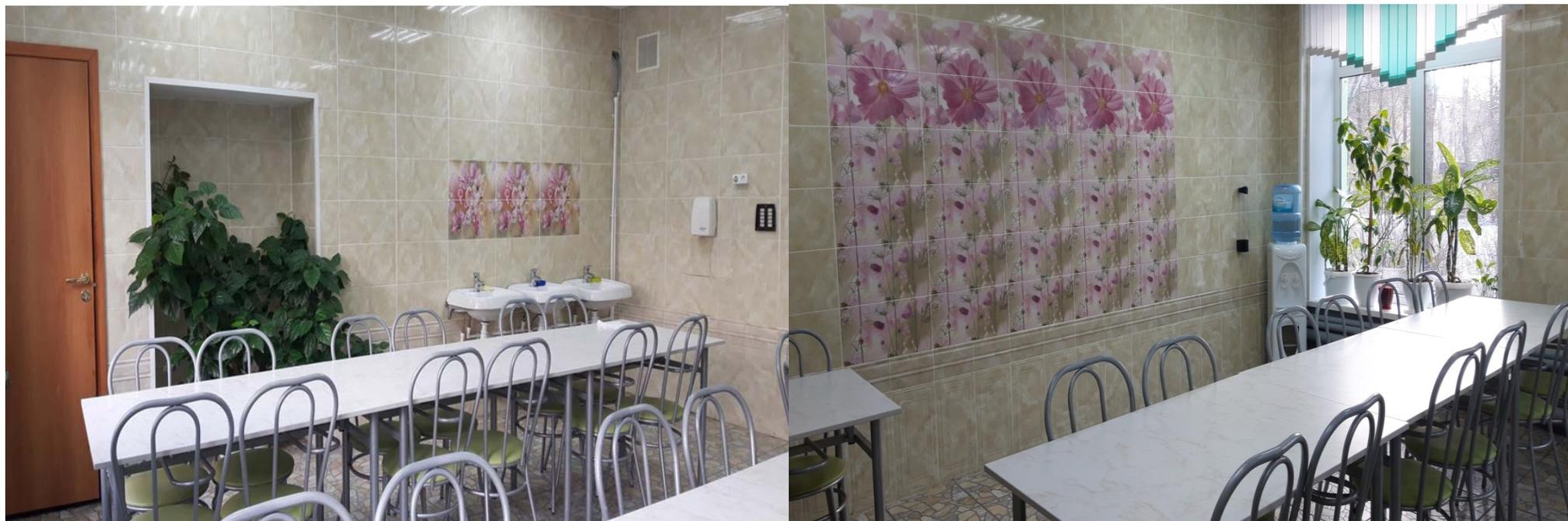


Для проживающих учащихся в школе-интернате организовано горячее 5-ти разовое питание и 2-х разовое для учащихся дневного пребывания. Питание полноценное, сбалансированное, соответствует физиологическим потребностям воспитанников. Имеются рецептурные сборники.

Разработано 15 – дневное меню, согласованное с Роспотребнадзором. В меню имеются молочные, мясные, рыбные блюда, соки, овощные блюда, фрукты.

За работой пищеблока следит комиссия по питанию, в обязанности которой входит:

- осуществляет контроль за документальным оформлением бесплатного питания детей;
- совместно с зам.директора по АХЧ контролирует санитарно-гигиеническое состояние столовой;
- информирует родителей о состоянии работы столовой на общешкольных родительских собраниях.



СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ ЛО  
«Никольская специальная  
школа-интернат»  
О.В.Иванова



## Примерное меню на 15 дней

Государственного казённого общеобразовательного  
учреждения Ленинградской области

«Никольская школа-интернат, реализующая адаптированные  
образовательные программы»

Неделя первая

день: Понедельник

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	10	Каша манная молочная	300	8,01	9,4	34,2	205,8	31,8	174,1	0,89	0,05	0,07	0,22	0,47	0,96	249,9
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		яйцо	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		фрукты	250	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	92
Итого:				27,31	39,26	135,46	520,3	134,7	544	8,93	0,326	0,318	0,778	2,976	28,04	989,8
Обед	24	Суп картофельный с фасолью на пюрем. б.	300	15,3	12,6	27,6	53,7	56,5	277	4,85	0,03	0,23	0,49	3,06	16,5	279,1
	42	Гуляш	100	16,1	14,9	6,1	19,58	24,1	176,2	2,4	0	0,07	0,13	2,4	3,55	222,4
	77	Рис отварной	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				46,06	33,25	161,07	149,83	155,35	698,225	13,81	0,055	0,6275	0,856	7,42	30,8	1095,9
полдник		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
		Печенье	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188
Итого:				6,2	2,6	43,5	37,5	21	79	1,3	0	0,06	0,06	0,57	4	282
Ужин	40	Бигус	280	21,918	20,012	17,615	149,04	69,12	287,84	14,575	0	0,1576	0,2085	3,037	99,55	339
		Огурец свежий	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				30,693	41,912	91,938	202,58	123,04	409,65	20,206	0,1	0,3296	0,317	4,606	105,055	826,9
2 ужин		Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:				10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Всего:				110,263	117,022	431,968	910,213	434,09	1733,875	44,246	0,481	1,3351	2,011	15,572	167,895	3578,6

