	17	11,81	10,91	14,88	204,96	0,05	0	15,2	0,47	11,64	122	18,81	1,78		
			Крупа рисовая	17	17														
			Говядина 1 категории (боковой и наружны	76	57														
			Хлеб пшеничный формовой	12	12														
			Соль йодированная	1	1														
			Масло сливочное	4	4														
423	Капуста тушеная	200	Масло сливочное	9	9	4,46	6,79	16,17	143,6	0,06	37,59	36	0,57	118	88,71	45,82	1,75		
			Петрушка зелень	5	4														
			Морковь	10	8														
			Капуста белокочанная	263	210														
			Соль йодированная	0,5	0,5														
			Лук репка	14	12														
			Мука пшеничная в/с	2	2														
			Томатное пюре	16	16														
			Сахар. Сахар-песок	6	6														
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
501	Кофейный напиток	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48	1,35	1,16	11,4	61,481	0,02	0,25	9,5	0	55,58	39,76	6,32	0,08		
			Сахар. Сахар-песок	10	10														
			Кофейный напиток	5	5														
			Вода	120	120														
	Итого					24,17	19,82	91,8	642,19	0,24	37,8	60,7	2,03	207	336	90,5	5,71		
	2-й ужин																		
517	Йогурт	180	Йогурт 3.2%	180	180	9	5,76	15,3	149,04	0,07	1,08	36	0	219,6	172,8	27	0,18		
	Итого					9	5,76	15,3	149,04	0,07	1,08	36	0	220	173	27	0,18		
	Итого день					88,81	91,44	419,6	2856,6	1,33	88,7	354	17,9	1043	1501	425	20,6		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко пастеризованное 2.5 %	175	166	6,9	6,1	23,14	175,12	0,09	1,08	46,65	0,32	195,3	164,4	24,4	0,6
			Сахар. Сахар-песок	2	2												
			Макаронные изделия из муки в/с	20	20												
			Масло сливочное	2	2												
			Соль йодированная	2	2												
			Вода	75	75												
300	Яйца вареные	46	Яйцо куриное	53	46	5,84	5,29	0,32	72,302	0,03	0	115,1	0,28	25,31	88,36	5,52	1,15
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,41	2,77	13,81	93,801	0,03	0,49	19	0,01	114,6	97,79	24,75	0,76
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	100	95												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
Итого						22,16	14,81	76,71	528,74	0,25	1,57	181	1,49	351	403	65,9	3,39
Обед																	
68	Салат сельдь с картофелем	120	Сельдьевые. Сельдь атлантическая нежир	53	31	6,24	14,3	14,76	212,74	0,1	8,45	3,06	5,61	26,53	129,5	24,51	0,96
			Масло растительное	12	12												
			Картофель	115	83												
156	Суп-лапша домашняя	300	Соль йодированная	2	2	4,25	6,9	13,57	133,4	0,07	0,6	14,88	3,02	35,95	66,11	17,94	0,57
			Бульон куриный	285	285												
			Лапша домашняя	24	24												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
406	Плов из отварной птицы	250	Бульон куриный	124	124	19,05	19,05	45,12	428,1	0,11	3,3	153	7,18	60,1	338,6	61,81	3,32
			Лук репка	26	22												
			Морковь	17	13												
			Крупа рисовая	58	58												
			Кура 1 кат потр.	247	219												
			Масло растительное	13	13												
			Соль йодированная	1	1												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	Лимонная кислота	0,2	0,2	0,16	0,16	13,9	57,659	0,01	2,8	0	0,08	6,69	4,39	3,6	0,91
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Яблоки	45	40												
			Вода	172	172												
Итого						38,12	41,66	151,5	1133,5	0,44	15,1	171	17,2	157	652	134	8,6

	Полдник																		
112	Плоды свежие	200	Яблоки	200	176	0,8	0,7	19,6	87,936	0,05	17,6	0	0,35	28,16	19,36	15,84	3,87		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
пп	Баранки	50	Баранки сдобные	50	50	4,15	4	30,2	173,4	0,06	0	0	1,95	9,5	36	7	0,65		
	Итого					5,95	4,9	74	363,94	0,13	21,6	0	2,5	51,7	69,4	30,8	7,32		
	Ужин																		
385	Рулет из говядины паровой	120	Вода	29	29	17,24	15,42	7,81	238,93	0,07	0	42,36	0,66	21,65	183,5	21,56	2,85		
