

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Ростовской области  
М.Ю.Соловьев



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКООУ РО  
санаторной школы-интернат  
г. Ростова-на-Дону  
Н.И.Филиппенко



Перспективное 2-недельное меню на осенне - зимний период  
Государственного казенного оздоровительного образовательного учреждения  
Ростовской области санаторного типа для детей, нуждающихся  
в длительном лечении, санаторной школы-интерната  
г. Ростова-на-Дону

## Осенне-зимний сезон

## 1 неделя

## Понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Фасоль консервированная	100	1,20	0,10	2,40	37,00	13,00	28,00	0,80	50,00	0,01	0,30	5,00	116,00
Омлет натуральный	200	22,05	27,07	3,98	158,80	27,18	367,50	4,07	473,54	0,13	1,09	0,74	348,08
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Сыр порционный	20	7,20	9,60	0,00	288,00	11,20	166,00	0,30	94,00	0,01	0,16	2,00	121,00
686 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		36,98	44,97	60,31	521,80	99,38	662,00	8,84	662,54	0,28	2,65	9,94	930,18
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,80	0	0,02	0,2	4	92,00
Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
<b>ИТОГО:</b>		3,93	4,06	49,93	22,00	17,00	39,00	3,20	0,00	0,06	1,30	4,00	258,60
<b>ОБЕД</b>													
132 Рассольник с овощами и сметаной	300/15	3,16	7,82	21,96	34,86	32,22	96,78	1,29	294,00	0,13	0,35	20,14	167,76
Курица отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09
534 Капуста тушеная	250	5,34	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82
639 Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб поджаренный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		30,29	35,21	118,43	203,06	143,74	418,73	8,11	493,16	0,40	4,09	106,29	1014,23
<b>ПОЛДНИК</b>													
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
Хлеб пшеничный с повидлом	50/25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00
<b>ИТОГО:</b>		9,85	5,50	50,00	255,00	46,25	225,75	1,53	44,00	0,16	0,65	2,73	288,00
<b>УЖИН</b>													
374 Рыба тушеная в томате с овощами	125/100	26,32	13,40	8,89	62,30	73,26	400,10	1,64	759,40	0,22	5,26	7,87	262,32
203 Картофель отварной	250	2,81	0,44	15,57	36,60	34,07	72,90	1,20	551,73	0,13	0,37	59,66	78,49
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	6,80	1,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		36,46	22,84	97,99	156,90	169,33	590,50	9,51	1366,13	0,53	7,13	87,53	783,76
<b>ВСЕГО:</b>		117,52	112,58	376,66	1158,76	475,70	1938,98	31,18	2568,83	1,44	18,83	210,49	3274,77

## Осене-зимний сезон

## 1 неделя

## Вторник

Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. пол-ность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Колбаса отварная докторская	100	12,8	22,2	1,5	29	22	178	1,70	10	0,22	0,3	4,9	257
Запеканка рисовая со сметаной	225	8,10	13,81	51,28	155,32	40,82	194,02	0,89	110,15	0,09	0,45	1,39	363,32
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		27,43	44,21	106,71	222,32	110,82	472,52	6,26	165,15	0,44	1,85	8,49	965,42
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
647 Кисель из повидла	200	0,16	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,04	0,00	0,20	161,81
Сухари	30	2,60	3,20	20,00	7,00	4,00	24,00	0,60	12,00	0,04	0,40	0,00	120,00
<b>ИТОГО:</b>		2,76	3,20	61,45	15,70	6,80	32,99	1,15	12,00	0,08	0,40	0,20	281,81
<b>ОБЕД</b>													
109 Борщ - свекольник	300	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
458 Рулет мясной с луком и грибом	120	16,53	17,50	13,48	56,02	27,16	206,66	27,09	71,63	0,08	0,68	4,46	277,80
71 Винегрет овощной	250	4,80	25,50	21,88	70,60	51,76	133,99	2,25	523,31	0,15	11,37	31,90	339,15
Салат фруктовый	200	0,57	0,09	21,81	21,82	13,82	21,08	1,19	24,08	0,01	0,37	0,63	91,58
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб поджаренный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		34,35	52,06	124,60	212,53	170,86	538,63	34,21	919,14	0,48	13,76	59,64	1200,27
<b>ПОЛДНИК</b>													
Рыженица	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00
738 Пирожок печеный с черносмородином	130	9,90	7,95	74,77	74,56	46,00	126,36	2,01	66,22	0,13	1,66	1,24	413,15
<b>ИТОГО:</b>		15,70	12,95	83,17	322,56	74,00	310,36	2,21	109,22	0,17	1,66	1,84	521,15
<b>УЖИН</b>													
Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
454 Колбаса по-хатынской	100	17,57	23,04	9,55	19,01	26,41	194,60	2,84	22,05	0,09	4,01	5,10	315,73
302 Каши пшеница вязкая	200/8	5,81	7,45	33,35	15,42	41,50	118,90	1,37	37,50	0,21	0,23	0,00	223,88
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
693 Каша из манной крупы	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		38,38	45,30	143,40	348,15	192,91	660,20	13,32	291,67	0,63	6,45	52,70	1146,07
<b>ВСЕГО:</b>		118,62	157,72	519,33	1121,26	555,39	2014,70	57,15	1497,18	1,80	24,12	122,87	4114,72



