

СОГЛАСОВАННО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Тульской области в Ефремовском,
, Воловском, Каменском и Куркинском
районах

----- Е.И Загатин
«*01.04*» 20*21*г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ТО СРЦН № 5

О.И. Денисова



Примерное 14- дневное меню

ГУ ТО СРЦН № 5

для детей 7-11 лет в весенне-летний период

<i>1 неделя понедельник</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
258	Каша пшенная	300,00	13,00	12,20	55,50	448,00	0,20	2,04	0,10	0,36	207	265	82,50	2,30
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90	14,00	0,10
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10	32,5	7,00	0,55
105	Масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
2й завтрак														
516	Йогурт	100,00	5,00	3,20	8,50	8,70	0,03	0,60	0,02		119	91,00	14,00	0,10
Обед														
7	салат из моркови	100,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
63	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	2,09	6,30	10,60	107,80	2,82	14,61		0,06	43,50	48,30	21,00	0,75
198	Рулет из говядины с яйцом	100,00	15,10	11,80	5,80	190,00	0,06		0,07	0,60	22,00	105	17,00	2,40
426	Картофель отварной	200,00	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104	40,00	1,60
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,5	7,00	0,55
Полдник														
515	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
590	Печенье	40,00	3,00	4,24	30,00	166,00	-	-	-	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
112	Фрукт	300,00	1,20		33,90	138,00	0,09	30,00		0,60	48,00	33,00	27,00	6,60
Ужин														
106	Овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
370	Плов из отварной говядины	250,00	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227	53,00	2,80
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			101,59	95,49	354,5	2895,3	5,77	115,45	0,46	10,72	1250,3	1282	447,5	29,31

<i>1 неделя вторник</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253	0,62		0,04	0,21	205	14,2	135	4,5
102	колбасное изделие	100	10,4	18,7	0,2	211	0,32			0,3	31	149	18	1,6
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9		0,02
<i>Обед</i>														
76	винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4		4,6	23	40	18	0,8
157	суп с макаронными изделиями	300	8,2	6,8	19,8	172	0,04	1,1		3,9	11,7	35,7	10,8	0,54
410	фрикадельки из кур	100	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
518	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4			14			2,8
109	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	86	0,9			0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	булка	50	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>Полдник</i>														
504	кисель	200	0,1		38,3	154		0,1			8	8	2	0,5
541	выпечка	80	6,8	3,7	47	249	0,39		0,02	0,9	12	50	9,3	0,8
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
<i>Ужин</i>														
106	Овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
313	запеканка из творога	150	5,7	5,23	1,52	24,7	0,13			0,4	9,5	135,1	90,2	3,03
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
109	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	86	0,9			0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>2-Ужин</i>														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
<i>итого</i>			95,02	95,81	339,6	2800,4	4,08	78,7	0,38	16,11	880,4	1282	530,3	69,39

<i>1 неделя среда</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
307	омлет с морковью	115,00	8,80	12,90	4,30	168,00	0,05	0,80	0,10	0,50	8,6	167	23,00	1,70
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,2	1,9		0,02
Обед														
4	салат из капусты с морковью	100,00	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80		4,50	44,00	32	17	6,00
146	суп картофельный с мучными клецками	300,00	1,40	3,10	10,60	75,90	0,07	6,90		1,40	12,90	48,3	20,1	0,70
378	кнели из говядины с рисом в томатном соусе	100,00	12,60	15,10	4,63	204,90	0,03		0,02	0,30	15,00	120	16,5	1,65
291	макароны отварные	150,00	4,62	5,30	35,00	211,00	0,01			0,07	0,57	3,57	0,81	0,07
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28	0,20
541	выпечка	60,00	4,20	8,30	33,50	226,00	0,06		0,05	0,70	8,00	32,00*	6,00	0,50
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
106	Овощ натуральный	200,00	2,20	0,40	0,40	48,00	0,06	20,00		0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
342	рыба тушеная в сметанном соусе	200,00	19,40	10,40	5,80	194,00	0,13	3,20	0,03	5,3	63	289	49	1,00
202	картофель запеченый	200,00	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,2	22	104	40	1,60
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11	3	1	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			102,25	105,68	293,83	2847,9	3,03	158,54	0,45	18,32	1091,3	1282	414,41	30,34