Неделя первая

День: Вторник

№ Порция	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетиче- ская Ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак	Запеканка творожная с сгущенным мол.	300/30	31,6	17,2	33,4	343,7	54,6	423,5	1,4	0,1	0,11	0,5	0,86	1,05	435,4	
99	Кафе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
46	сыр	50	6,85	11,4	0	14,5	11	89	0	0	0	0	0	0	130	
	фрукты	250	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115	
Итого:			49,77	47,8	134,33	506,4	130,7	692,8	9,49	0,21	0,305	0,797	5,14	33,85	1170,3	
Обед	22	Рассольник на рыбном бульоне со сметаной	300	12,28	4,4	21,91	56,8	37,6	186,25	1,75	0,011	0,15	0,47	2,08	172,5	
49	Нюра тушёная в томатном соусе	100/50	22,4	26,1	5,3	25,5	35,7	281,8	6,7	0,084	0,09	0,18	4,5	2,5	344,8	
78	Рагу овощное	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8	
105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2	
	Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,4	0	0,18	0,11	0,67	0	190	
Итого:			46,61	36,25	166,79	134,4	135,65	685,9	11,9	0,12	0,539	0,816	8,1	21,3	1153,3	
полдник		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	94	
		Сухари	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188
Итого:			6,2	2,6	43,5	37,9	21	79	1,3	0	0,06	0,06	0,57	4	282	
Ужин	55	Печень говяжья тушёная со сметаной	100	15,45	16,86	4,85	18,73	18,76	298,3	7,62	3,22	0,26	1,82	5,68	232,4	
71	Греча отварная рассыпчатая	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,43	0,16	3,47	0	310,4	
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,07	0,015	0,25	10	
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	39,9	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:			33,97	40,46	122,48	122,63	138,86	654,5	16,92	3,945	0,87	2,077	10,96	38,26	965,3	
2 ужин		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:			10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102	
Всего:			148,55	130,11	474,1	1048,93	454,21	2302,2	39,81	3,695	1,834	4,05	25,07	98,59	3672,9	

Неделя первая

День: Среда

	№ <small>Информация о блюде</small>	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	2	Каша геркулесовая молочная	300	8,5	11,1	32,8	215,7	66,5	260,6	2,58	0,05	0,16	0,23	0,47	0,96	258,9
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		Фрукты	250	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
<b>Итого:</b>				<b>26</b>	<b>40,96</b>	<b>139,71</b>	<b>539,7</b>	<b>173,9</b>	<b>636</b>	<b>11,72</b>	<b>0,326</b>	<b>0,413</b>	<b>0,803</b>	<b>3,126</b>	<b>34,54</b>	<b>1021,8</b>
Обед	176	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	11,6	13,2	17,8	71,7	55,2	186,9	3,31	0,04	0,09	0,12	2,39	23,3	235,4
	47	Котлета мясная	100	18,7	21,8	12,9	47	30	217	2,66	0,014	0,094	0,18	2,71	1,05	321,5
	79	Макароны отварные	200	5,07	4,55	55,7	18,38	15,27	70,79	1,3	0,025	0,05	0,02	1,15	0	269,9
		Огурец свежий/солёный	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>43,03</b>	<b>45,05</b>	<b>155,2</b>	<b>202,38</b>	<b>170,57</b>	<b>668,59</b>	<b>14,31</b>	<b>0,079</b>	<b>0,428</b>	<b>0,467</b>	<b>7,04</b>	<b>33,05</b>	<b>1239,9</b>
Полдник		Вафли	30	1	8,8	18,8	2,2	0,5	8,9	0,2	0	0	0	0,1	0	154,2
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
<b>Итого:</b>				<b>2</b>	<b>8,8</b>	<b>42,2</b>	<b>18,2</b>	<b>10,5</b>	<b>26,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>248,2</b>
Ужин	58	Рыба отварная	100	26,1	8,6	0,76	61,9	55,6	4,64	3,65	0,037	0,078	0,17	2,73	0,8	185,6
	74	Картофель тушёный	200	4,04	5,1	36,6	30,96	46,7	116,7	1,89	0	0,22	0,09	1,7	38,3	201
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	86	Свекла отварная с зелёным горошком	100	1,9	5	10,1	28,7	29,6	42,4	1,3	0,005	0,04	0,04	0,35	10,5	91,7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
<b>Итого:</b>				<b>40,115</b>	<b>36,1</b>	<b>118,933</b>	<b>158,6</b>	<b>168,32</b>	<b>269,55</b>	<b>9,221</b>	<b>0,142</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3985</b>	<b>6,599</b>	<b>61,605</b>	<b>937,3</b>
2 ужин		Раженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
<b>Итого:</b>				<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>76</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>2,8</b>	<b>124</b>
<b>Всего:</b>				<b>114,945</b>	<b>130,91</b>	<b>486,043</b>	<b>994,88</b>	<b>555,29</b>	<b>1653,04</b>	<b>39,851</b>	<b>0,547</b>	<b>1,421</b>	<b>1,8085</b>	<b>17,685</b>	<b>135,995</b>	<b>3571,2</b>