## Осенне-зимний сезон

## I неделя

## Среда

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал	
					Ca	Mg	P	Fe	P <sub>3</sub>	В1	E	C		
<b>ЗАВТРАК</b>														
Зеленый горошек т/о	100	1,12	0,14	3,50	32,20	19,60	58,80	0,84	14,00	0,04	0,14	14,00	19,60	
Вареники лепные со сметаной	200/25	37,51	15,39	30,88	268,99	46,75	386,25	1,39	111,25	0,12	0,77	0,78	394,14	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
Кофейный напиток на молоке	200	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
<b>ИТОГО:</b>		45,16	23,73	88,31	327,19	110,35	540,55	4,50	170,25	0,29	2,01	14,78	762,69	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00	
Гренки с сыром	50	8,40	9,80	28,61	162,64	14,07	124,50	0,82	75,96	0,05	0,78	0,12	327,84	
<b>ИТОГО:</b>		9,40	10,00	48,81	176,64	22,07	138,50	3,62	75,96	0,07	0,98	4,12	419,84	
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Степной"	100	1,52	8,18	8,51	22,26	22,84	49,3	0,72	567,01	0,06	3,73	9,45	114,63	
Суп картофельный с рыб. консерв.	300/50	13,19	6,41	21,64	111,24	62,54	199,17	1,69	257,84	0,18	2,13	26,43	197,92	
Биты рубленые	120	10,07	17,35	63,26	4,51	20,20	125,56	1,75	115,38	0,07	2,57	5,24	251,34	
Каша перловая вязкая	200/8	4,16	0,28	29,54	18,64	17,60	144,52	0,80	36,00	0,05	0,56	0,00	191,48	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00	
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
Хлеб выпеченный	50	3,00	0,90	20,30									104,00	
<b>ИТОГО:</b>		39,19	40,27	210,45	190,25	173,18	622,05	9,81	976,23	0,51	10,19	45,12	1174,37	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Курата в медовом желе	200	5,46	0,12	41,47	86,40	39,90	66,64	1,37	198,22	0,03	1,87	1,36	191,08	
Вафли	40	1,58	1,30	30,90	2,94	2,40	13,36	0,21	0,00	0,02	0,64	0,00	142,00	
<b>ИТОГО:</b>		7,04	1,42	72,37	89,34	42,30	80,00	1,58	198,22	0,05	2,51	1,36	333,08	
<b>УЖИН</b>														
Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00	
Плов из говядины	200 / 75	26,30	26,83	40,30	23,91	59,86	317,84	4,00	300,00	0,14	0,89	3,65	507,93	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00	
<b>ИТОГО:</b>		34,43	35,93	116,33	104,91	135,86	477,34	11,27	365,00	0,36	2,49	33,65	964,88	
<b>ВСЕГО:</b>		135,22	111,35	536,27	888,33	483,76	1858,44	30,78	1785,66	1,27	18,18	99,03	3654,86	