<i>1 неделя четверг</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
250	каша манная	300,00	9,70	10,40	57,70	364,00	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136,4	23,00	0,56
106	овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
300	яйцо вареное	1,00	5,10	4,60	0,80	62,00	0,03		0,10	0,20	22	77,00	5,00	1,00
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
6	салат из капусты с яблоком	100,00	1,10	10,00	16,30	120,00	0,03	18,90		14,50	31,00	20,00	12,00	1,20
129	борщ с фасолью	300,00	4,40	6,10	16,50	139,20	0,07	8,10		2,90	51,00	118	41,10	2,04
404	курица отварная	100,00	23,50	16,20	0,60	242,00	0,05	4,70	0,02	0,50	35,70	158	22,80	1,50
414	рис отварной	150,00	4,90	8,10	45,00	272,80	0,29		0,04	0,03	703,8	5,10	22,80	0,53
518	сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	шоколад	25,00	1,38	7,10	10,48	109,00	0,01		0,06		46,70	58,70	9,50	0,45
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
102	колбасное изделие	100,00	10,40	18,70	0,20	211,00	0,22			0,30	31,00	149	18,00	1,60
325	ленивые вареники	210,00	32,40	9,80	33,20	351,20	0,09	0,04	0,20	1,00	187	300	32,00	1,00
206	картофельная котлета	150,00	5,00	7,40	17,20	155,00	0,16	4,00	0,03	2,20	18,00	110	36,00	1,20
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			137,08	122,25	359,08	3268	3,4	101,46	0,68	27,39	2035,4	1282	415,2	28,3

<i>I неделя пятница</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
312	драчена	100,00	11,40	15,10	6,40	107,00	0,07	0,20	0,26	0,70	86	187	15,00	2,10
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
22	салат из свежих помидор	100,00	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50		5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
144	суп картофельный с бобовыми	300,00	5,90	6,40	24,10	177,90	0,17	6,90		2,90	49,80	165	45,9	2,1
343	рыба тушеная в томате с овощами	180,00	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,10	4,20	35,00	203	39,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>Полдник</i>														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
535	оладьи с изюмом	160,00	10,00	18,90	65,10	471	0,17	1	0,07	5,3	119	135	26	1,7
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
<i>Ужин</i>														
131	шницель из говядины	100,00	17,30	17,50	14,30	286,00	0,09		0,04	0,50	39,00	185	26,00	2,80
195	рагу из овощей	220,00	4,09	16,30	24,80	262,80	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105	39,00	1,40
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>2-Ужин</i>														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>итого</i>			<i>104,36</i>	<i>125,08</i>	<i>327,1</i>	<i>3020,6</i>	<i>3,25</i>	<i>98,3</i>	<i>0,7</i>	<i>27,1</i>	<i>1168</i>	<i>1282</i>	<i>454,9</i>	<i>64,72</i>

1 неделя суббота														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
62	Салат из моркови с курагой	150,00	2,40	0,15	22,60	10,20	0,13	5,70	0,09	3,45	117	189	153	3,60
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90	14,00	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
300	яйцо отварное	1,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22	77	5,00	1,00
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
19	салат из свежих огурцов и помидор	100,00	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10		26,00	17,00	32,00	16,00	0,70
155	суп с крупой	300,00	1,92	6,00	20,40	144,00	0,03	0,90		2,80	9,00	49,8	18,3	0,4
367	гуляш из говядины	120,00	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215	30,00	3,20
414	рис отварной	150,00	4,90	8,10	45,00	272,80	0,29		0,04	0,03	703,8	5,10	22,80	0,53
518	сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
504	кисель	200,00	0,10		38,30	154		0,1			8	8	2	0,5
	вафли	50,00	1,50	1,60	36,00	175	0,03			0,7	16	36	10	1,5
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
332	рыба отварная	200,00	13,09	19,00	9,20	314,00	0,28	1,40	0,04	8,80	98,00	400	74,00	1,60
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			95,57	97,8	335,6	2809	3,93	94,34	0,52	48,43	1744	1282	524,1	0,00