Неделя первая

день: Четверг

	№ порции	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	6	Лапшевник с творогом запеченный с джемом	300/20	14,5	10,4	54,5	126,5	29	186,9	1,315	0,078	0,101	0,24	0,72	0,37	359,5
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	250	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1
Итого:				19,808	35,6	92,2	434,2	56,02	390,36	2,626	0,14	0,108	0,318	4,046	17,24	967,2
Обед	36	Салатка мясная	300	14,31	18,3	11,3	46,1	37,85	204,95	2,94	0	0,11	0,12	2,56	13,8	288,3
	41	Голубцы ленивые со сметаной	280	21,9	20	17,6	149,09	69,1	287,8	14,5	0	0,15	0,2	3	99,5	339
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	101	Комлот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				43,56	39,3	109,59	258,04	170,35	676,925	28,15	0	0,4685	0,5	6,67	114,05	951,9
Полдник		Пряники	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:				6,2	2,6	43,5	37,5	21	79	1,3	0	0,06	0,06	0,575	4	282
Ужин	50	Кура тушенная в сметанном соусе	100/50	22,4	25,09	3,35	28,7	33,8	282,3	3,6	0,09	0,092	12,1	4,4	0,05	328,5
	71	Греча отварная рассыпчатая	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,49	0,16	3,47	0	310,4
		Огурец свежий/салатный	80	3	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				41,62	53,19	123,83	169,1	172	654,3	16,15	0,215	0,692	12,367	9,63	3,58	1194,3
2 ужин		Нофир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:				10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Всего:				121,188	130,69	363,12	878,84	419,37	1740,805	43,226	0,355	1,4085	13,245	20,721	148,84	3385,4

Неделя первая

День: Пятница

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Завтрак	12	Каша пшеничная молочная	300	9,31	10,4	40,2	210,4	62,9	741,3	2,98	0,05	0,28	0,22	0,78	0,96	282,5	
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
	46	Яйцо	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8	
	Фрукты	250	1,4	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2		
<b>Итого:</b>				<b>29,21</b>	<b>40,56</b>	<b>130,96</b>	<b>534,1</b>	<b>165,8</b>	<b>621,1</b>	<b>7,12</b>	<b>10,126</b>	<b>0,608</b>	<b>0,718</b>	<b>2,886</b>	<b>39,04</b>	<b>994,6</b>	
Обед	26	Суп сборный на мясном бульоне со сметаной	300	11,3	13,2	7,8	41,08	36,08	170,94	2,41	0,041	0,12	0,13	2,57	22,35	217,05	
	59	Рыба под маринадом	120	17,4	10,6	10,4	54,6	32	230,7	10	0,009	0,11	0,16	2,41	5,4	204,5	
	73	Картофельное пюре	200	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	139	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05	
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7	
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2	
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190	
<b>Итого:</b>				<b>40,15</b>	<b>30,68</b>	<b>139,47</b>	<b>216,68</b>	<b>159,88</b>	<b>711,44</b>	<b>154,26</b>	<b>0,085</b>	<b>0,62</b>	<b>0,555</b>	<b>7,35</b>	<b>69,05</b>	<b>989,8</b>	
	92	Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94	
		Пирожок с капустой	100	6,8	6,3	38										236	
<b>Итого:</b>				<b>7,8</b>	<b>6,3</b>	<b>61,4</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>4</b>	<b>330</b>	
Ужин	3	Каша гречневая с молоком	300	9,55	10,7	39,7	227,6	61,7	267,3	3,28	0,057	0,24	0,28	1,84	0,96	280,5	
	105	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	39,9		
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226	
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
	<b>Итого:</b>				<b>17,37</b>	<b>27,6</b>	<b>99,48</b>	<b>268,3</b>	<b>101</b>	<b>357,8</b>	<b>5,78</b>	<b>0,157</b>	<b>0,4</b>	<b>0,362</b>	<b>3,4</b>	<b>0,96</b>	<b>696</b>
<b>Всего:</b>				<b>94,53</b>	<b>105,14</b>	<b>431,31</b>	<b>1035,08</b>	<b>436,68</b>	<b>1708,34</b>	<b>167,56</b>	<b>10,368</b>	<b>1,648</b>	<b>1,655</b>	<b>13,836</b>	<b>113,05</b>	<b>3010,4</b>	