## Осенне-зимний сезон

## I неделя

## Четверг

№	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
						Ca	Mg	P	Fe	P3	В1	Е	С	
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Икра баклажанная	100	1,81	6,14	7,15	22,51	14,52	50,70	0,67	15,66	0,06	2,83	9,00	91,81
	Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	25	15	139	1,80	0	0,03	0,5	0	226
332	Макаронные изделия отварные	200/8	7,76	6,71	49,45	15,22	11,20	63,30	1,13	36,00	0,11	1,13	0,00	289,48
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	34,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	<b>ИТОГО:</b>		26,50	41,15	111,33	100,73	88,72	353,50	7,27	90,66	0,33	5,21	11,20	952,39
<b>2-й ЗАВТРАК</b>														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
	<b>ИТОГО:</b>		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
<b>ОБЕД</b>														
132	Расольник Ленинградский со сметаной	300/15	3,36	7,82	23,66	35,66	54,22	102,22	1,29	306,60	0,14	0,39	21,95	171,84
487	Курица отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09
534	Колбаса тушеная	250	5,44	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82
620	Котлет из гузофруктов	200	0,60	0,00	31,40	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	124,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	34,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб поджаренный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	<b>ИТОГО:</b>		30,93	35,95	145,60	203,86	127,86	424,17	8,11	505,76	0,41	4,34	108,10	1027,75
<b>ПОЛДНИК</b>														
693	Каша на молоке	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
741	Ватрушка с творогом	150	11,52	13,13	74,79	82,04	42,18	158,7	2,14	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99
	<b>ИТОГО:</b>		17,32	18,13	84,39	322,04	70,18	338,70	2,34	153,70	0,30	1,66	3,05	571,99
<b>УЖИН</b>														
220	Салат, тушеный в масле	125	2,56	5,85	12,01	67,41	24,1	72,02	1,34	38,6	0,04	0,23	10,12	112,77
489	Рис с птицей	200/100	30,93	33,40	27,54	40,95	70,15	130,59	3,53	475,40	0,32	0,88	34,40	535,84
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	34,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Сладкие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	18,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	<b>ИТОГО:</b>		40,82	48,25	113,08	174,36	156,25	320,11	11,54	509,00	0,55	2,61	64,52	1091,56
	<b>ВСЕГО</b>		119,31	144,96	504,60	819,39	454,61	1470,48	32,38	1325,18	1,64	14,77	190,87	2882,09

## Осенне-зимний сезон

## I неделя

## Пятица

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P9	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
107 Морковь, тушеная с черносливом	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
111 Каша манная жидкая на молоке с маслом	230	8,01	11,72	49,28	209,40	28,78	178,80	0,54	81,74	0,10	0,55	2,17	335,98
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Сыр порционный	20	7,20	9,60	0,00	288,00	11,20	166,00	0,30	94,00	0,01	0,16	2,00	121,00
686 Чай с сахаром с лимоном	185/157	0,20	38,54	14,97	12,45	3,00	8,00	0,85	169,42	0,48	1,68	12,47	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
ИТОГО:		23,21	71,88	127,88	567,28	121,30	505,17	4,80	2114,16	0,77	4,13	21,31	914,60
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
651 Кисель молочный	200	5,23	4,50	30,08	219,28	25,20	167,39	0,23	39,60	0,07	0,00	2,34	182,95
Конфеты шоколадные	40	1,60	10,53	23,70	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,63	0,96	0,00	196,00
ИТОГО:		6,83	15,03	53,78	223,68	28,80	187,39	0,55	39,60	0,10	0,96	2,34	378,95
<b>ОБЕД</b>													
Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
110 Борщ с капустой картофелем со сметаной	300/12	2,72	8,96	13,48	49,92	29,25	67,40	1,16	241,25	0,09	1,14	35,05	131,44
484 Персик фаршир. мясом и рисом	194/75	18,74	21,11	21,38	30,69	40,80	213,58	3,41	485,73	0,19	2,01	261,82	351,28
621 Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб подорожаный	50	3,00	0,90	20,30									
ИТОГО:		31,97	32,28	109,88	120,61	135,65	400,88	8,40	861,98	0,48	4,93	325,87	844,28
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,30	0,08	0,00	1,40	106,00
Хлеб пшеничный с повидлом	50/25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00
ИТОГО:		9,85	5,50	48,40	255,00	46,25	225,75	1,53	4,30	0,16	0,65	1,53	286,00
<b>УЖИН</b>													
509 Рыба отварная со сметаной	125/75	25,35	3,44	8,10	47,40	56,38	340,91	1,15	312,70	0,17	2,03	6,74	163,40
520 Картофельное пюре	250	5,45	8,33	36,92	60,10	54,54	161,02	1,98	55,28	0,27	0,30	43,20	244,80
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
ИТОГО:		38,13	20,77	123,65	182,56	176,92	624,43	10,40	422,98	0,63	3,83	70,03	847,50
ВСЕГО:		109,91	145,46	463,59	1349,13	508,92	1943,62	25,67	3443,02	2,13	14,59	421,07	3271,13