<i>1 неделя воскресенье</i>														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
247	каша овсяная	300,00	12,80	21,10	47,10	431,00	0,27	0,10	0,12	1,20	231	362	106	2,50
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
<i>Обед</i>														
7	салат из моркови	100,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
140	щи из свежей капусты	300,00	1,92	5,76	7,47	90,00	2,80	22,00		0,05	43,5	48,8	21	0,75
388	тефтели из говядины в сметанном соусе	100,00	12,80	14,60	8,74	217,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110	15,00	1,60
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253	0,62		0,04	0,21	205	14,2	135	4,5
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>Полдник</i>														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	зефир	50,00	3,60	5,00	38,00	206								
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
<i>Ужин</i>														
106	овощ натуральный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	-	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
369	жаркое по домашнему	220,00	26,00	23,20	16,60	379,00	0,80	79,00	0,04	0,16	266	35	56,00	3,40
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>2-Ужин</i>														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
<i>итого</i>			<i>105,44</i>	<i>107,84</i>	<i>327,99</i>	<i>2967,9</i>	<i>6,94</i>	<i>179,7</i>	<i>0,42</i>	<i>9,42</i>	<i>1573,7</i>	<i>1282</i>	<i>566</i>	<i>29,97</i>

2 неделя понедельник														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	макароны отварные с сыром	200,00	12,00	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07		207	108	20,00	1,10
106	овощ натуральный	200,00	2,20	0,40	0,40	48,00	0,06	20,00		0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	Масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
128	борщ с капустой	300,00	7,62	9,85	12,97	173,50	0,05	12,36		2,88	41,40	63,60	31,50	1,40
524	пельмени мясные с мясом	200,00	24,00	15,68	44,80	417,00	0,16	0,84	0,02	1,36	26,80	238	31,40	3,38
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
589	пряник	50,00	3,00	2,35	37,00	183,00	0,04			1,20	6,50	25,00	4,50	0,40
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
372	голубцы ленивые в томатном соусе	200,00	17,00	16,60	8,00	250,00	0,08	24,80	0,04	0,60	6,80	206	42,00	1,00
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			113,22	92,03	317,07	2811,3	2,99	104,2	0,44	10,94	1111,7	1282	387,4	63,8

2 неделя вторник

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	каша дружба	300,00	9,80	12,40	52,60	362,00	0,12	1,98	0,12	0,30	189	210	45,90	0,84
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
353	сельдь с луком	100,00	5,20	12,70	10,30	176,00	0,08	8,90	0,12	4,60	22,00	93,00	26,00	0,90
156	суп лапша домашняя	300,00	8,28	7,73	16,69	171,30	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,7	4,50	0,40
412	котлета куриная припущенная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	8
208	картофельный пудинг	150	3,8	8,3	18	162	0,14	76		3,6	35	89	35	1,1
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	выпечка	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06		0,05	0,7	8	32	6	0,5
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
324	зразы творожные с изюмом	150,00	19,30	19,50	37,80	404,00	0,11	0,60	0,09	1,00	167	267	34,00	1,50
102	колбасное изделие	100	1,4	18,7	0,2	211	0,11			0,2	31	149	18	1,6
106	овощ натуральный	200,00	2,20	0,40	0,40	48,00	0,06	20,00		0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			107,21	125,61	336,79	3248,4	3,1	155,49	0,61	17,85	1390,2	1282	404,4	31,06

2 неделя среда

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с макаронными изделиями	300,00	8,50	7,80	28,40	219,00	0,10	1,50	0,06	0,30	246	205	31,50	0,50
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
150	суп картофельный с рыбой	300,00	11,80	5,80	18,10	172,00	0,22	14,50	0,05	0,42	51,90	222	68,40	1,89
345	биточки рыбные	100,00	13,90	2,10	19,20	226,00	1,40	0,80	0,04	2,00	70	320	46,00	1,20
195	рагу из овощей	205	4	1007	17	180	3	15,3	0,02	0,12	105	68	39	1,4
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	пастила	50	0,25		40	162								
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
293	макаронник с мясом	175	34,60	24,90	86,60	744,00	0,11	0,75	0,02	4,60	20,00	246	33,70	3,70
191	свекла тушеная с яблоком и курагой	200	3,2	8,8	21,7	179	0,06	13,1	0,06	0,3	7,34	94	39	2,6
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			119,71	1085,45	388,3	3177	7,2	85,39	0,44	12,09	1354,4	1282	430,6	27,61