Неделя вторая

день: Понедельник

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	ЖК	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	1	Вермишель молочная	300	6,3	7,6	35,3	131,3	19,6	122,6	0,5	0,045	0,07	0,15	0,5	0,6	227
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		Фрукты	250	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	92
Итого:				22,5	30,86	130,86	292,1	101,8	371,4	8,57	0,295	0,288	0,608	4,706	26,9	870,7
Обед	25	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	300	15,5	12,5	27,4	46,7	57,3	234	4,25	0,03	0,29	0,49	3,08	16,5	277,9
	62	Суфле из печени говяжьей	110	18,8	13,4	3,7	52,8	31,1	362,3	8,44	3,42	0,41	2,02	6,008	29	211,2
	71	Греча отварная	200	10,4	6,2	56,4	59,2	81,4	248,2	6,65	0,025	0,43	0,16	3,47	0	310,4
		Огурец свежий/соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	68	Соус сметанный	50	0,6	1,02	2,51	9,54	1,48	8,78	0,04	0,006	0,008	0,012	0,051	0,05	21,4
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
	Итого:				52,90	38,62	158,81	233,56	241,38	1047,18	26,42	3,481	1,332	2,829	13,399	54,25
Полдник		Вафли	30	1	8,8	18,8	2,2	0,5	8,9	0,2	0	0	0	0,1	0	154,2
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:				2	8,8	42,2	18,2	10,5	26,9	0,6	0	0,02	0,02	0,3	4	248,2
Ужин	38	Лазо по татарски	120	16,5	14,9	6,3	23,3	24,1	175,2	2,6	0	0,07	0,13	2,4	3,55	225,3
	350	Картофель отварной	350	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	1,39	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05
		Помидор	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	7,64	0,62	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,805	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				29,105	38,18	110,693	138,94	103,32	421,81	143,981	0,135	0,447	0,3685	5,669	46,855	879,35
2 ужин		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:				10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Всего:				116,565	119,46	449,563	930,78	487	2057,29	179,771	3,931	2,142	4,1255	24,374	133,205	3334,25

Неделя вторая

День: Вторник

	№ <small>Таблицы состав порции</small>	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	7	Пудинг творожный с гущённым молоком	300/20	16,7	9,6	57,9	180,02	39,8	239,3	1,74	0,08	0,09	0,25	0,96	0,48	394,9
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	250	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
Итого:				40,32	38,1	163,93	304,62	125,6	715,6	9,8	0,246	0,321	0,707	3,696	35,14	1157,7
Обед	23	Уха со сметаной	300	11,3	4,4	20,3	46,1	39,6	188,1	1,3	0,01	0,15	0,5	2,06	16,5	162,1
	43	Ембли мясные	100	17,1	16,3	12,5	23,5	23,3	188,4	2,46	0,015	0,07	0,15	2,44	0,85	262,6
	72	Овощи отварные	250	2,7	12,32	15,38	67,1			1,76	0,02	0,1	0,1	0	26,5	183,2
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,67	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				38,15	34,02	121,42	195,58	126,3	543,175	10,98	0,045	0,5085	0,915	5,36	44,6	925,5
Полдник		сухари	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:				6,2	2,6	43,5	37,5	21	79	1,3	0	0,06	0,06	0,575	4	282
Ужин	51	Котлета «Поларская»	100	20,6	30,02	20,2	57,1	39,09	267,9	3,35	0,13	0,11	0,21	4,75	0,25	447,1
	77	Макароны отварные	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Огурец свежий/соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	32,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	69	Соус сметанный с томатом	50	0,84	1,02	3,4	13,4	3,08	12,1	0,16	0,006	0,011	0,013	0,09	2,3	76,2
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				37,57	57,69	140,36	145,4	110,32	465,85	10,26	0,261	0,41	0,386	7,25	6,08	1288,5
2 ужин		Рижанка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Итого:				1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Всего:				123,84	132,41	499,21	1258,87	415,22	1855,625	36,34	0,552	1,3395	2,188	17,501	82,59	3777,7

Неделя вторая

день: Среда

	№ Порция	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетиче- ская Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	15	Каша ячневая молочная	300	9,08	9,8	44,09	199,6	22,5	299,05	0,88	0,057	0,15	0,24	1,36	0,96	290,4
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,2
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,4
		Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
		Фрукты	250	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
<b>Итого:</b>				<b>25,48</b>	<b>33,06</b>	<b>145,3</b>	<b>369,9</b>	<b>109,2</b>	<b>553,35</b>	<b>10,05</b>	<b>0,307</b>	<b>0,373</b>	<b>0,719</b>	<b>5,716</b>	<b>93,76</b>	<b>957,3</b>
Обед	19	Щи из свежей капусты н со сметаной	300	11,2	13,2	15,3	61,2	40,9	177,8	2,9	0,04	0,1	0,11	2,44	22,05	224,3
	57	Рыба в кляре	120	20,5	13,6	15,9	73,7	37,04	267,9	1,32	0,08	0,25	0,27	2,47	0,12	264,6
	79	Рис отварной рассыпчатый	200	5,07	4,55	55,7	18,38	15,27	70,79	1,3	0,025	0,05	0,02	1,15	0	269,9
		Огурец свежий/солёный	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>44,39</b>	<b>36,85</b>	<b>178,1</b>	<b>212,18</b>	<b>159,71</b>	<b>705,99</b>	<b>11,62</b>	<b>0,145</b>	<b>0,59</b>	<b>0,535</b>	<b>6,73</b>	<b>25,67</b>	<b>1254,9</b>
Полдник		зефир		5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
<b>Итого:</b>				<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>43,5</b>	<b>37,5</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,575</b>	<b>4</b>	<b>282</b>
Ужин	94	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	14,7	15,3	69,3	144,3	33,2	183,1	1,36	0,05	0,17	0,22	1,21	0,5	423,8
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,18	62,7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
<b>Итого:</b>				<b>31,475</b>	<b>35,4</b>	<b>139,323</b>	<b>499,84</b>	<b>69,62</b>	<b>446,31</b>	<b>3,491</b>	<b>0,18</b>	<b>0,338</b>	<b>0,3635</b>	<b>2,935</b>	<b>3,585</b>	<b>938,5</b>
2 ужин		Кефир	200	10	3	7	248	30	190	0,7	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>248</b>	<b>30</b>	<b>190</b>	<b>0,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>102</b>
<b>Всего:</b>				<b>117,545</b>	<b>110,91</b>	<b>513,223</b>	<b>1367,42</b>	<b>389,53</b>	<b>1974,65</b>	<b>26,661</b>	<b>0,652</b>	<b>1,421</b>	<b>1,9715</b>	<b>16,256</b>	<b>68,215</b>	<b>3534,7</b>