## Осенне-зимний сезон

## 1 недели

## Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
						Ca	Mg	P	Fe	PЭ	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
68	Сырники из творога с повидлом	200/20	39,60	23,37	37,29	340,22	52,28	477,48	1,53	152,60	0,16	0,88	1,06	523,92
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
	Хлеб пшеничный	50	5,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	<b>ИТОГО:</b>		52,21	36,58	120,86	602,82	122,28	749,98	3,86	241,60	0,37	1,98	3,66	1030,42
<b>2-й ЗАВТРАК</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
	<b>ИТОГО:</b>		8,73	8,86	39,33	248,00	37,00	205,00	0,60	44,00	0,12	1,10	2,60	274,60
<b>ОБЕД</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,97	5,06	24,68	41,85	46,81	121,70	2,60	284,17	0,33	0,37	16,20	176,47
450	Шницель натуральный рубленный	100	19,79	27,76	10,17	15,46	24,08	205,12	3,02	22,16	0,08	5,02	0,00	372,44
71	Винегрет овощной	250	3,84	25,42	19,67	63,46	48,01	110,79	1,95	531,31	0,13	11,36	33,50	324,99
634	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	5,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб поджаренный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	<b>ИТОГО:</b>		41,85	60,29	142,02	154,37	168,90	541,11	12,42	837,64	0,68	17,95	53,70	1292,90
<b>ПОЛДНИК</b>														
659	Плом в медовом желе	200	4,63	0,22	51,11	64,8	21,42	69,86	1,51	2,46	0,06	0,2	0	227,41
	Зефир	40	0,32	0,04	32,00	8,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	130,40
	<b>ИТОГО:</b>		4,95	0,26	83,11	72,80	23,42	73,86	1,91	2,46	0,08	0,20	0,00	357,81
<b>УЖИН</b>														
	Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
423	Бефстроганов	50 / 50	16,09	23,22	5,52	34,86	24,12	181,72	2,44	72,50	0,08	0,60	2,47	295,93
302	Каша гречневая вязкая	200/8	6,56	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	5,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	<b>ИТОГО:</b>		30,58	39,77	117,40	135,78	204,12	497,62	13,67	174,50	0,50	2,68	32,47	955,91
	<b>ВСЕГО:</b>		158,32	145,76	502,72	1213,77	555,72	2007,57	32,46	1300,20	1,75	23,91	92,43	3911,64

## Осенне-зимний сезон

## I неделя

## Воскресенье

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энергетическая ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	V1	V11	V2	V3	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Салат с луком	75/45/30	11,13	18,83	5,18	53,70	32,68	191,70	1,35	22,50	0,08	4,51	4,87	235,11
99 Рагу овощное	250	4,73	10,96	26,07	57,00	50,86	128,88	1,92	819,10	0,19	1,16	57,37	223,77
Масло сливочное натуральное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
337 Ябло варенье	40	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	77,00	1,00	104,00	0,03	0,20	0,00	63,00
629 Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	13,60	16,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,00	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>Итого:</b>		27,49	42,89	92,28	170,70	136,54	498,08	7,14	990,60	0,43	6,97	64,44	860,98
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	14,00	24,00	64,00	1,40	100,00	0,06	0,80	20,00	36,00
Хлеб пшеничный	50	2,76	1,88	30,60	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,05	0,96	0,00	146,40
<b>Итого:</b>		4,76	2,08	35,80	18,40	27,60	84,00	1,72	100,00	0,09	1,76	20,00	182,40
<b>ОБЕД</b>													
Фасоль консервированная	300	1,20	0,10	2,40	37,00	13,00	26,00	0,80	70,00	0,01	0,30	5,00	116,00
129 Шницель мясной с картошкой	300	2,17	4,61	10,83	35,22	24,55	56,53	0,9	271,95	0,07	0,23	25,14	95,23
431 Печенье шоколадное	75/53	20,57	17,38	8,94	24,96	22,74	361,72	7,74	9299,4	0,34	1,26	37,68	276,65
302 Каша пшеничная овсяная	200/8	5,81	7,45	33,35	15,42	41,50	138,90	1,36	37,50	0,21	0,23	0,00	223,88
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,00	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,00	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб бездрожжевой	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>Итого:</b>		39,96	34,59	143,92	146,20	151,79	668,65	15,65	9658,85	0,78	3,22	71,82	1130,76
<b>ПОЛДНИК</b>													
693 Каша на молоке	200	5,80	5,80	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
741 Варенье с лимоном	350	11,90	6,40	37,50	65,00	16,00	112,00	0,80	32,00	0,08	1,20	0,00	256,00
<b>Итого:</b>		17,70	11,40	47,10	305,00	44,00	292,00	1,00	76,00	0,16	1,20	2,60	364,00
<b>УЖИН</b>													
Пюре картофельное с луком	100	1,90	8,90	7,70	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	3,10	7,00	119,00
437 Гречка	100	15,13	16,28	3,55	12,54	20,78	100,42	2,29	31,50	0,06	0,46	2,35	222,43
332 Овощное пюре	200/8	7,76	0,71	19,45	15,22	11,20	63,30	1,13	36,00	0,11	1,13	0,00	289,18
Масло сливочное натуральное	10	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
Сыр творожный	20	4,64	8,90	0,00	176,00	7,00	100,00	0,26	57,60	0,01	0,10	1,22	72,80
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,00	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,10	10,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>Итого:</b>		36,96	39,82	134,18	300,44	116,06	475,30	11,05	288,18	0,46	6,27	30,65	1000,64
<b>Итого:</b>		126,19	127,28	492,18	940,74	475,99	2018,07	36,56	11133,67	1,92	19,42	109,51	3624,79