			Говядина 1 категории (боковой и наружны	122	92														
			Хлеб пшеничный формовой	17	17														
			Соль йодированная	1	1														
			Масса готового блюда	120	120														
			Яйцо куриное	14	12														
			Масло сливочное	4	4														
429/ 115	Пюре картофельное / икра кабачковая.	180	Икра кабачковая (консерв.)	60	60	3,56	9,91	14,4	161,05	0,12	8,15	25,25	2,01	54,25	85,66	30,26	1,17		
			Масса картофельного пюре	120	120														
			Масса икры кабачковой	60	60														
			Молоко пастеризованное 2.5 %	19	18														
			Картофель	136	98														
			Масло сливочное	5	5														
			Соль йодированная	0,5	0,5														
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
493	Чай с сахаром	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,08	0,02	9,3	37,704	0	0	0	0	2,27	3,3	1,76	0,36		
			Сахар. Сахар-песок	10	10														
			Вода	150	150														
	Итого					27,44	26,3	80,85	669,84	0,3	8,15	67,6	3,67	99,7	358	73,1	6,48		
	2-й ужин																		
516	Кисломолочный напиток	180	Кефир 2.5%	180	180	5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18		
	Итого					5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18		
	Итого день					98,89	92,17	390,26	2786,2	1,19	47,7	455	24,8	876	1644	329	26		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
264	Каша пшеничная молочная жидкая	250	Крупа пшеничная "Полтавская"	50	50	8,01	8,06	45,5	286,59	0,17	0,77	47,56	0,96	152	222,3	44,8	2,33
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	85	85												
			Сахар, Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	125	119												
100	Сыр сычужный твердый	30	Сыр, Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,39	0,01	0,21	77,93	0,15	263,8	149,9	10,49	0,3
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
494	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,14	0,03	11,35	46,25	0	1,15	0	0,02	5,12	4,77	2,58	0,4
			Сахар, Сахар-песок	12	12												
			Лимон	8	7												
			Вода	150	150												
Итого						21,11	17,57	96,29	627,75	0,28	2,13	125	2,01	437	429	69,1	3,92
Обед																	
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	Масло растительное	10	10	1,6	10,01	3	108,49	0	0,76	0	4,42	3,27	6,05	1,41	0,1
			Лук репка	12	10												
			Капуста квашеная	116	81												
143	Суп из овощей с фасолью	300	Масло сливочное	6	6	3,18	4,81	9,46	93,889	0,1	16,44	24	0,23	57,73	78,24	29,55	0,96
			Капуста белокочанная	58	45												
			Картофель	60	43												
			Морковь	15	12												
			Петрушка корень	8	6												
			Лук репка	14	12												
			Крупы, бобовые	12	12												
			Бульон мясной	225	225												
			Соль йодированная	2	2												
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	Лук репка	17	14	19,98	17,85	4,88	260,15	0,05	1,86	28	0,67	16,5	167,2	25,01	2,8
			Говядина 1 категории (боковой и наружной)	151	113												
			Масса соуса	50	50												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Томатное пюре	11	11												
			Масло сливочное	6	6												
			Мука пшеничная в/с	4	4												
423	Капуста тушеная	200	Масло сливочное	9	9	4,46	6,79	16,17	143,6	0,06	37,59	36	0,57	118	88,71	45,82	1,75
			Петрушка зелень	5	4												
			Морковь	10	8												
			Капуста белокочанная	283	210												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Лук репка	14	12												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Томатное пюре	16	16												
			Сахар, Сахар-песок	6	6												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,84	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,68
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сахар, Сахар-песок	15	15	0,59	0,07	26,03	107,11	0,01	0,28	0	0,37	22,62	20,59	11,52	0,72