Неделя вторая

день: Четверг

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	11	Омлет с зелёным горошком	150	12,58	19,38	5,56	90,3	58,05	203,05	2,55	0,311	0,117	0,414	0,537	5,18	245,8
	63	Сосиска отварная	100	7,38	15,18	0	17,4	12	96,6	1,02	0	0	0	0	0	166,2
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Фрукты	250	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1
Итого:				83,868	74,06	103,46	373,1	146,77	576,23	6,166	0,447	0,329	0,772	2,727	22,12	1053,2
Обед	16	Свекольник со сметаной	300	2	7	12,2	60,2			1,3		0,12	0,1		12,35	123
	44	Жаркое мясное	280	19,9	15,1	44,9	42,8	73,8	297,6	4,34	0	0,31	0,23	4,34	46	382,9
	104	Морская капуста														
		Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				28,56	23,1	121,6	147,8	126,4	458	9,18	0	0,614	0,452	5,13	63,55	789,1
Полдник		Печенье	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,37	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:				6,2	2,6	43,5	37,5	21	79	1,3	0	0,06	0,06	0,57	4	282
Ужин	53	Макаронник с мясом	260	25,9	23,2	55,8	127,8	38,4	293,4	3,2	0,068	0,18	0,23	3,22	1,16	523,5
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				34,02	40,6	117,03	172,5	77,7	401,4	5,85	0,168	0,36	0,327	5,03	13,16	946
2 ужин		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Итого:				10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	102
Всего:				112,648	143,66	392,59	978,9	401,87	1704,63	22,696	0,633	1,423	1,911	13,757	102,03	3172,3

Неделя вторая

день: Пятница

	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	5	Каша кукурузная молочная	300	7,9	9,7	45,3	211,6	39,2	194,5	1,81	0,05	0,08	0,24	0,68	4,21	290,4
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		фрукты	250	1,4	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2
<b>Итого:</b>				<b>28,62</b>	<b>31,9</b>	<b>130,08</b>	<b>682,1</b>	<b>99,8</b>	<b>554,1</b>	<b>4,9</b>	<b>9,99</b>	<b>0,356</b>	<b>0,522</b>	<b>4,566</b>	<b>42,59</b>	<b>906,2</b>
Обед	21	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	12,68	13,3	22,28	45,8	39,6	189,65	2,97	0,041	0,14	0,47	2,78	18,8	255,9
	61	Сельдь с луком	110	19,09	21,25	3,79	82,82	35,74	262,7	1,13	0,098	0,22	0,26	2,09	0,3	281,9
	73	Картофельное пюре	200	4,53	5,88	32,92	78,6	42,8	136,8	1,39	0,035	0,19	0,14	1,45	31,3	195,05
	85	Свекла отварная	100													
		Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>43,35</b>	<b>41,43</b>	<b>132,23</b>	<b>266,07</b>	<b>181,54</b>	<b>755,825</b>	<b>148,56</b>	<b>0,174</b>	<b>0,7385</b>	<b>1,035</b>	<b>7,18</b>	<b>51,15</b>	<b>1060,45</b>
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
	95	Пирожок с яблоком и корицей	130	7,5	10,6	54,1	55,4	22,3	95,5	2,05	0,09	0,11	0,13	0,94	6,75	329,7
<b>итого</b>				<b>8,5</b>	<b>10,6</b>	<b>77,5</b>	<b>71,4</b>	<b>32,3</b>	<b>113,5</b>	<b>2,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>10,75</b>	<b>423,7</b>
Ужин		Сырники творожные запеченные со сметаной	110/20	23,1	13,9	23,7	233,8	37,6	295,2	0,88	0,091	0,08	0,36	0,47	0,7	282,1
	106	Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	39,9	
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
	Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6	
<b>итого</b>				<b>30,92</b>	<b>31,3</b>	<b>83,48</b>	<b>274,5</b>	<b>76,9</b>	<b>385,7</b>	<b>3,28</b>	<b>0,151</b>	<b>0,24</b>	<b>0,442</b>	<b>2,03</b>	<b>0,7</b>	<b>697,9</b>
<b>Итого:</b>																
<b>Всего:</b>				<b>111,39</b>	<b>115,23</b>	<b>423,29</b>	<b>1294,07</b>	<b>390,54</b>	<b>1809,125</b>	<b>159,19</b>	<b>10,445</b>	<b>1,4645</b>	<b>2,149</b>	<b>14,916</b>	<b>105,19</b>	<b>3078,25</b>

