

«Согласовано»
Председатель профкома
Т.В. Кандранина
« 24 » *май* 2022г.

«Утверждаю»
Начальник ДОЛ «Радуга»
Силантьева Е.В.
« 24 » *май* 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (12-18 лет)

ДОЛ «Радуга»

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

Составил:

Диетсестра

Р.Ш. Сунчалеева

ПОНЕДЕЛЬНИК I неделя 1 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (мг)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	22	4.35	4.35	0.33	58.8	0.006	0.15	0.05	0.11	198	129.8	11	0.19
291	Макароны с тушёной	250	19.14	13.56	32.9	330.5	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			29.365	31.4	70.8	644.5	0.146	1.22	0.16	1.81	239.65	362.9	47.15	4.29
II ЗАВТРАК														
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			3.2	2.65	63.35	384.5	0.11	29	0	0.89	62	45.5	27.5	9.05
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
9	Щи из свежей капусты на м/к буль.	350	2.45	6.96	10.9	116.2	0.08	25.8	0	3.32	47.6	66.5	31.15	1.12
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
367	Гуляш из говядины	100	17.09	18.26	3.48	246.51	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			49.97	39.92	193.14	1339.11	0.843	44.91	0.09	8.44	199.8	860.5	342.85	18.93
ПОЛДНИК														
577	Творожники песочные	100	10.2	18.6	42.4	378	0.08	0.2	0.14	0.8	66	124	14	0.8
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
ИТОГО:			13.8	21.9	67.4	522	0.12	1.5	0.16	0.8	190	234	41	1.6
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
301	Омлет натуральный	100	8.56	13.05	2.25	159	0.06	0.3	0.14	0.45	79.5	150	12	1.5
454	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.8	272.8	0.03	0	0.05	0.38	6.8	94.4	30.4	0.7
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	2.06	3.72	35.8	0.005	0.42	0.02	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
404	Птица отварная	90	21.45	14.82	0.52	221	0.05	4.29	0.02	0.52	32.5	144.3	20.8	1.43
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			41.71	38.73	104.59	930.9	0.255	25.31	0.23	2.83	160.4	466.55	93.6	5.64
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		153.645	146.92	549.88	4204.61	1.594	103.14	0.72	16.21	1101.05	2199.45	588.1	40.35	
ВТОРНИК I неделя 2 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
264	Каша пшеничная молочная	300	11.1	11.22	54.75	364.5	0.21	2.01	0.08	1.2	204.3	302.7	58.2	2.88
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.002	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			25.175	32.01	108.52	701.7	0.36	3.31	0.262	2.52	368.85	521.3	87.45	5.13
II ЗАВТРАК														
549	Пицца школьная	100	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
ИТОГО:			11.6	10.8	59.2	381	0.1	4.9	0.1	1	148	144	23	0.8
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
154	Суп рисовый с мясом	350	2.24	7.1	23.87	168.3	0.04	1	0	3.29	10.5	58.1	21.35	0.49
418	Гороховое пюре	180	17.16	5.28	34.14	252.5	0.36	0	0.02	0	98.56	2275.4	92.4	5.8
405	Курица в соусе с томатом	90/40	14.68	14.58	4.92	207.36	0.02	2.48	0.03	0.54	36.7	97.2	17.3	1.08
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			52.71	31.2	180.45	1218.16	0.843	23.82	0.06	7.55	251.06	2761	232.45	15.37
ПОЛДНИК														
590	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
617	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			4.55	5.7	80.1	400	0.175	55	0.505	2.25	54.5	72.5	32.5	6.55
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.018	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
401	Печень, тушеная в соусе	50/50	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			24.09	17.4	87.5	605.3	0.338	38.6	5.86	2.46	122.8	420.6	88.8	8.7
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.6	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.6	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		133.725	109.43	566.37	3689.76	1.936	127.23	6.867	17.22	1194.41	4149.4	500.2	37.39	
СРЕДА I неделя 3 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	22	4.35	4.35	0.33	58.8	0.006	0.15	0.05	0.11	198	129.8	11	0.19
262	Каша манная молочная	300	9.3	11.19	46.29	323.1	0.01	2.07	0.07	0.78	199.2	181.8	30.3	0.66
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			23.025	32.33	109.19	721.1	0.136	3.52	0.22	2.01	537.75	473.2	78.55	2.8
II ЗАВТРАК														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	4
517	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.6	0.02	0	109	91	14	1
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			8.75	6.35	70.5	387.5	0.145	25.6	0.02	1.7	154.5	143.5	41	10.5
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
147	Суп вермишелевый с мясом	350	3.78	3.99	26.35	155.7	0.14	11.55	0	1.92	21.35	88.9	33.6	1.33
406	Плов из отварной птицы	280	21.3	21.14	50.4	477.5	0.03	1.72	0.01	7.18	43.89	176.9	41.23	1.72
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			44.11	29.37	206.07	1272.2	0.603	31.31	0.02	12.82	184.34	611.1	181.23	12.15
ПОЛДНИК														
320	Сырники из творога	100	15.6	14.4	20	274	0.05	0.2	0.2	1.2	133.3	201.3	20.44	0.66
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			16.6	14.6	20.2	366	0.07	4.2	0.2	1.2	147.3	201.3	20.44	3.46
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	37.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.3	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			34.21	20.17	109.57	459	0.48	22.14	0.12	6.31	101.9	554.2	238.1	9.14
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