			Яблоки сушеные	5	5												
			Груши сушеные	5	5												
			Виноград сушеный (изюм)	5	5												
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	5	5												
Итого						38,24	40,79	123,68	1014,8	0,36	56,9	86	7,54	246	474	139	9,16

	<i>Полдник</i>																		
588	Вафли	30	Вафли с начинкой сливочной	30	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,02	0	1,8	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18		
112	Фрукты свежие	220	Апельсин	220	154	1,98	0,31	22	98,692	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого					4,15	9,69	64,95	363,59	0,1	96,4	1,8	1,92	68,8	62	29,8	3,44		
	<i>Ужин</i>																		
62	Салат из моркови с курагой	100	Сахар. Сахар-песок	5	5	1,56	0,11	14,85	66,692	0,06	3,51	0	0,74	37,02	61,36	42,6	0,89		
			Морковь	117	93														
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	7	7														
325	Вареники ленивые	250	Творог "Крестьянский" 5.0%	189	189	34,52	19,09	33,33	443,28	0,11	0,47	140,3	0,79	229,8	370,1	39,74	1,26		
			Яйцо куриное	16	14														
			Масло сливочное	12	12														
			Соль йодированная	0,6	0,6														
			Мука пшеничная в/с	26	26														
			Сахар. Сахар-песок	13	13														
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1		
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
501	Кофейный напиток	200	Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48	1,35	1,16	11,4	61,481	0,02	0,25	9,5	0	55,58	39,76	6,32	0,08		
			Сахар. Сахар-песок	10	10														
			Кофейный напиток	5	5														
			Вода	120	120														
	Итого					47,59	25,57	136,69	967,25	0,33	4,73	171	2,63	497	666	125	4,42		
	<i>2-й ужин</i>																		
516	Ряженка	180	Ряженка 4.0%	180	180	5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223,2	165,6	25,2	0,18		
	Итого					5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223	166	25,2	0,18		
	Итого день					116,13	100,82	429,17	3088,6	1,11	161	438	14,3	1472	1797	388	21,1		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ПН																	
Завтрак																	
301	Омлет натуральный	200	Яйцо куриное	142	124	17,36	26,03	7,82	334,93	0,11	0,5	363,5	0,9	163,8	310,9	25,63	3,2
			Молоко пастеризованное 2.5 %	77	77												
			Масло сливочное	15	15												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
395	Сосиски отварные	100	Сосиски. Молочные	102	100	9,95	18,01	0,4	203,48	0,1	0	0	0,4	28,13	111,8	15,07	1,45
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
501	Кофейный напиток с молоком	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	1,35	1,16	11,4	61,481	0,02	0,25	9,5	0	55,58	39,76	6,32	0,08
			Молоко пастеризованное 2.5 %	50	48												
			Кофейный напиток	3	3												
			Вода	150	150												
Итого						34,65	45,84	59,06	787,41	0,32	0,75	393	2,18	263	515	58,2	5,6
Обед																	
22	Салат из свежих помидоров	100	Масло растительное	10	10	1,13	10,2	3,9	111,87	0,06	23,08	0	5,12	14,36	26,88	20,52	0,92
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Помидоры свежие	108	103												
131	Свекольник	300	Картофель	69	50	2,52	4,43	14,43	107,68	0,08	11,32	24	0,29	51,98	82,66	37,11	1,88
			Масло сливочное	6	6												
			Вода	240	240												
			Свёкла	96	77												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	16	14												
			Сахар. Сахар-песок	3	3												
			Томатное пюре	4	4												
			Соль йодированная	2	2												
479	Сметана	10	Сметана 15.0%	10	10	0,24	1,42	0,54	15,943	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
372	Голубцы ленивые	120	Лук репка	9	7	10,66	10,16	5,99	158,05	0,05	14,94	13,68	0,35	43,02	128,9	26,17	1,84
			Крупа рисовая	6	6												