Неделя третья

день: Понедельник

	№ Последней порции	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	14	Каша рисовая молочная	300	6,6	9,4	36,5	207,04	29,06	178,2	0,74	0,05	0,05	0,22	0,66	0,96	249
	100	Какао с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,50	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,06	0,28	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
<b>Итого:</b>				<b>25,1</b>	<b>39,26</b>	<b>115,16</b>	<b>483,54</b>	<b>113,96</b>	<b>526,1</b>	<b>4,38</b>	<b>0,326</b>	<b>0,278</b>	<b>0,718</b>	<b>2,566</b>	<b>2,04</b>	<b>896,9</b>
Обед	37	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	300	12,2	12,5	24,6	26,9	47,2	195	3,12	0,05	0,2	0,12	2,84	17,5	278
	58	Рыба отварная	100	26,1	8,6	0,76	61,9	55,6	4,64	3,65	0,037	0,078	0,17	2,73	0,8	185,6
	73	Картофельное пюре	200	19,9	10,1	46,9	105,05	93,9	292,2	8,16	0,025	0,69	0,13	1,87	2	348,5
		Огурец свежий/соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>65,82</b>	<b>36,7</b>	<b>163,46</b>	<b>252,75</b>	<b>263,2</b>	<b>681,34</b>	<b>21,03</b>	<b>0,112</b>	<b>1,158</b>	<b>0,555</b>	<b>8,11</b>	<b>23,6</b>	<b>1308,2</b>
Полдник		Яблоко	250	0,8	0	22,6	38	18	22	4,4	0	0,02	0,06	0,6	26	92
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
<b>Итого:</b>				<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,8</b>	<b>30</b>	<b>186</b>
Ужин	44	Жаркое мясное	280	19,9	15,1	44,9	42,8	73,8	297,6	4,34	0	0,31	0,23	4,34	46	382,9
	82	Квашеная капуста с луком	100	0,84	4,9	5,1	50,06	16,8	35,2	1,2	0	0,002	0,001	0,01	19,5	71,6
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,3	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
<b>Итого:</b>				<b>28,56</b>	<b>37,4</b>	<b>109,78</b>	<b>133,56</b>	<b>129,9</b>	<b>423,3</b>	<b>7,94</b>	<b>0,1</b>	<b>0,472</b>	<b>0,313</b>	<b>5,91</b>	<b>65,5</b>	<b>870</b>
2 ужин		Раженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
		Вафли	30	1	8,8	18,8	2,2	0,5	8,9	0,2	0	0	0	0,1	0	154,2
<b>Итого:</b>				<b>2,8</b>	<b>8,8</b>	<b>48,8</b>	<b>78,2</b>	<b>32,5</b>	<b>60,9</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,72</b>	<b>2,8</b>	<b>278,2</b>
<b>Всего:</b>				<b>124,08</b>	<b>122,16</b>	<b>483,2</b>	<b>1002,05</b>	<b>567,56</b>	<b>1731,64</b>	<b>42,35</b>	<b>0,548</b>	<b>1,988</b>	<b>1,786</b>	<b>18,106</b>	<b>124,14</b>	<b>3839,3</b>

Неделя третья

День: Вторник

	№ Технологическая карта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак		Творожная запеканка с изюмом со сгущенным молоком	300/30	31,6	17,2	33,4	343,7	54,6	423,5	1,4	0,1	0,11	0,5	0,86	1,05	436,4
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	250	1	0	28,25	47,4	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115
<b>Итого:</b>				<b>51,92</b>	<b>38,1</b>	<b>134,33</b>	<b>814,4</b>	<b>119,7</b>	<b>778,7</b>	<b>9,49</b>	<b>0,24</b>	<b>0,311</b>	<b>0,857</b>	<b>5,296</b>	<b>34,93</b>	<b>1109</b>
Обед	17	Борщ из квашеной капусты со сметаной	300	11,6	13,2	17,8	71,7	55,2	186,9	3,31	0,04	0,09	0,12	2,39	23,3	235,4
	65	Тефтели мясные в сметанном соусе	100/50	18,04	17,19	11,8	54,8	29,58	212,12	2,52	0,02	0,09	0,18	2,56	1,1	272,1
	77	Макаронные отварные	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>43,91</b>	<b>36,14</b>	<b>148,23</b>	<b>189</b>	<b>148,73</b>	<b>638,77</b>	<b>10,47</b>	<b>0,085</b>	<b>0,503</b>	<b>0,493</b>	<b>6,44</b>	<b>39,6</b>	<b>1067,5</b>
Полдник		Пряники	25	5,2	2,6	20,1	21,5	11	61	0,9	0	0,04	0,04	0,375	0	188
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
<b>Итого:</b>				<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>43,5</b>	<b>37,5</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,575</b>	<b>4</b>	<b>282</b>
Ужин	62	Суфле из печени говяжьей	130	18,8	13,4	3,7	52,8	31,1	362,3	8,44	3,42	0,41	2,02	6,008	29	211,2
	78	Рагу овощное	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,131	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
<b>Итого:</b>				<b>23,885</b>	<b>35,55</b>	<b>126,403</b>	<b>99,54</b>	<b>78,87</b>	<b>512,46</b>	<b>11,421</b>	<b>3,545</b>	<b>0,691</b>	<b>2,1595</b>	<b>8,427</b>	<b>31,005</b>	<b>583</b>
2 ужин		Нефир	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,06	0,3	0,3	1,2	107
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>248</b>	<b>30</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>107</b>
<b>Всего:</b>				<b>145,915</b>	<b>116,39</b>	<b>459,463</b>	<b>1388,44</b>	<b>398,3</b>	<b>2198,93</b>	<b>32,881</b>	<b>3,89</b>	<b>1,625</b>	<b>3,8695</b>	<b>21,438</b>	<b>110,735</b>	<b>3487,5</b>