## Осенне-зимний сезон

## 2 неделя

## Понедельник

Наименование блюда	Масса порц.	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. цен-ность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P <sub>5</sub>	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Зеленый горошек (1/0)	100	3,10	0,20	6,50	20,00	21,00	62,00	0,70	50,00	0,12	0,20	10,00	40,00
Омлет натуральный	200	22,05	27,07	3,98	158,80	27,18	367,50	4,07	473,54	0,13	1,05	0,74	348,08
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
689 Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,00	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	57,60	0,01	0,10	1,22	72,80
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		42,40	46,38	94,05	617,40	125,18	802,00	7,30	670,14	0,46	2,49	14,56	967,38
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Пряник	40	2,36	1,88	50,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,15	0,96	0,00	146,40
<b>ИТОГО:</b>		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,15	1,16	4,00	238,40
<b>ОБЕД</b>													
132 Рассольник драник разрезной со смет.	300/15	3,16	7,82	21,96	34,86	32,22	96,78	1,29	294,00	0,13	0,35	20,14	167,76
454 Котлета во-льдонски	100	17,57	23,04	9,54	19,01	26,41	194,60	2,83	22,05	0,09	4,04	5,10	315,73
534 Капуста тушеная	250	5,34	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82
631 Котлет из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб издропанный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		35,48	40,08	122,42	147,60	151,01	481,99	8,96	454,05	0,43	7,66	108,19	1094,87
<b>ПОЛДНИК</b>													
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
Хлеб пшеничный с повидлом	50 /25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00
<b>ИТОГО:</b>		9,85	5,50	50,00	255,00	46,25	225,75	1,53	44,00	0,16	0,65	2,73	288,00
<b>УЖИН</b>													
374 Рыба тушеная в томате с овощами	125/100	25,58	11,44	8,89	78,30	104,76	404,90	1,81	759,40	0,21	5,12	7,87	242,50
Картофель отварной	250	2,81	0,44	15,57	36,60	34,07	72,90	1,20	551,73	0,13	0,37	59,66	78,49
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		35,72	20,88	97,99	172,90	200,83	595,30	9,68	1366,13	0,53	6,99	87,53	763,94
<b>ВСЕГО:</b>		126,81	114,92	414,66	1211,39	534,87	2139,04	30,59	2534,37	1,63	18,95	217,01	3352,59

## Осенне-зимний сезон

## 2 недели

## Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. цен-ность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	PЭ	В1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Колбаса отварная докторская	100	12,8	22,2	1,5	29	22	178	1,70	10	0,22	0,3	4,9	257
Вареники лепные со сметаной	200/25	32,13	20,39	31,73	290,49	48,75	401,25	1,45	151,25	0,14	0,87	0,86	445,64
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Чай с лимоном сахаром	185/15/7	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		51,46	50,79	87,16	357,49	118,75	679,75	6,82	206,25	0,49	2,27	7,96	1047,74
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Роженица	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00
Мармелад	40	0,00	0,00	31,73	1,00	1,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	128,00
<b>ИТОГО:</b>		5,80	5,00	40,13	249,00	29,00	184,00	0,30	43,00	0,04	0,00	2,60	236,00
<b>ОБЕД</b>													
Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
Борщ - свекольник	300	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
Бифитек натуральный рубленый	100	21,32	26,81	1,38	23,95	27,33	226,01	3,24	54,00	0,07	0,60	1,50	331,81
Каша гречневая вязкая	200/8	6,36	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		41,93	43,53	141,97	136,96	227,45	610,31	13,68	401,12	0,57	2,72	38,15	1136,43
<b>ПОЛДНИК</b>													
Курага в медовом желе	200	5,46	0,12	41,47	86,40	39,90	66,64	1,37	198,22	0,03	1,87	1,36	191,08
Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
<b>ИТОГО:</b>		8,39	3,98	71,20	94,40	48,90	91,64	1,77	198,22	0,07	2,97	1,36	357,68
<b>УЖИН</b>													
Бобовые в соусе	125	7,75	8,91	18,41	63,18	36,05	173,46	2,06	55,20	0,18	0,37	0,04	187,75
Жаркое по-домашнему	300	19,35	20,72	35,57	37,78	72,26	285,06	4,25	306,00	0,31	0,74	44,15	406,95
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Каша на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		41,00	44,74	150,68	400,68	213,31	779,22	14,52	460,32	0,76	2,62	66,79	1177,16
<b>ВСЕГО:</b>		148,58	147,54	491,14	1238,53	637,41	2344,92	37,09	1308,91	1,92	10,58	116,86	3955,01



Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1 Морковь, тушенная с черносливом	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
11 Каша геркулесовая на молоке	230	8,61	13,28	46,64	219,00	62,08	251,70	1,32	81,74	0,20	0,58	2,17	341,98
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692 Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	140,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		22,69	30,21	146,71	517,03	168,40	584,07	4,69	1894,74	0,46	2,32	9,44	957,15
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
647 Косель из овсянки	200	0,17	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,00	0,00	0,20	161,81
Сухари пшеничные	30	2,60	3,20	20,00	7,00	4,00	24,00	0,60	12,00	0,04	0,40	0,00	120,00
<b>ИТОГО:</b>		2,77	3,20	61,45	15,70	6,80	32,99	1,15	12,00	0,04	0,40	0,20	281,81
<b>ОБЕД</b>													
Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
137 Суп картофель с мяс. фрикадельками	300/50	14,00	13,02	22,13	29,08	48,26	203,05	2,98	276,20	0,20	0,51	26,93	261,99
458 Рулет с луком и яйцом	120	16,53	17,58	13,48	56,02	27,16	206,66	27,09	71,63	0,08	0,68	4,46	277,80
539 Рагу овощное	250	4,73	10,96	26,07	57,00	50,86	128,88	1,92	819,10	0,19	1,16	57,37	223,77
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	26,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб изюмный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		46,61	43,73	152,98	189,70	196,28	668,09	37,74	1290,93	0,68	4,25	117,76	1206,56
<b>ПОЛДНИК</b>													
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
747 Сметана в тесте	156	13,65	16,09	47,40	48,36	20,40	155,60	1,91	56,30	0,13	1,27	0,20	394,75
<b>ИТОГО:</b>		19,45	21,09	57,00	288,36	48,40	335,60	2,11	100,30	0,21	1,27	2,80	502,75
<b>УЖИН</b>													
Икра рыбная (т.о.)	100	1,90	8,90	7,70	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	3,10	7,00	119,00
492 Плов из птицы	175/100	32,10	38,50	48,19	38,59	67,19	347,46	2,83	440,00	0,20	1,00	6,70	608,64
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		41,33	56,40	129,42	137,59	144,19	501,96	10,20	648,00	0,41	5,60	33,70	1230,59
<b>ВСЕГО:</b>		132,85	155,33	547,56	1148,38	564,07	2122,71	55,89	3954,97	1,80	13,84	163,90	4178,86



Осенне-зимний сезон

2 неделя

Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Сексела, тушеная в соусе	125	2,56	5,86	12,4	67,42	24,1	72,02	1,34	38,6	0,04	0,23	10,13	112,77
Макароньы с сыром	180	10,24	15,25	35,41	188,38	15,00	147,10	1,02	111,60	0,09	0,97	1,22	321,12
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
693 Каша на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		25,90	34,92	124,91	523,52	126,10	517,82	6,17	239,32	0,34	2,31	13,95	922,35
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
<b>ИТОГО:</b>		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
<b>ОБЕД</b>													
534 Капуста тушеная	100	2,41	3,59	10,19	58,25	21,11	42,37	0,82	59,65	0,04	1,07	53,33	84,17
132 Рассольник: зелень ржаной со смет.	300/15	3,36	7,82	21,66	35,66	34,22	102,22	1,29	306,60	0,14	6,39	21,95	171,84
369 Рыба: отварная с соусом	125/75	25,35	3,44	6,10	47,40	56,38	340,92	1,16	312,70	0,17	2,03	6,74	163,40
302 Каша пшеничная вязкая	200/8	5,81	6,45	34,65	21,92	30,00	132,90	2,21	36,00	0,75	0,98	0,00	217,38
639 Компот из суофруктов	200	0,60	0,00	31,40	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	124,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб подорожаный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		46,78	23,15	171,30	189,23	187,31	712,31	8,41	716,95	1,24	5,55	86,02	1087,79
<b>ПОЛДНИК</b>													
Резанка	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00
741 Ватрушка с творогом	150	11,52	13,13	74,79	82,04	42,18	158,7	2,14	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99
<b>ИТОГО:</b>		17,32	18,13	83,19	330,04	70,18	342,70	2,34	152,70	0,26	1,66	1,05	571,99
<b>УЖИН</b>													
484 Перси фаршир. шкел в рисом	194/75	18,74	21,11	21,28	30,69	40,84	213,58	3,41	485,73	0,19	2,01	261,82	351,28
520 Картофельное пюре	250	5,45	8,13	36,82	69,16	54,54	161,92	1,98	55,28	0,27	0,30	43,29	244,80
337 Яичи вареные	40	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	77,00	1,00	104,00	0,03	0,20	0,00	63,00
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с лимоном, с сахаром	185/157	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Сексела фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		36,62	43,04	132,03	191,85	166,38	574,10	14,36	700,01	0,68	4,01	327,31	1098,18
<b>ВСЕГО:</b>		129,98	121,32	561,63	1253,04	561,57	2180,93	34,50	3808,98	2,56	14,69	432,33	3918,71