			Капуста белокочанная	90	72												
			Говядина 1 категории (боковой и наружнь	67	50												
			Масса риса припущенного	17	17												
			Масса капусты тушеной	67	67												
			Масса готового блюда	120	120												
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Масло сливочное	4	4												
429/175	Пюре картофельное / кукуруза отварная	180	Масса картофельного пюре	120	120	4,19	4,69	13,06	111,19	0,14	9,96	25,25	0,27	41,66	100,3	33,82	1,17
			Масса кукурузы	60	60												
			Картофель	136	98												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	19	18												
			Масло сливочное	5	5												
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Кукуруза отварная	100	60												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
509	Компот из яблок с лимоном	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,32	0,21	25,1	103,55	0,02	4,28	0	0,13	13,67	7,99	5,86	1,18
			Яблоки	56	49												
			Лимон	16	14												
			Вода	180	180												
Итого						27,48	32,36	127,18	909,85	0,49	63,6	72,4	7,47	201	466	150	9,84

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ВТ																	
Завтрак																	
292	Макароны (макаронная запеканка)	280	Макаронные изделия из муки в/с	84	84	15,18	10,49	74,87	454,6	0,2	1,38	114,3	1,45	171,2	232,3	33,07	2,08
			Сухари	6	6												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	112	106												
			Яйцо куриное	26	23												
			Масло сливочное	6	6												
			Соль йодированная	0,7	0,7												
			Вода	168	168												
			Сахар. Сахар-песок	11	11												
435	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5	1,3	3,03	3,32	45,751	0,02	0,31	18,53	0,06	53,71	39,3	6,46	0,09
			Соль йодированная	0,4	0,4												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	50	48												
			Масло сливочное	2	2												
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	167,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
493	Чай с сахаром	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,08	0,02	9,3	37,704	0	0	0	0	2,27	3,3	1,76	0,36
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
			Вода	150	150												
Итого						22,58	14,18	126,93	725,57	0,31	1,69	133	2,39	243	327	52,5	4,01
Обед																	
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Сыр. Костромской	16	16	5,38	9,29	6,71	131,97	0,02	6,77	37,19	2,37	176,5	129,3	25,21	1,27
			Масло растительное	5	5												
			Соль йодированная	0,2	0,2												
			Чеснок	0,6	0,5												
			Свекла	103	83												
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	Картофель	40	29	1,92	5,96	5,71	84,158	0,06	15,61	0	2,82	48,12	52,92	24,38	0,93
			Томатное пюре	3	3												
			Вода	240	240												
			Соль йодированная	2	2												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
			Капуста квашеная	86	60												
479	Сметана	10	Сметана 15,0%	10	10	0,24	1,42	0,54	15,943	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
415	Рис припущенный	200	Масло сливочное	9	9	4,66	7,2	43,2	256,26	0,03	0	36	0,36	3,84	78,8	24,33	0,67
			Крупа рисовая	69	68												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Вода	145	145												
399	Оладьи из печени по-купецки	100	Соль йодированная	0,5	0,5	16,99	10,5	11	206,43	0,12	6,72	6614	1,22	21,07	257,7	20,36	5,01
			Печень говяжья, мороженая	96	80												
			Мука пшеничная в/с	17	17												
			Яйцо куриное	17	15												
			Морковь	15	12												
			Масло сливочное	11	11												
453	Соус томатный	30	Мука пшеничная в/с	2	2	0,33	0,99	1,37	15,692	0	0,47	6	0,06	1,79	4,85	2,26	0,11
			Масло сливочное	2	2												
			Томатное пюре	4	4												
