

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Республики Марий Эл

«Лицей-интернат п. Ургакш»

_____ Князева Н.Ю.

«13» августа 2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-18 ЛЕТ
ГБОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ П. УРГАКШ»
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

1 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Номер рецептур ы	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша пшеничная вязкая с маслом	302	200/5	4,2	8,01	28,4	204	0	0,1	0	4,6	35,2	22	0,8	198
Кофейный напиток	692	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	2,3	60,4	7,0	0,03	15,8
Хлеб ржаной	Сб. рец. 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,09	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Бутерброд с сыром	3	23/20	7,11	5,67	11,43	123,98	0,04	0,03	0,56	0,05	213,6	14,5	0,5	32,1
Всего в завтрак			17,16	15,93	97,03	594,38	0,1	0,21	0,84	7,12	323,5	54,8	2,29	296,8
Обед														
Щи с мясом со сметаной	124/357	250/20/6	10,54	11,8	10,19	184,51	0,01	0,06	30,05	0,25	42,5	25,98	1,25	65
Биточки мясные	451	75	11,83	11,42	9,84	189,09	0	0,06	0,11		14,85	8,32	0,82	
Рис отварной с маслом	511	200/9	4,8	8,0	49,0	292	0	0,16	0	0,6	16	100	2,0	221
Доп.гарнир огурцы соленые	576	50	0,1	0	0,2	1,65	0,03	0	0,65	0,05	2,9	1,25	0,1	21
Компот из кураги	638	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05	39,6
Хлеб ржаной	Сб. рец. 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			34,26	31,93	153,75	1071,14	0,01	0,396	36,01	1,42	103,45	156,25	6,66	561,7
Полдник														
Молоко кипяченое	697	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	1,8	240,0	28,0	0,12	181,8
Пирожки с яблоком	687/735	100	6,1	9,2	68	333	0,06	0,1	0	6,2	17,37	11,1	0,9	126,8
Всего в полдник			12,0	16,0	77,9	456,0	0,08	0,18	2,6	8,0	257,37	39,1	0,21	308,6
Ужин														

Грuba отварная (пикша)	369	75	15,75	5,25	0	110,25	0,04	0,23	0	0,9	24,12	33,82	0,9	28,65
Картофель отварной с маслом	470	240/8	5,5	14,4	37,7	307	0,04	0,36	55,2	3,6	72,6	67,9	2,5	143,52
Компот из апельсинов	699	200	0,8	0	45,8	182	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05	39,6
Свекольная икра	75	100	2,4	7,6	13,0	132,0	0	0,03	12,0		116	42,2	0	
Хлеб ржаной	Сб. рец. 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			30,31	27,97	121,85	852,35	0,08	0,743	69,2	5,54	237,62	162,92	6,19	312,07
Апельсин	627	200	1,8	0	16,8	76	0	0,4	0,08	0,4	68	26	0,6	46
Всего за день			95,53	91,83	467,3	3049,8 7	0,27	1,929	108,73	22,48	989,94	439,07	15,95	1525,1

1 неделя
Вторник

Наименование блюда	Номер рецептур ы	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Суп молочный с макаронами	160	250	7	7,9	24,7	141	0,01	0,08	1,6	1,8	154,1	20,7	2,04	182,5
Какао с молоком	693	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,4	60,4	7,0	0,03	178,4
Бутерброд с маслом	1	23/20	1,54	12,6	9,52	161	0,04	0,03	0	4	7,6	7,45	0,47	210
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,09	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Яйцо вареное	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,07	0	2,15	55	12	2,5	120,4
Всего в завтрак			22,99	30,55	102,82	712,4	0,37	0,288	3	10,42	353,8	73,05	7,17	579,6
Обед														
Суп с фрикадельками	137	250/25	2,0	2,4	14,8	150,0	0,018	0,154	21,1	0,25	13,96	32,01	2,23	59,25
Картофель тушеный с мясом	216/411	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0	0,14	17		19,51	38,2	2,98	
Доп.гарнир морковная икра	78	100	2,2	7,6	13	132	0,06	0,16	47	0,8	193,6	132,3	4,8	24
Компот из изюма	638	200	0,54	0	27,77	103	0,06	0,05	0	0	64,4	49,8	1,84	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			35,91	18,01	128,58	872,8	0,018	0,421	41,9	1,92	67,17	88,11	7,95	660,8
Полдник														
Чай с лимоном	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Баранки сдобные	Хлебобу лочные изделия. Техниче	100	11,2	1,4	72,4	331	0,06	0,1	0	0,11	17,37	11,1	0,9	28