Осенне-зимний сезон

2 недели

Пятишца

Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Запеканка из творога с яблоком	200/40	36,37	35,62	59,44	325,30	50,05	444,85	1,73	166,83	0,13	0,81	1,14	616,94
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
<b>ИТОГО:</b>		48,98	38,83	143,01	587,90	120,05	717,35	4,06	255,83	0,24	1,91	3,74	1123,44
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Конфеты шоколадные	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
<b>ИТОГО:</b>		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
<b>ОБЕД</b>													
331 Бобы в соусе	125	7,75	8,91	18,41	63,18	36,05	173,46	2,06	55,20	0,18	0,37	0,04	187,75
109 Борщ сырный со сметаной	300/12	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
Куриня отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09
302 Каши пшеница овсян	200/8	5,81	7,45	33,35	15,42	41,50	118,90	1,37	37,50	0,21	0,23	0,00	223,88
Сос фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб изюмный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
<b>ИТОГО:</b>		30,39	43,70	166,75	171,53	182,81	614,60	11,89	453,98	0,71	2,61	29,89	1250,46
<b>ПОЛДНИК</b>													
659 Изюм в медовом желе	200	4,63	0,22	51,11	64,8	21,42	69,86	1,51	2,46	0,06	0,2	0	227,41
Печенье	40	2,93	3,86	28,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
<b>ИТОГО:</b>		7,56	4,08	80,84	72,80	30,42	94,86	1,91	2,46	0,10	1,20	0,00	394,01
<b>УЖИН</b>													
391 Шницель рыбный натуральной	125	37,09	5,46	12,48	83,77	76,36	521,52	1,88	42,55	0,26	1,65	4,12	247,24
71 Винегрет овощной	250	4,80	25,50	21,88	70,60	51,76	133,99	2,25	523,31	0,15	11,27	31,90	339,15
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
<b>ИТОГО:</b>		49,22	39,96	107,89	212,37	190,12	773,01	10,80	620,86	0,60	14,52	56,02	1029,34
<b>ВСЕГО:</b>		148,51	128,65	548,69	1063,08	535,00	2233,82	31,78	1333,13	1,80	21,50	93,65	4015,65