			Сахар. Сахар-песок	0,5	0,5												
			Соль йодированная	0,1	0,1												
			Вода	15	15												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,86	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	0,99	0,09	22,45	94,6	0,03	0,24	0	0,87	31,25	32,24	18,91	0,78
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	15	15												
			Виноград сушеный (изюм)	10	10												
			Вода	190	190												
Итого						38,92	36,7	155,15	1106,6	0,4	30,1	6702	9,02	319	676	142	11,6

Полдник																		
567	Булочка российская	50	Яйцо куриное	4	3	3,72	3,88	25,65	152,42	0,04	0,03	24,97	0,51	12,32	32,77	5,41	0,43	
			Ванилин	0	0													
			Мука пшеничная в/с	29	29													
			Сахар. Сахар-песок	10	10													
			Дрожжи прессованные	0,8	0,8													
			Соль йодированная	0,1	0,1													
			Вода	10	10													
			Молоко пастеризованное 2,5 %	4	4													
			Масло сливочное	4	4													
112	Фрукты свежие	200	Яблоки	200	176	0,8	0,7	19,6	87,936	0,05	17,6	0	0,35	28,16	19,36	15,84	3,87	
520	Напиток клюквенный	200	Клюква	22	20	0,1	0,04	19,25	77,752	0	1,2	0	0,2	3,3	2,05	2,85	0,17	
			Сахар. Сахар-песок	20	20													
			Вода	202	202													
	Итого					4,61	4,63	64,5	318,11	0,1	18,8	25	1,06	43,8	54,2	24,1	4,48	
Ужин																		
407	Рагу из птицы	280	Соль йодированная	1	1	21,11	22,17	23,87	379,46	0,21	15,63	80,29	5,14	47,36	248,3	61,46	2,93	
			Лук репка	19	16													
			Морковь	34	27													
			Кура 1 кат потр.	130	115													
			Картофель	171	123													
			Мука пшеничная в/с	2	2													
			Масло растительное	10	10													
			Томатное пюре	10	10													
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55	
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого					28,66	23,32	97,42	714,21	0,34	19,6	80,3	6,34	82,9	348	89	7,83	
2-й ужин																		
516	Кисломолочный напиток	180	Кефир 2.5%	180	180	5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18	
	Итого					5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18	
	Итого день					99,97	83,33	451,2	2954,7	1,22	71,5	6977	18,8	905	1566	333	28,1	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - СР																	
Завтрак																	
266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	Хлопья " Геркулес"	38	38	8,6	10,33	36,25	272,36	0,2	0,91	51,62	0,68	175,1	234,4	66,96	1,55
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	72	72												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	148	140												
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,41	2,77	13,81	93,801	0,03	0,49	19	0,01	114,6	97,79	24,75	0,76
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	100	95												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
Итого						18,13	24,61	89,69	652,81	0,33	1,4	131	1,72	309	389	103	3,22
Обед																	
72	Салат картофельный	120	Лук репка	24	20	2,2	6,43	16,08	130,96	0,11	16,01	0	2,78	16,4	64,25	22,43	0,94
			Масло растительное	6	6												
			Соль йодированная	0,3	0,3												
			Картофель	139	100												
132	Рассольник домашний	300	Вода	210	210	2,45	6,28	16,03	130,41	0,12	13,85	0	2,84	35,09	76,72	32,88	1,25
			Соль йодированная	0,9	0,9												
			Капуста белокочанная	30	24												
			Картофель	120	86												
			Огурцы соленые	23	20												
			Лук репка	14	12												
			Морковь	15	12												
			Масло растительное	6	6												
479	Сметана	10	Сметана 15,0%	10	10	0,24	1,42	0,54	15,943	0	0,04	9,5	0,03	8,36	5,8	0,86	0,02
	Буузы	200	Мука пшеничная в/с	52	52	17,24	8,6	35,7	289,2	0,11	3	0,22	1,13	38,24	146,9	24,3	2,24
			Яйцо куриное	0,1	0,1												
			Вода	120	120												
			Соль йодированная	4	4												