ИТОГО:			11.4	10.92	41.6	309.6	0.14	1.4	0.08	1.44	251.2	228	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		138.095	113.74	557.13	3515.4	1.574	88.17	0.66	25.48	1376.99	2211.3	595.32	38.89	
ЧЕТВЕРГ I неделя 4 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
260	Каша молочная "Дружба"	300	7.89	17.49	37.59	339.3	0.12	1.98	0.12	0.3	189.9	210.9	45.9	0.84
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			14.365	37.23	93.91	668	0.21	1.98	0.24	1.57	219.95	272	58.15	2.39
II ЗАВТРАК														
98	Бутерброд пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			8.07	10.3	69.37	412	0.105	25.12	0.06	1	172.25	127.5	33.75	6.1
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
144	Суп гороховый на м/к бульоне	350	3.22	5.95	31.17	151.2	0.27	12.14	0.05	0.31	26.6	92	35.7	1.29
170	Гренки из пшеничного хлеба	50	5.62	0.56	34.87	167.1	0,0,07	0	0	0.86	15.1	49.15	10.6	0.83
291	Макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
362	Говядина в кисло-сладком соусе	100	24	24.7	15.3	379	0.08	1.8	0.04	0.9	23	255	39	4
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			59.41	36.55	245.48	1515.5	0.863	35.8	0.1	7.05	185.4	786.05	209.5	15.86
ПОЛДНИК														
560	Булочка "Нежная"	100	6.56	12.32	52.9	348.8	0.09	0	0.08	1.12	12.8	49.6	9.6	0.8
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	18.4	74	0	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
ИТОГО:			6.6	30.7	126.9	348.8	0.2	30.0	0.6	1.1	12.8	49.6	9.6	0.8
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
369	Жаркое по домашнему	280	33.8	30.16	21.58	492.7	0.2	9.88	0.05	1.04	45.5	345.8	72.8	4.42
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			39.99	30.86	73.88	735	0.31	30.18	0.05	2.3	83.5	413.4	98.6	6.22
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		144.0	158.0	660.1	4062.9	1.8	124.3	1.1	14.5	923.1	1878.6	445.6	32.2	
ПЯТНИЦА I неделя 5 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
276	Каша пшеничная молочная	300	11.7	14.19	53.7	425.4	0.28	2.19	0.08	0.24	216.9	289.5	64.5	1.8
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.002	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			25.775	34.98	107.47	762.6	0.43	3.49	0.262	1.56	381.45	508.1	93.75	4.05
II ЗАВТРАК														
584	Кекс творожный	100	9.75	21.45	68.12	504.4	0.07	0.13	0.14	0.91	59.8	107.9	13	0.78
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
ИТОГО:			10.25	21.65	91.22	600.4	0.09	4.43	0.14	1.11	81.8	123.9	27	1.88
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
133	Рассольн. "Ленинградский" на м/к б.	350	2.87	7.35	22.7	169.7	0.12	10.7	0	3.29	21.7	88.2	36.7	1.29
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
346	Котлеты рыбные "Любительские"	100	12.2	3.6	6.2	106	0.07	1	0.05	1	37	152	26	0.8
456	Соус красный основной	50	72	1.21	4.63	32.3	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			109.9	25.2	172.85	1082	0.803	40.18	0.13	8.34	220.9	697.9	209	11.77
ПОЛДНИК														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			4.75	3.35	62.2	392.5	0.135	29	0	1.7	59.5	52.5	27	8.7
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
243	Каша пшеничная	200	8.66	9.28	21.36	323.6	16.8	0	0.06	1.46	32.6	212.4	47	3.58
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	14.98	13.66	2.37	192	0.04	0.66	0.006	0.46	26.4	156.4	19.14	2.17
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			30.23	23.64	87.83	806.9	16.96	18.66	0.066	3.18	110.8	451.4	96.94	8.65
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
317	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.6	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.6	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		196.505	121.14	572.17	4028	18.538	97.36	0.678	17.33	1103.65	2063.8	489.69	35.89	
СУББОТА I неделя 6 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
165	Суп вермишелевый молочный	300	8.55	7.89	28.47	219	0.11	1.38	0.06	0.39	246.6	205.2	31.5	0.54
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			18.525	30.93	94.79	631.7	0.24	2.68	0.2	1.66	389.65	373.3	69.75	2.59
II ЗАВТРАК														
Пр.	Бисквит в индивид. упаковке	100	10.0	7.0	56.0	330.0	0.1	0.1	0.0	0.0	39.5	136.5	11.0	1.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			11.8	8	80.7	539.5	0.195	29.1	0	0.5	93.5	164	33.5	10.1
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
146	Суп с клец. на м/к бульоне	350	1.68	3.64	12.28	88.5	0.08	8	0	1.68	15	56.35	23.45	0.84
418	Гороховое пюре	180	17.16	5.28	34.14	252.5	0.36	0	0.02	0	98.56	275.4	92.4	5.8
375	Зразы из говядины с руб. яйцом	100	12.8	11.4	11.5	200	0.06	0	0.04	0.6	32	138	17	1.9
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			50.67	24.56	187.24	1180	0.933	26.04	0.07	6	264.66	815.05	239.25	17.64
ПОЛДНИК														
98	Бутерброт пикант.(горячий с сыром)	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.2	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
ИТОГО:			7.27	9.5	44.87	294.5	0.03	0.12	0.06	0.5	132.2	100	11.25	0.6
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	37.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	2.06	3.72	35.8	0.005	0.42	0.02	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
337	Рыба запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			34.08	21.02	108.66	462.5	0.475	21.22	0.13	6.4	100.6	551.05	235.8	9.07
II УЖИН														
540	Ватрушка с повидлом	100	6.14	2.82	67.89	322	0.06	0.16	0.016	0.83	18.26	51.46	11.62	1.16
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
ИТОГО:			11.94	7.82	75.89	422	0.14	1.56	0.056	0.83	258.26	231.46	39.62	1.36