Неделя третья день: Среда

	№ порционной тары	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	5	Каша кукурузная с добавлением молочной	300	7,9	9,7	45,3	211,6	39,2	194,5	1,81	0,05	0,08	0,24	0,68	4,21	290,4
	100	Каша с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,7	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	208,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Яйцо курица	1 шт	5,08	4,06	0,78	22	21,6	74	1,08	0,14	0,028	0,176	0,076	0	62,8
	Груша	250	1	0	28,25	47,5	22,5	27,5	5,5	0	0,025	0,075	0,75	32,5	115	
<b>Итого:</b>				<b>27,4</b>	<b>39,56</b>	<b>137,23</b>	<b>535,6</b>	<b>146,6</b>	<b>568,9</b>	<b>10,95</b>	<b>0,326</b>	<b>0,333</b>	<b>0,813</b>	<b>3,336</b>	<b>37,79</b>	<b>1053,3</b>
Обед	34	Суп с рыбными фрикадельками	300	10,4	3,6	38,7	41,5	37,2	168,8	1,41	0,01	0,15	0,47	1,89	19,6	143,9
	49	Кура тушеная в томатном соусе	100/50	22,4	26,1	5,3	25,5	35,7	281,8	6,7	0,084	0,09	0,18	4,5	2,5	344,8
		Огурец свежий /соленый	80	1	4,5	4,3	20,5	17,5	33,5	3,5	0	0,01	0,025	0	3,5	129,9
	75	Калуста тушеная	250	6,2	9,1	24,7	150,9	53,3	108,3	3,2	0,02	0,19	0,15	1,37	146,7	202,1
	101	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	33,14	20,85	14,4	10,675	2,86	0	0,0085	0,055	0,19	0,75	127,6
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
<b>Итого:</b>				<b>47,05</b>	<b>64,3</b>	<b>125,74</b>	<b>297,25</b>	<b>207,1</b>	<b>759,075</b>	<b>20,27</b>	<b>0,134</b>	<b>0,6285</b>	<b>0,98</b>	<b>8,62</b>	<b>172,89</b>	<b>1138,3</b>
Полдник		Сырники творожные запеченные со сметаной	110/20	23,1	13,9	23,7	233,8	37,6	295,2	0,88	0,091	0,08	0,36	0,47	0,7	262,4
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
<b>Итого:</b>				<b>24,1</b>	<b>13,9</b>	<b>47,1</b>	<b>249,8</b>	<b>47,6</b>	<b>313,2</b>	<b>1,28</b>	<b>0,091</b>	<b>0,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>4,7</b>	<b>376,4</b>
Ужин	54	Плов	270	20,7	20,1	58	41,7	41,5	249,5	3,79	0	0,12	0,16	3,59	5	483,9
		Повидло свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
		Чай сладкий	200	0,1	0	9,9	10,1	3,7	3,7	0,4	0	0	0	0	0	39,9
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
<b>Итого:</b>				<b>28,82</b>	<b>37,7</b>	<b>119,23</b>	<b>86,4</b>	<b>80,9</b>	<b>357,5</b>	<b>6,48</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,257</b>	<b>5,4</b>	<b>15</b>	<b>906,4</b>
2 уюми		Йогурт	200	10	3	7	248	30	190	0,2	0,02	0,05	0,3	0,1	1,2	102
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>248</b>	<b>30</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>102</b>
<b>Всего:</b>				<b>117,37</b>	<b>138,46</b>	<b>451,28</b>	<b>1417,06</b>	<b>512,2</b>	<b>2189,675</b>	<b>39,14</b>	<b>0,651</b>	<b>1,4215</b>	<b>2,74</b>	<b>18,126</b>	<b>231,24</b>	<b>3576,4</b>