			Говядина (мясо котлетное)	90	66												
			Лук репка	51	43												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-)	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	0,57	0,17	24,21	100,68	0	0,74	0	0,45	20,1	20,54	25,24	0,77
			Слива сушеная (чернослив)	25	25												
			Вода	180	180												
Итого						31,12	24,15	156,73	968,75	0,49	33,6	9,72	8,52	146	427	132	8,04

Полдник																			
589	Пряники	30	Пряники	30	30	1,77	1,41	22,5	109,77	0,02	0	0	0,72	3,3	15	2,7	0,24		
112	Плоды свежие	220	Апельсин	220	154	1,98	0,31	22	98,692	0,06	92,4	0	0,31	52,36	35,42	20,02	0,46		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
Итого						4,75	1,92	68,7	311,06	0,11	96,4	0	1,23	69,7	64,4	30,7	3,5		
Ужин																			
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	Картофель	188	135	19,6	9,48	16,14	228,28	0,23	19,36	59,64	1,29	46,95	301,3	58,2	1,59		
			Масло сливочное	12	12														
			Треска потр.обезглавленная, филе с кожей	140	106														
			Бульон рыбный	103	103														
			Мука пшеничная в/с	5	5														
			Лимонная кислота	0,2	0,2														
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
494	Чай с лимоном	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,14	0,03	11,35	46,25	0	1,15	0	0,02	5,12	4,77	2,58	0,4		
			Сахар. Сахар-песок	12	12														
			Лимон	8	7														
			Вода	150	150														
Итого						26,29	10,46	76,85	506,68	0,34	20,5	59,6	2,3	73,6	392	80,3	4,09		
2-й ужин																			
516	Ряженка	180	Ряженка 4.0%	180	180	5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223,2	165,6	25,2	0,18		
Итого						5,04	7,2	7,56	115,2	0,04	0,54	54	0,18	223	166	25,2	0,18		
Итого день						85,33	68,34	399,53	2554,5	1,31	152	254	14	822	1438	371	19		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах brutto	Вес в граммах netto	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя - ЧТ																	
Завтрак																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко пастеризованное 2.5 % Сахар. Сахар-песок Макаронные изделия из муки в/с Масло сливочное Соль йодированная Вода	175 2 20 2 2 75	166 2 20 2 2 75	6,9	6,1	23,14	175,12	0,09	1,08	46,65	0,32	185,3	164,4	24,4	0,6
100	Сыр сычужный твердый	30	Сыр. Российский	31	30	6,95	8,84	0	107,39	0,01	0,21	77,93	0,15	263,8	149,9	10,49	0,3
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
495	Чай с молоком	200	Чай высшего сорта, черный байховый Молоко пастеризованное 2.5 % Сахар. Сахар-песок Вода	0,4 50 10 100	0,4 48 10 100	1,43	1,18	11,42	62,044	0,02	0,25	9,5	0	57,5	42,82	7,99	0,39
Итого						21,28	16,77	74	532,07	0,21	1,54	134	1,38	533	409	54,1	2,18
Обед																	
17	Салат из свежих огурцов	100	Масло растительное Соль йодированная Огурцы свежие	10 0,2 114	10 0,2 106	0,74	10,1	2,01	101,89	0,03	3,71	0	4,51	18,02	32,01	14,84	0,53
152	Уха с крупой	300	Минтай потрошенный, обезглавленный с кожей Масса готовой рыбы Картофель Лук репка Крупа перловая Масло сливочное Укроп Соль йодированная Бульон рыбный	49 30 93 28 9 3 8 2 210	38 30 67 24 9 3 6 2 210	8,14	2,84	15,38	119,62	0,13	10,85	13,52	0,45	58,45	144,6	93,05	1,12
390	Тефтели из говядины с рисом - "бэжики"	100	Вода Лук репка Крупа рисовая Говядина 1 категории (боковой и наружной) Масса готового блюда Сахар. Сахар-песок Молоко пастеризованное 2.5 % Масло сливочное Соль йодированная Мука пшеничная в/с	10 35 9 87 100 0,4 43 14 1 7	10 28 8 65 100 0,4 41 14 1 7	13,79	20,17	14,14	293,28	0,07	1,73	62,02	0,6	65,32	175,6	25,95	2,13
423	Калуста тушеная	200	Масло сливочное Петрушка зелень Морковь Калуста белокочанная Соль йодированная Лук репка Мука пшеничная в/с Томатное пюре Сахар. Сахар-песок	9 5 10 263 0,5 14 2 16 6	9 4 8 210 0,5 12 2 16 6	4,48	6,79	16,17	143,6	0,06	37,59	36	0,57	118	88,71	45,82	1,75