## Осенне-зимний сезон

## 2 неделя

## Суббота

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Морожен., тушеная с яблоками	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
Каша манная молочная	230	8,01	11,72	49,28	209,40	28,78	178,80	0,54	81,74	0,10	0,55	2,17	335,98
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром сливочный	185/157	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
ИТОГО:		16,01	23,74	119,71	270,83	109,10	334,17	3,85	1850,74	0,28	2,29	6,84	793,60
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Кисель из повидла	200	0,16	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,01	0,00	0,20	161,81
Вафли	40	1,58	1,30	30,90	2,94	2,40	13,26	0,21	0,00	0,02	0,64	0,00	142,00
ИТОГО:		1,74	1,30	72,35	11,64	5,20	22,25	0,76	0,00	0,03	0,64	0,20	303,81
<b>ОБЕД</b>													
25 Салат "Степной"	100	1,52	8,18	8,51	22,26	22,84	40,3	0,72	567,01	0,06	3,73	9,45	114,63
142 Суп кар. с рыбными консервами	300/50	13,19	6,41	23,64	111,24	62,54	199,17	1,69	257,84	0,18	2,13	26,43	197,92
431 Печень, по-строгановски	75/53	20,57	17,28	8,94	24,96	22,74	361,72	7,74	9299,4	0,34	1,26	37,68	278,65
302 Каша рисовая вязкая	200/8	3,14	6,24	32,66	5,44	22,00	68,40	0,45	26,00	0,03	0,25	0,00	199,40
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб изюмный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
ИТОГО:		48,67	40,26	159,25	197,50	180,12	782,09	15,45	10161,25	0,76	8,57	77,56	1207,60
<b>ПОЛДНИК</b>													
693 Каша на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	208,20	1,74	44,12	0,08	0,61	2,60	199,26
Пирожок, печеный с черникой	130	9,99	7,05	74,77	74,56	46,00	126,36	2,01	66,22	0,13	1,66	1,24	413,15
ИТОГО:		16,67	13,56	104,74	320,28	91,00	332,56	3,75	110,34	0,21	1,67	3,84	612,51
<b>УЖИН</b>													
76 Индейка запеченная	100	1,81	6,14	7,15	22,51	14,52	50,79	0,67	15,66	0,06	2,83	9,00	91,81
358 Сливки из творога со смет.	200/20	40,36	29,37	45,27	363,82	53,28	493,68	1,39	200,60	0,17	1,00	1,09	615,52
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685 Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
ИТОГО:		49,50	44,51	133,15	452,33	133,80	666,88	9,33	271,26	0,42	5,33	30,09	1146,43
ВСЕГО:		132,59	123,37	589,20	1252,58	519,22	2138,65	33,14	12393,59	1,69	18,50	118,53	4063,95



Осень-зимний сезон

2 неделя

Воскресенье

Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
					Ca	Mg	P	Fe	P3	B1	E	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Сельдь с луком	75/45/30	11,13	18,83	5,18	53,70	32,68	191,70	1,25	22,50	0,08	4,51	4,87	235,11
89 Рыб. оладьи	250	4,73	10,96	26,07	57,00	50,86	128,88	1,92	819,10	0,19	1,16	57,37	223,77
337 Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	77,00	1,00	104,00	0,03	0,20	0,00	63,00
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
ИТОГО:		27,49	42,59	85,48	170,70	136,54	498,08	7,94	990,60	0,43	6,97	64,44	866,98
<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	14,00	24,00	64,00	1,40	100,00	0,06	0,50	20,00	36,00
Хлеб пшеничный с сыром	50/20	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
ИТОГО:		4,36	2,08	35,80	18,40	27,60	84,00	1,72	100,00	0,09	1,46	20,00	182,40
<b>ОБЕД</b>													
Зеленый горошек (1/2)	100	3,10	0,20	6,50	20,00	21,00	62,00	0,70	50,00	0,12	0,20	10,00	40,00
120 Шницель из свиной вырезки с капустой	300	2,15	4,61	10,83	35,22	24,55	56,53	0,9	271,95	0,07	0,23	25,14	95,23
462 Тортельни	70/50	10,06	18,66	62,38	17,94	20,52	120,06	1,67	133,50	0,06	0,80	4,60	259,44
302 Каша гречневая вязкая	200/8	6,36	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,80	0	0,02	0,2	4	92,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ванильный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
ИТОГО:		31,92	32,97	195,86	118,68	216,07	493,49	11,48	492,45	0,61	2,91	43,74	1020,55
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,30	0,08	0,00	1,40	106,00
Ватрушка с творогом	150	11,52	13,12	74,79	82,04	42,18	158,17	2,13	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99
ИТОГО:		17,32	18,12	82,79	322,04	70,18	338,17	2,33	114,00	0,30	1,66	1,85	569,99
<b>УЖИН</b>													
Отурен свежий	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
423 Бифштекс	50 / 50	16,09	23,22	5,52	34,80	24,12	181,72	2,44	72,50	0,08	0,60	2,47	295,93
332 Макароны изделия отварные	200/8	7,70	6,71	49,45	15,22	11,20	63,30	1,13	36,00	0,11	1,13	0,00	289,48
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692 Кофейный напиток из молока	200	6,28	5,01	36,44	240,00	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
Сок из фруктов	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
ИТОГО:		38,00	44,04	160,64	367,68	137,32	581,52	10,90	217,50	0,48	3,33	35,07	1199,91
ВСЕГО:		119,15	139,80	560,57	997,50	587,71	1995,26	34,27	1914,55	1,91	16,63	165,10	3830,83

ПРОШУРОВАНО,  
ПРОНУМЕРОВАНО И  
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

15 (15.01.2006)

42.06 ДВСТОВ

ДИРЕКТОР



ФОРМАЛЬНО ИЛИ

ГЛАВНЫЙ



ЛЕРВСК Н.В.