2 неделя четверг

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
301	омлет с сыром	125,00	11,00	15,90	1,70	195,60	0,06	0,30	0,25	0,60	300	289	24,00	1,80
106	овощ натуральный	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
2	салат витаминный	100,00	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40		4,60	30,00	29	18,00	0,90
134	рассольник ленинградский	300,00	6,00	13,60	38,80	180,00	0,10	9,20		2,82	18,6	70,5	29,10	1,10
426	картофель отварной	200	5,24	6,46	26,9	174,3	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
213	курица тушеная	120	31,2	31,2	1,7	416	0,06	5,6	0,03	0,68	42,8	190	27,4	1,8
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
331	яблоко фаршированное творогом	150	7,8	6,5	30	210	0,05	6,1	0,05	0,4	80	110	19	3
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
320	сырники творожные	180,00	38,00	9,90	52,30	450,00	0,90	0,36	0,16	0,96	242	366	37,20	1,20
102	колбасное изделие	50	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			145,21	123,34	333	3143,6	3,69	135,26	0,8	16,66	1624,6	1282	413,7	30,72

2 неделя пятница

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
253	каша рисовая молочная	300,00	9,40	17,70	55,50	419,00	0,06	11,42	0,08	0,28	131	169	37,00	0,56
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
76	винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4		4,6	23	40	18	0,8
149	суп с мясными фрикадельками	300,00	18,50	7,80	22,80	210,00	0,14	13,20		11,43	19,1	85,2	35,10	1,32
366	бефстроганов из говядины	120	21,7	25,1	3,85	325	0,05	0,8	0,1	0,5	32	189	23,2	2,64
291	макароны отварные	150,00	4,62	5,30	35,00	211,00	0,01			0,07	0,57	3,57	0,81	0,07
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	ватрушка	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05		0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
162	котлета рыбная любительская	100,00	12,20	3,60	6,20	106,00	0,07	1,00	0,05	1,00	37	152	26,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			122,58	114,25	326,65	3047,2	2,95	88,66	0,59	23,23	1130,9	1282	383,11	59,91

2 неделя суббота

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с крупой	250,00	7,20	7,80	28,40	219,00	0,10	1,35	0,06	0,39	246	205	31,50	0,54
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
69	салат овощной с зеленым горошком	120	2,8	7,1	9,1	111	0,08	1,7	0,02	3	51	222	68,4	1,89
131	свекольник	300,00	2,60	5,30	14,40	116,00	0,07	11,00	0,04	0,30	45,3	83	37,20	1,80
392	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6
414	рис отварной	150	369	6,8	33,8	204	0,19		0,04	0,03	70,8	5,1	22,8	0,53
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
518	сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
	мармелад	50	0,6	4,7	32	125								
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
207	картофельный рулет с яйцом	100,00	5,50	7,20	13,60	141,00	0,10	3,10	0,08	0,50	25	93	22,00	1,10
349	тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00		-			11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого			453,53	88,38	313,5	2629,1	3,72	100,39	0,47	13,27	1230,3	1282	433,9	27,78

2 неделя воскресенье														
№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
247	каша овсяная	300,00	12,80	21,10	47,10	431,00	0,27	0,10	0,12	1,20	231	362	106	2,50
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	30,00	5,36	5,40		77,20		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	..-	0,02
Обед														
17	салат из огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5		4,5	18	33	13	0,5
15	суп крестьянский	300,00	2,50	6,10	17,40	135,00	0,06			2,91	31,5	8,04	23,40	7
390	тефтели из овядины с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	216	16	31,5
423	капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,8	34	0,06	1,4	122	110	48	2
518	Сок	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
647	булочка	50	4,3	2,6	24,2	137	0,07	1		1,5	8	35	8	0,5
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
364	азу	325,00	26,50	28,40	33,80	497,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25	291	56,00	3,50
106	овоц натуральный	200,00	2,20	0,40	0,40	48,00	0,06	20,00		0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	2,35	0,35	24,90	86,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,45	4,80	113,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			109,36	120,25	301,4	2992	3,86	116,24	0,55	17,36	1356,7	1281,95	471,4	58,89