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		134.285	101.83	592.15	3530.2	2.013	80.72	0.516	15.89	1238.87	2234.86	629.17	41.36	
ВОСКРЕСЕНЬЕ I неделя 7день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
414	Рис с отварной	200	49.2	8.1	45	272.8	0.036	0	0.05	0.38	6.8	94.4	30.4	0.7
454	Соус томатный с овощами	50	0.59	2.06	3.72	35.8	0.005	0.42	0.02	0.22	3.6	10.25	4.6	0.21
404	Птица отварная	100	23.1	15.96	0.56	238	0.05	4.62	0.02	0.56	35	155.4	22.4	1.54
501	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.002	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			81.865	42.31	102.75	820.8	0.211	6.34	0.172	2.28	187.95	401.65	81.65	3.7
II ЗАВТРАК														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			6.76	4.96	37.1	289.05	0.155	25.14	0.046	0.87	236	164.75	37	6.25
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
153	Суп пшеничный с рыб. консервами	350	12.9	10.11	22.47	232.7	0.14	11.06	0.04	1	89.25	231	67.55	1.75
369	Картофель тушеный с мясом	280	33.02	29.46	21	484.3	2	9.65	0.05	1.01	44.45	337.8	71.12	4.31
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			64.69	42.51	168.53	1325.8	2.58	42.51	0.09	5.9	238	905	251.17	14.74
ПОЛДНИК														
588	Вафли в индивид. упак.	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			2.4	1.85	38.85	267	0.035	4	0	0.39	22	18	5	3.55
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
293	Макаронник с мясом	280	43.6	48.8	43.2	786	0.18	1.2	0.04	7.4	32	394	54	5.6
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			50.19	49.5	107.3	1077.3	0.3	19.2	0.04	8.66	83.8	476.6	84.8	8.5
II УЖИН														
548	Сосиска в тесте	100	10.3	13.4	31	286	0.12	0	0.02	1.7	26	111	16	1.3
518	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8