	ские условия: Сб. ГОСТов. М.: Стандар тинформ , 2009 Код 9117621 699													
Всего в полдник			11,2	1,4	87,37	387,85	0,06	0,1	0	0,17	17,67	11,1	0,94	45,2
Ужин														
Колбаса отварная	413	60	7,68	13,68	0	156	0	0	0		17	10	0,9	
Каша гречневая вязкая с маслом	302	200/5	6,0	9,4	31,0	240	0	0,4	0	3,4	19,04	190,4	6,09	163,8
Сок абрикосовый		200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	0,6	240,0	28,0	0,12	12
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			20,61	23,82	120,41	771,9	0	0,523	4,0	3,92	72,64	226,8	9,24	343,9
Груши	627	200	0,8	0	21,4	84	0	0,04	38	0,8	38	24	4,6	32
Всего за день			91,51	72,38	460,85	2828,9	0,511	42,8	86,9	17,23	549,28	423,06	29,9	1661,5

1 неделя

Среда

Наименование блюда	Номер рецепту ры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
Каша пшенная жидкая, рец 257	257	200/5	4,4	9,2	25,4	208	0	0,16	0	4,6	10,8	33,2	1,08	198
Чай с сахаром	685	200	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Сыр порциями	97	25	6,7	6,8	0	90,2	0,052	0,007	0,7	0,075	260	0	0	86,75
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			16,95	18,25	81,6	564,6	0,11	0,24	0,76	6,04	345,5	51,2	2,67	514,05
Обед														
Борщ с курицей со сметаной	110/439	250/25/ 10	7,63	9,96	10,31	157,09	0	0,05	81,0	0,25	43,4	25,9	1,15	122,25
Куры отварные	439	75	14,32	5,55	0,37	108,75	0	0,067	0	0,15	1,05	14,2	0,97	57,6
Макаронны отварные с маслом	516	200/7	7,0	8,2	47,0	294	0,03	0,1	0	3,6	15	11,2	1,12	232
Доп.гарнир горошек конс.	329	50	1,55	0,1	3,25	20	0	0,02	3,0	0	10	0	0,35	167,5
Соус красный основной	587	50	1,2	2,3	3,3	39	0,02	0,03	0,4	0,1	10,64	12,5	0,6	54,25
Компот из сухофруктов	639	200	0,54	0	27,77	103	0,06	0,05	0	0	64,4	49,8	1,84	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			37,6	26,72	145,03	948,64	0,11	0,403	81,4	19,2	156,99	131,5	7,22	588,2
Полдник														
Сок яблочный		200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	0,6	240,0	28,0	0,12	12
Ватрушка с	687/734	100	11,07	4,93	42,27	260	50	20	1,1	6,2	0,02	0,1	0,5	126,8

творогом														
Всего в полдник			16,97	11,73	52,17	393	50,02	20,08	3,7	6,8	240,02	28,1	0,62	138,8
Ужин														
Овощное рагу с мясом	215/411	250/50	17,37	21,3	26,04	359,37	0,07	0,23	67,7	1	86,1	76,1	4,1	512,25
Чай с молоком	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,24	0,3	0	0,04	199
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			23,99	22,02	96,96	661,12	0,07	0,33	97,7	1,52	109	94,5	5,79	795,95
Яблоко	627	150	0,6	0	16,95	288	0	0,15	69	0,3	24	13,5	0,045	3,3
Всего за день			96,11	78,72	392,77	2855,36	50,31	21,21	222,56	33,86	875,51	318,8	16,34	2040,3

I неделя
Четверг

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша геркулесовая жидкая с маслом, рец 257	257	200/5	5,6	10,4	26,4	230	0,01	0,06	1,6	4,6	15,1	250	0,2	198
Кофейный напиток на молоке	692	200	4,9	5,0	32,5	190	0,07	0,04	1,4	0,6	122,8	21,6	1,2	74,4
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Бутерброд с повидлом	2	23/20	1,35	3,5	23,6	132,75	0	0,03	0,1	0,03	7,87	8,8	0,7	28,1
Всего в завтрак			12,8	19,75	107,2	629,15	0,07	0,17	1,76	7,13	97,67	277,1	1,89	292,8
Обед														
Суп рыбный с горбушей	142	250/20	7,12	4,49	15,4	90,5	25,2	0,8	0	0,75	0,1	6,4	0	108,75
Котлета рыбная	388	75	9,75	6,6	15,94	141,12	45	65	1,1		0,01	0,14	3,2	
Картофельное пюре с маслом	472	240/8	5,5	14,4	37,7	307	0,04	0,36	55,2		72,6	67,9	2,5	
Свекольная икра (доп. гарнир)	587	100	2,4	7,6	13,0	132,0	0	0,03	12,0		116	42,2	23,8	
Компот из свежих яблок	640	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0,4	7,6	4,05	1,05	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			31,86	33,8	166,76	1025,6	70,24	66,30	74,15	5,69	218,81	138,59	32,09	501,77