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
501	Кофейный напиток	200	Молоко пастеризованное 2.5 % Сахар. Сахар-песок Кофейный напиток Вода	60 10 5 120	48 10 5 120	1,35	1,16	11,4	61,481	0,02	0,25	9,5	0	55,58	39,76	6,32	0,08
Итого						36,9	42,31	123,27	1021,4	0,45	54,1	121	7,41	343	594	212	8,43

Полдник																			
553	Шанежка с картофелем	50	Картофель	45	32	4,62	4,91	23,14	155,19	0,08	4,61	27,75	0,64	22,81	55,12	12,81	0,67		
			Соль йодированная	0,2	0,2														
			Яйцо куриное	3	3														
			Масло растительное	0,2	0,2														
			Мука пшеничная в/с	31	31														
			Сахар. Сахар-песок	1	1														
			Дрожжи прессованные	0,9	0,9														
			Сметана 15.0%	0,5	0,5														
			Масло сливочное	5	5														
			Молоко пастеризованное 2.5 %	11	11														
112	Фрукты свежие	200	Банан	200	140	2,1	0,7	42	182,7	0,06	14	0	0,56	11,2	39,2	58,8	0,84		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
Итого						7,72	5,81	89,34	440,49	0,16	22,6	27,8	1,4	48	108	79,6	4,31		
Ужин																			
10	Салат из моркови с изюмом	80	Сахар. Сахар-песок	8	8	1,11	0,12	18,39	79,053	0,05	5,18	0	0,32	27,95	48,34	29,02	0,79		
			Морковь	80	64														
			Лимон	10	9														
			Виноград сушеный (изюм)	9	9														
319	Пудинг творожный запеченный	250	Крупа манная	18	18	31,46	23,68	54,5	556,96	0,13	0,47	72,02	0,96	318,7	468,5	53,82	2,15		
			Творог полужирный 9.0%	190	189														
			Яйцо куриное	19	17														
			Масло сливочное	8	8														
			Виноград сушеный (изюм)	26	25														
			Сахар. Сахар-песок	18	18														
			Ванилин	0	0														
481	Молоко сгущенное	50	Молоко сгущенное с сахаром 8.5 %	50	50	3,6	4,25	27,75	163,65	0,03	0,5	21	0,1	153,5	109,5	17	0,1		
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
519	Напиток из шиповника	200	Сахар. Сахар-песок	15	15	0,67	0,27	22,91	96,759	0,01	80	0	0,76	12,08	3,16	3,23	0,63		
			Шиповник	20	20														
			Вода	230	230														
Итого						42,64	29,19	167,97	1105,1	0,33	86,2	93	3,02	532	708	121	5,65		
2-й ужин																			
517	Йогурт	180	Йогурт 3.2%	180	180	9	5,76	15,3	149,04	0,07	1,08	36	0	219,6	172,8	27	0,18		
Итого						9	5,76	15,3	149,04	0,07	1,08	36	0	220	173	27	0,18		
Итого день						117,54	99,84	469,88	3248,2	1,22	166	412	13,2	1675	1993	494	20,8		

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПТ																	
Завтрак																	
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	Крупа пшено шлифованная	50	50	9,35	9,4	43,88	297,51	0,23	0,86	50,27	0,21	160,8	218,1	57,57	1,49
			Соль йодированная	0,6	0,6												
			Вода	70	70												
			Сахар. Сахар-песок	6	6												
			Масло сливочное	6	6												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	140	133												
105	Масло сливочное	15	Масло сливочное	15	15	0,12	10,88	0,2	99,135	0	0	60	0,15	3,6	4,5	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный формовой	80	80	6	0,64	39,44	187,52	0,09	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
496	Какао с молоком	200	Какао порошок	3	3	3,41	2,77	13,81	93,801	0,03	0,49	19	0,01	114,6	97,79	24,75	0,76
			Вода	100	100												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	100	95												
			Сахар. Сахар-песок	10	10												
Итого						18,88	23,68	97,32	677,97	0,35	1,36	129	1,25	295	372	93,5	3,16
Обед																	
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	Масло растительное	10	10	1,6	10,01	3	108,49	0	0,76	0	4,42	3,27	6,05	1,41	0,1
			Лук репка	12	10												
			Капуста квашеная	116	81												
155	Суп с крупой на курином бульоне	300	Соль йодированная	2	2	3,31	6,37	15,72	133,46	0,06	0,9	0	2,81	32,72	80,79	30,66	0,49