ИТОГО:		11.3	13.6	31.2	378	0.14	4	0.02	1.7	40	111	16	4.1	
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		217.205	154.73	485.73	4157.95	3.421	101.19	0.368	19.8	807.75	2077	475.62	40.84	
ПОНЕДЕЛЬНИК II неделя 1 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	22	4.35	4.35	0.33	58.8	0.006	0.15	0.05	0.11	198	129.8	11	0.19
237	Каша гречневая с тушенкой	250	22.43	21.69	42	453	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			32.655	39.53	79.9	767	0.146	1.22	0.16	1.81	239.65	362.9	47.15	4.29
II ЗАВТРАК														
576	Ватрушка "Лакомка"	100	1.34	31.38	32.7	466.8	0.05	0.13	0.19	0.43	105	162.2	18.62	0.6
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			3.14	32.38	57.4	676.3	0.145	29.13	0.19	0.93	159	189.7	41.12	8.9
ОБЕД														
7	Салат из моркови	100	1.1	10.1	9.1	132	0.04	3.2	0	4.7	24	49	33	0.6
146	Суп с клец. на м/к бульоне	350	1.68	3.64	12.28	88.5	0.08	8	0	1.68	15	56.35	23.45	0.84
377	Картофельная запеканка с мясом	280	32.62	32.9	26.46	532	0.29	5.6	0.09	1.12	35	407.4	78.4	4.9
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			53.66	50.74	174.5	1374.7	0.803	17.34	0.1	10.73	183.3	839.85	227.25	14.81
ПОЛДНИК														
590	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
ИТОГО:			7.35	8.2	62.2	352.5	0.08	1.3	0.025	1.75	138.5	155	37	1.85
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
291	Макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
367	Гуляш из говядины	100	17.09	18.26	3.48	246.51	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			30.82	19.86	94.5	682.01	0.24	21.39	0.03	2.9	59.7	293.7	61.5	5.49
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2