						7								
Полдник														
Кисель	591	200	0,31	0	33,38	131	0	0,02	4,0	0	14	8	0,6	0
Домашняя булочка	109	100	7,5	13,2	60,9	394	0,06	0,1	0	6,2	17,37	11,1	0,9	126,8
Всего в полдник			13,4	20	70,8	517	0,08	0,18	2,6	6,38	257,37	39,1	1,02	308,4
Ужин														
Гуляш из говядины	437	50/50	13,9	6,5	4	132	12,5	2,3	0		0,05	1	0	0,45
Рис отварной с маслом	511	200/9	4,8	8,0	49,0	292	0	0,16	0	0,6	16	100	2,0	221
Компот из варенья	702	200	0,1	24,9	24,9	97	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			25,32	15,22	124	725,72	12,5	2,56	0	1,94	38,95	119,4	3,69	323,35
Мандарины	627	100	0,8	0	8,6	38	0	0,06	38	0,1	35	11	0,10	11
Всего за день			84,18	88,72	477,36	2935,5	82,89	69,27	116,51	21,24	647,8	585,19	38,79	1437,2

I неделя
Пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная жидкая с маслом	257	200/5	3,0	8,2	20,0	172	0	0,12	0	2	6,2	39,9	0,31	2,5
Кофейный напиток	692	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	2,3	60,4	7,0	0,03	1,8
Бутерброд с сыром	3	23/20	7,11	5,67	11,43	123,98	0,04	0,03	0,56	0,05	213,6	14,5	0,5	3,9
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	2,5
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	2,5
Яйцо вареное	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,07	0	2,15	55	12	2,5	12,5
Всего в завтрак			24,56	23,92	100,03	706,38	0,36	0,32	1,96	5,0	411,9	99,3	5,47	53,5
Обед														
Суп гороховый с мясом со сметаной	139/357	250/20/10	12,32	18,46	22,49	239,2	0	0,21	11,5	1	38,3	39,18	2,55	7,0
Ленивые голубцы	297	250	21,5	16,75	16,5	312,5	0,09	0,08	41,4	2,75	85,8	38,09	2,55	1,8
Компот из апельсинов	699	200	0,8	0	45,8	182	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05	3,9
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	4,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	3,9
Всего в обед			41,27	35,92	123,04	901,5	0,15	0,4	52,9	4,02	211	144,97	8,53	29,5
Полдник														
Молоко кипяченое	697	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	1,8	240,0	28,0	0,12	18,5
Печенье сахарное	69	100	7,5	11,8	74,4	417	0	0,08	0	0	29	20	2,1	6,5
Всего в полдник			7,5	11,8	89,37	473,85	0	0,08	0	0,06	29,3	20	2,14	86,5
Ужин														
Рыба отварная (горбуша)	369	75	15,75	5,25	0	110,25	0,04	0,23	0	0,9	24,12	33,82	0,9	28,5
Картофель отварной с маслом	518	250/9	5,16	1,03	42,05	211,6	0	0,3	51,6	3,75	25,8	59,3	2,32	14,5

Компот из груши	640	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0,4	7,6	4,05	1,05
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45
Всего в ужин			27,84	7,0	131,46	697,75	0,04	0,65	55,6	4,93	86,52	119,52	5,47
Апельсин	627	200	1,8	0	16,8	76	0	0,4	0,08	0,4	68	26	0,6
Всего за день			102,97	78,64	460,7	2855,5	4,51	1,85	110,54	14,41	806,72	409,79	22,21

1 неделя
Суббота

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев.оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва		
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая жидкая с маслом	257	200/5	4,2	8,4	26,2	202	0	0,15	0	0,6	0	0	2,2
Чай с лимоном	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04
Бутерброд с маслом	1	23/20	1,54	12,6	9,52	161	0,04	0,03	0	4	7,6	7,45	0,47
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36
Всего в завтрак			11,56	23,25	92,92	629,4	0,1	0,26	0,06	5,2	82,3	20,62	3,66
Обед													
Рассольник с курицей со сметаной	132/439	250/25/10	7,73	10,16	13,91	173,01	0,16	0,06	17,8	1,25	31,4	10,43	1,45
Куры отварные	439	75	14,32	5,55	0,37	108,75	0	0,067	0	0,15	1,05	14,2	0,97
Макароньы отварные с маслом	516	200/7	7,0	8,2	47,0	294	0,03	0,1	0	3,6	15	11,2	1,12
Доп.гарнир огурцы соленые	576	50	0,1	0	0,2	1,65	0,03	0	0,65	0,05	2,9	1,25	0,1
Соус красный основной	587	50	1,2	2,3	3,3	39	0,02	0,03	0,4	0,1	10,64	12,5	0,6
Компот из кураги	638	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54
Всего в обед			37,96	26,92	166,6	1043,5	0,21	0,36	20,52	5,37	83,93	66,23	5,72
Полдник													
Чай с сахаром	685	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,06	2,3	0,6	1,14
Плюшки	281	100	7,5	13,2	60,9	394	0,06	0,1	0	6,2	17,37	11,1	0,9
Всего в полдник			8,5	13,2	82,1	488	0,06	0,12	4,0	6,8	31,37	19,2	1,5
Ужин													