			Бульон куриный	300	300												
			Крупа рисовая	24	24												
			Морковь	15	12												
			Лук репка	14	12												
			Масло растительное	6	6												
405	Курица в соусе с томатом	100	Кура потр.1 кат.мякоть с кожей	173	104	11,12	11,25	3,42	159,4	0,04	1,47	105,5	0,72	28,74	87,22	19,2	1,38
			Сметана 15.0%	4	4												
			Лук репка	8	7												
			Морковь	8	6												
			Томатное пюре	8	8												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Чеснок	0,8	0,6												
			Вода	38	38												
			Масло сливочное	8	8												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
429	Пюре картофельное	180	Картофель	203	146	3,67	7,15	19,8	158,27	0,16	6,05	37,87	0,23	46,23	96,66	32,26	1,14
			Соль йодированная	0,7	0,7												
			Молоко пастеризованное 2.5 %	29	29												
			Масло сливочное	8	8												
108	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный формовой	60	60	4,5	0,48	29,58	140,64	0,07	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
110	Хлеб столовый (ржано-	70	Хлеб ржано-пшеничный	70	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,08	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сахар. Сахар-песок	10	10	0,99	0,09	22,45	94,6	0,03	0,24	0	0,87	31,25	32,24	18,91	0,78
			Абрикосы сушеные без косточки (курага)	15	15												
			Виноград сушеный (изюм)	10	10												
			Вода	190	190												
Итого						29,11	36,13	128,55	955,8	0,43	9,42	143	10,3	170	416	128	6,72

	<i>Полдник</i>																		
588	Вафли	30	Вафли с начинкой сливочной	30	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,02	0	1,8	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18		
112	Плоды свежие	220	Яблоки	220	194	0,88	0,77	21,56	96,73	0,06	19,36	0	0,39	30,98	21,3	17,42	4,26		
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые. Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого					3,05	10,15	64,51	361,63	0,09	23,4	1,8	2	47,4	47,9	27,2	7,24		
	<i>Ужин</i>																		
391	Фрикадельки из говядины (паровые)	120	Вода	31	31	17,01	15,15	8,28	237,5	0,07	0	13,68	0,61	15,19	169	20,73	2,61		
			Говядина 1 категории (боковой и наружны	126	94														
			Масса готового блюда	120	120														
			Хлеб пшеничный формовой	18	18														
			Соль йодированная	1	1														
			Масло сливочное	4	4														
195	Рагу из овощей	180	Масло сливочное	5	5	4,6	5,25	18,47	139,56	0,12	15,85	31,86	0,4	106,5	132,8	47,66	1,37		
			Молоко пастеризованное 2.5 %	54	51														
			Картофель	110	79														
			Лук репка	27	23														
			Морковь	56	45														
			Капуста белокочанная	58	46														
			Соль йодированная	0,4	0,4														
			Масса готового блюда	360	360														
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,75	0,4	24,65	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
110	Хлеб столовый (ржано-	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
493	Чай с сахаром	200	Чай высшего сорта, черный байховый	0,4	0,4	0,08	0,02	9,3	37,704	0	0	0	0	2,27	3,3	1,76	0,36		
			Сахар. Сахар-песок	10	10														
			Вода	150	150														
	Итого					28,24	21,38	85,4	646,92	0,3	15,9	45,5	2,02	145	391	89,7	6,43		
	<i>2-й ужин</i>																		
516	Кисломолочный напиток	180	Кефир 2.5%	180	180	5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18		
	Итого					5,22	4,5	7,2	90,18	0,07	1,26	36	0	216	162	25,2	0,18		
	Итого день					84,5	95,84	382,98	2732,5	1,24	51,3	356	15,6	874	1389	364	23,7		
	Общий ИТОГ:					1038,88	954,79	4105,2	29170	12,8	1059	10844	172	10952	16740	4535	233		
	В среднем за период					103,9	95,5	410,5	2917,0	1,3	105,9	1084,4	17,2	1095,2	1674,0	453,5	23,3		