		ИТОГО:	15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84
		ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:	143.225	163.03	519.1	4236.11	1.534	71.58	0.585	19.56	1029.35	2071.15	450.02	36.18
ВТОРНИК II неделя 2 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
260	Каша молочная "Дружба"	300	7.89	17.49	37.59	339.3	0.12	1.98	0.12	0.3	189.9	210.9	45.9	0.84
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.002	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
		ИТОГО:	21.965	38.28	91.36	676.5	0.27	3.28	0.302	1.62	354.45	429.5	75.15	3.09
II ЗАВТРАК														
549	Пицца школьная	100	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	18.4	74	0	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
		ИТОГО:	10.2	29.2	104.2	259	0.16	34.9	0.6	1	147	144	23	0.7
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
144	Суп горох. с мясом	350	3.22	5.95	31.17	151.2	0.27	12.14	0.05	0.31	26.6	92	35.7	1.29
170	Гренки из пшеничного хлеба	50	5.62	0.56	34.87	167.1	0,0,07	0	0	0.86	15.1	49.15	10.6	0.83
405	Курица в соусе с томатом	90/40	14.68	14.58	4.92	207.36	0.02	2.48	0.03	0.54	36.7	97.2	17.3	1.08
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.018	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
		ИТОГО:	46.75	34.33	218.18	1334.66	0.751	43.26	0.15	5.83	243.5	694.65	215	13.3
ПОЛДНИК														
98	Бутерброд пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
		ИТОГО:	8.07	10.3	69.37	412	0.105	25.12	0.06	1	172.25	127.5	33.75	6.1
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	37.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
398	Печень говяжья по Строгановски	150	25.2	19.32	6.02	298.2	0.4	11.9	11.25	7.56	32.2	442.4	25.2	9.38
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
		ИТОГО:	42.79	30.48	107.76	577.9	0.78	32.2	11.3	9.64	89.2	780.2	231.4	17.24
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.6	0.04	0	238	182	28	0.2

	15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.6	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:	145.375	154.91	641.47	3643.66	2.186	140.36	12.492	20.53	1255.6	2405.85	614.3	41.27