Неделя третья

день: Четверг

	№ Технологический карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак	15	Каша ячневая молочная	300	9,08	9,8	44,09	199,6	22,5	299,05	0,88	0,057	0,15	0,24	1,36	0,96	290,6
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Фрукты	250	0,488	13,7	19,52	10,9	13,42	2,68	0,036	0	0,012	0,036	0,36	15,86	56,1
Итого:				19,688	42,7	136,29	311,3	78,52	454,53	3,506	0,167	0,332	0,498	5,25	17,12	855,6
Обед	29	Суп молочный с Макаронными изделиями	300	7,83	9,97	34,28	217,9	29,13	184,56	0,53	0,06	0,099	0,2425	0,51	1,75	250,5
	52	Картофельная запеканка с отварным мясом	280	22,8	23,07	48,4	109,4	80,6	360,2	4,4	0,076	0,33	0,35	23,2	43,1	482,5
	68	Соус сметанный	50	0,6	1,02	2,51	9,54	1,48	8,78	0,04	0,006	0,008	0,012	0,051	0,05	21,4
		Морская капуста	50													
	105	Кисель	200	0,12	0	46,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	176,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				37,85	35,06	172,09	375,24	160,21	709,54	7,57	0,142	0,617	0,7145	24,431	44,9	1120,6
Полдник		Зефир	30													
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Итого:				1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
Ужин	43	Голубцы ленивые на курице со сметаной	280	21,9	20	17,6	149,09	69,1	287,8	14,5	0	0,15	0,7	3	99,5	339
		Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	4	0	17,5	0,25	0	0,02	0,015	0,25	10	7
	106	Чай сладкий с лимоном	200	0,055	0	20,143	2,64	0,82	1,51	0,133	0	0,002	0,0015	0,009	2,005	76,4
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				29,975	37,4	89,073	186,13	105,52	393,61	16,681	0,1	0,332	0,2985	4,818	111,305	798
2 ужин		Ряженка	200	1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Итого:				1,8	0	30	76	32	52	4	0	0,04	0,12	0,62	2,8	124
Всего:				90,513	115,16	450,853	964,67	386,25	1627,68	32,357	0,409	1,341	1,651	35,32	180,325	2972,2

Неделя третья

день: Пятница

	№ Порционный карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)					Энергетическая Ценность (ккал)
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Завтрак		4 Каша из риса и пшени молочная	300	8,09	9,92	38,7	208,8	46,1	210,2	1,8	0,05	0,16	0,22	0,73	0,96	267,3
	100	Каша с молоком	200	5,7	8,4	28,5	224,1	27,7	187,1	0,56	0,036	0,04	0,24	0,27	1,08	209,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	1,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
		Сыр	20	9	2,7	0	322,5	0	174,9	0	0,03	0,006	0,06	0,156	1,08	62,7
		Фрукты	250	1,4	0,3	12,1	47,2	18	31,9	0,5	9,8	0,1	0	0,2	37	64,2
Итого:				31,85	38,72	129,18	833	127,4	690,9	4,86	10,016	0,466	0,602	2,916	40,12	979,3
Обед	16	Свекольник со сметаной	300	2	7	12,2	60,2			1,3		0,12	0,1		12,35	123
	48	Котлета рыбная	100	18,8	7,1	16,5	76,1	34,5	251,9	1,1	0,03	0,13	0,21	3,35	1,05	203,7
	78	Рагу овощное	200	7,31	4,75	52,68	13,7	11,35	61,85	0,85	0,025	0,119	0,056	0,85	0	269,8
	104	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	24,4	6,8	3,6	4,4	0,94	0	0,004	0,012	0,12	5,2	93,2
		Хлеб ржаной	150	6,5	1	40,1	38	49	156	2,6	0	0,18	0,11	0,67	0	190
Итого:				34,77	19,85	145,08	194,8	98,45	474,15	6,79	0,055	0,553	0,488	4,99	18,6	879,7
Полдник																
		Сок	200	1	0	23,4	16	10	18	0,4	0	0,02	0,02	0,2	4	94
	93	Ватрушка с творогом	130	16,3	15,5	51,3	131,5	31,3	207,7	1,26	0,12	0,13	0,27	1,03	0,5	390,9
Итого:				17,3	15,5	74,7	147,5	41,3	225,7	1,66	0,12	0,15	0,29	1,23	4,5	692,9
Ужин	1	Вермишель молочная	300	6,3	7,6	35,3	131,3	19,6	122,6	0,5	0,045	0,07	0,15	0,5	0,6	277
	99	Кофе с молоком	200	2,6	1,8	22,8	70,4	7	66	0,59	0,01	0,01	0,14	1,97	0,3	113,3
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	26	35	83	2,6	0	0,16	0,08	1,54	0	226
		Масло сливочное	15	0,12	16,5	0,18	4,4	0,6	3,8	0,4	0,1	0	0,002	0,02	0	149,6
Итого:				16,62	26,8	107,98	232,1	62,2	275,4	3,09	0,155	0,24	0,372	4,03	0,9	715,9
Всего:				100,54	100,87	457,74	1407,4	329,35	1666,15	16,4	10,346	1,409	1,752	13,166	64,12	3067,8