СРЕДА II неделя 3 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	22	4.35	4.35	0.33	58.8	0.006	0.15	0.05	0.11	198	129.8	11	0.19
164	Каша пшеничная молочная	300	11.1	11.22	54.75	364.5	0.21	2.01	0.08	1.2	204.3	302.7	58.2	2.88
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			21.325	29.06	92.65	678.5	0.296	2.16	0.21	2.43	429.85	487.1	80.45	4.52
II ЗАВТРАК														
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
517	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.6	0.02	0	109	91	14	1
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			7.2	5.65	71.65	379.5	0.12	25.6	0.02	0.89	157	136.5	41.5	7.25
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
134	Рассольн. "Ленинградский" на м/к б.	350	2.87	7.35	22.7	169.7	0.12	10.7	0	3.29	21.7	88.2	36.7	1.29
406	Плов из отварной птицы	280	21.3	21.14	50.4	477.5	0.03	1.72	0.01	7.18	43.89	176.9	41.23	1.72
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			43.2	32.73	202.42	1286.2	0.583	30.46	0.02	14.19	184.69	610.4	184.33	12.11
ПОЛДНИК														
577	Творожники песочные	100	10.2	18.6	42.4	378	0.08	0.2	0.14	0.8	66	124	14	0.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			11.2	18.8	42.6	470	0.1	4.2	0.14	0.8	80	124	14	3.6
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
340	Рыба, запеч.с картофелем по русски	280	18.56	10.32	26.33	272.6	0.19	10.2	0.05	1.16	51	436.1	58	1.85
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			25.15	11.22	86.53	549.9	0.32	32	0.05	2.62	96.8	515.7	95.8	4.35
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
ИТОГО:			11.4	10.92	41.6	309.6	0.14	1.4	0.08	1.44	251.2	228	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		119.475	108.38	537.45	3673.7	1.559	95.82	0.52	22.37	1199.54	2101.7	452.08	32.67	
ЧЕТВЕРГ II неделя 4 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
276	Каша пшеничная молочная	300	11.7	14.19	53.7	425.4	0.28	2.19	0.08	0.24	216.9	289.5	64.5	1.8
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			21.675	37.23	120.02	838.1	0.41	3.49	0.22	1.51	359.95	457.6	102.75	3.85
II ЗАВТРАК														
100	Бутерброд пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.2	100	11.25	0.5
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			6.67	10.3	58.77	364	0.165	55.12	0.56	1	171.2	127.5	33.75	6
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
9	Щи на мясо-костном бульоне	350	2.45	6.96	10.9	116.2	0.08	25.8	0	3.32	47.6	66.5	31.15	1.12
369	Жаркое по домашнему	280	33.8	30.16	21.58	492.7	0.2	9.88	0.05	1.04	45.5	345.8	72.8	4.42
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			55.28	41.56	157.9	1233.9	0.723	57.52	0.06	8.28	206.2	754.6	217.35	14.24
ПОЛДНИК														
566	Булочка "Молочная"	100	9.6	2.2	56.2	284	0.14	0.2	0	1.2	60	9+4	18	1
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			10.6	2.4	56.4	376	0.16	4.2	0	1.2	74	0	18	3.8
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
370	Плов из отварной говядины	280	21.16	20.83	55.1	492.4	0.07	0.44	0.06	0.89	25.76	254.2	59.36	3.13
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			27.35	21.53	107.4	734.7	0.18	20.74	0.06	2.15	63.76	321.8	85.16	4.93
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		137.175	125.34	551.09	3930.3	1.758	142.27	0.98	15.58	1124.31	1891.5	493.01	33.66	
ПЯТНИЦА II неделя 5 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
262	Каша манная молочная	300	9.3	11.19	46.29	323.1	0.01	2.07	0.07	0.78	199.2	181.8	30.3	0.66
301	Омлет натуральный	100	8.56	13.05	2.25	159	0.06	0.3	0.14	0.45	79.5	150	12	1.5
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			23.735	37.73	86.11	737.3	0.15	2.37	0.29	2.35	306.25	386.4	53.55	3.61
II ЗАВТРАК														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	4
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			3.95	2.55	37.7	275	0.06	4	0	1.2	19.5	25	4.5	6.8
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
149	Суп картофельный с фрикадельками	350	3.08	4.13	20.58	131.95	0.16	15.5	0	1.78	22.75	99.4	40.95	1.54
372	Ленивые голубцы	280	23.8	23.24	11.2	350	0.11	34.72	0.05	0.84	95.2	288.4	58.8	4.2
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			45.91	31.61	161.1	1120.95	0.703	68.26	0.06	6.34	237.05	733.1	206.15	14.84
ПОЛДНИК														
584	Кекс творожный	100	9.75	21.45	68.12	504.4	0.07	0.13	0.14	0.91	59.8	107.9	13	0.78
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			10.55	22.25	111.02	695.9	0.205	55.13	0.64	1.41	99.8	135.4	35.5	6.28
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
164	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	37.4	0.27	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
346	Котлеты рыбные "Любительские"	100	12.2	3.6	6.2	106	0.07	1	0.05	1	37	152	26	0.8
456	Соус красный основной	50	72	1.21	4.63	32.3	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			101.79	15.97	112.57	418	0.46	22.64	0.11	3.21	98.9	503.2	239.1	8.94
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	5.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.6	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	12.32	50.6	383.6	0.12	1.6	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		201.535	122.43	559.1	3630.75	1.698	154	1.18	15.95	1010.7	2013.1	574.8	41.31	
СУББОТА II неделя 6 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
165	Суп вермишелевый молочный	300	8.55	7.89	28.47	219	0.11	1.38	0.06	0.39	246.6	205.2	31.5	0.54
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.002	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			17.525	24.08	81.94	493.2	0.23	2.68	0.142	1.51	389.15	346.8	55.75	1.79
II ЗАВТРАК														
Пр.	Бисквит в индивид. упаковке	100	10.0	7.0	56.0	330.0	0.1	0.1	0.0	0.0	39.5	136.5	11.0	1.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			11	7.2	56.2	422	0.12	4.1	0	0	53.5	136.5	11	4.6
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
146	Суп с клецками на м/к бульоне	350	1.68	3.64	12.28	88.5	0.08	8	0	1.68	15	56.35	23.45	0.84
418	Гороховое пюре	180	17.16	5.28	34.14	252.5	0.36	0	0.02	0	98.56	275.4	92.4	5.8
381	Биточки	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			55.67	30.66	190.04	1266	0.963	26.04	0.07	5.9	271.66	862.05	248.25	18.54
ПОЛДНИК														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			8.06	4.96	66.1	351.05	0.155	25.14	0.046	0.87	226	161.75	36	6.05
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
337	Рыба запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	0.018	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.3	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			27.41	18.71	89.83	640.6	0.248	30.44	0.13	5.89	142.7	410	107.7	5.18
II УЖИН														
540	Ватрушка с повидлом	100	6.14	2.82	67.89	322	0.06	0.16	0.016	0.83	18.26	51.46	11.62	1.16
516	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2

ИТОГО:	11.94	7.82	75.89	422	0.14	1.56	0.056	0.83	258.26	231.46	39.62	1.36
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:	131.605	93.43	560	3594.85	1.856	89.96	0.444	15	1341.27	2148.56	498.32	37.52

ВОСКРЕСЕНЬЕ II неделя 7 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
405	Чохохбили из курицы	150	17	16.87	5.12	240	0.02	2.87	0.03	0.62	42.5	112.5	20	1.25
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.8	272.8	0.03	0	0.05	0.38	6.8	94.4	30.4	0.7
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			27.795	38.46	88.49	768	0.13	2.87	0.16	2.12	76.85	261.5	61.65	3.4
II ЗАВТРАК														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
112	Фрукт	250	0.8	0.8	24.5	117.5	0.075	25	0	0.5	40	27.5	22.5	5.5
ИТОГО:			6.76	4.96	37.1	289.05	0.155	25.14	0.046	0.87	236	164.75	37	6.25
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
9	Щи из свежей капусты на м/к буль.	350	2.45	6.96	10.9	116.2	0.08	25.8	0	3.32	47.6	66.5	31.15	1.12
291	Макароны отварные	200	7.54	0.9	38.72	193.2	0.07	0.02	0	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
375	Зразы из говядины с руб. яйцом	100	12.8	11.4	11.5	200	0.06	0	0.04	0.6	32	138	17	1.9
456	Соус красный основной	50	72	1.21	4.63	32.3	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	150	9.9	1.8	50.1	261	0.27	0	0	2.1	52.5	237	70.5	5.85
ИТОГО:			113.56	23.41	190.81	1150.5	0.66	48.96	0.05	9	196.4	601.7	178.35	13.02
ПОЛДНИК														
588	Вафли в индивид. упаковке	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			2.4	1.85	38.85	267	0.035	4	0	0.39	22	18	5	3.55
УЖИН														
106	Овощи натуральные	70	0.77	0.14	2.66	16.8	0.04	17.5	0	0.49	9.8	18.2	14	0.63
243	Каша пшеничная	200	8.66	9.28	21.36	323.6	16.8	0	0.06	1.46	32.6	212.4	47	3.58
367	Гуляш из говядины	100	17.09	18.26	3.48	246.51	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			31.94	28.24	77.14	812.41	16.97	21.37	0.09	3.3	84.7	458.5	97.7	8.03
II УЖИН														
548	Сосиска в тесте	100	10.3	13.4	31	286	0.12	0	0.02	1.7	26	111	16	1.3

518	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			11.3	13.6	31.2	378	0.14	4	0.02	1.7	40	111	16	4.1
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			193.755	110.52	463.59	3664.96	18.09	106.34	0.366	17.38	655.95	1615.45	395.7	38.35