Жаркое по – домашнему	436	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0	0,14	017	0,8	19,51	38,2	2,98	408
Компот из мандаринов	699	200	0,8	0	45,8	182	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			33,32	15,42	103,4	676,7	0	0,24	0,17	1,48	42,41	56,6	4,67	499,5
Яблоко	627	150	0,6	0	16,95	288	0	0,15	69	0,3	24	13,5	0,045	3,3
Всего за день			150,38	78,79	461,97	3125,7 1	0,37	1,13	93,75	19,15	264,01	176,15	15,595	170,5

1 неделя
Воскресенье

Наименование блюда	Номер рецепту р	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша пшеничная вязкая с маслом	302	200/5	4,2	8,0	28,4	204	0	0,1	0	4,6	35,2	22	0,8	198
Какао с молоком	693	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,4	60,4	7,0	0,03	178,4
Сыр порциями	97	25	6,7	6,8	0	90,2	0,05	0,07	0,7	0,05	260	0	0	86,75
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			16,75	17,05	85,6	560,6	0,11	0,35	0,76	5,45	369,9	40,3	1,79	410,05
Обед														
Щи с мясом со сметаной	123	250/25/10	7,63	9,96	10,31	157,09	0,025	0,072	30,05	0,25	43,51	24,41	0,713	65
Овощное рагу с мясом	215/411	250/50	17,37	21,3	26,04	359,37	0,07	0,23	67,7	1	86,1	76,1	4,1	512,25
Доп.гарнир горошек конс.	329	50	1,55	0,1	3,25	20	0	0,02	3,0	0	10	0	0,35	167,5
Компот из изюма	638	200	0,54	0	27,77	103	0,06	0,05	0	0	64,4	49,8	1,84	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			32,45	32,97	120,4	866,26	0,15	0,45	97,75	1,52	216,51	168,21	8,18	699,3
Полдник														
Сок фруктовый		200	1,0	0	21,2	94	0	0,02	4,0	0,6	14,0	8,0	0,6	12
Блины с повидлом	727	150/20	11,74	21,74	53,99	463,26	0,06	0,16	0,06	9,3	30,08	17,68	1,3	190,2
Всего в полдник			17,64	28,54	63,89	586,26	0,08	0,24	2,66	9,4	270,08	45,68	1,42	372
Ужин														
Плов	403	250	27,1	14,6	47,5	435	0	0,08	3,6	0,75	16,2	40,4	2,65	277,25
Чай с молоком	686	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,24	2,3	0,6	1,14	199
Хлеб ржаной	Сборник	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2

Хлеб пшеничный	рецептур 2004 г, стр.72	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			33,6	15,32	118,65	738,3	0	0,19	5,6	1,09	41,1	59,4	5,44	379,1
Груши	627	200	0,8	0	21,4	84	0	0,04	38	0,8	38	24	4,6	32
Всего за день			101,4	93,88	388,54	2835,4	0,34	1,17	142,35	18,26	935,65	377,59	21,43	1860,5

2 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
Каша пшениная жидкая с маслом	257	200/5	4,4	9,2	25,4	208	0	0,16	0	4,6	10,8	33,2	1,08	198
Кофейный напиток с молоком	692	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,6	60,4	7,0	0,03	74,4
Бутерброд с повидлом	2	23/20	1,35	3,5	23,6	132,75	0	0,03	0,1	0,03	7,87	8,8	0,7	28,1
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			11,6	14,95	55,4	607,15	0,06	0,27	0,62	5,43	93,37	60,3	2,77	351,4
Обед														
Уха с перловой крупой	181	250/25	6,6	5,7	14,8	137	0	0,13	11,8	0,75	37,2	49,5	1,2	108,75
Рыба отварная (пикша)	369	75	15,75	5,25	0	110,25	0,04	0,23	0	0,9	24,12	33,82	0,9	28,62
Картофельное пюре с маслом	472	240/8	5,5	14,4	37,7	307	0,04	0,36	55,2	3,6	72,6	67,9	2,5	143,52
Свекольная икра (доп. гарнир)	78	100	2,4	7,6	13,0	132,0	0	0,03	12,0	1,8	116	42,2	0	56,1
Компот из сухофруктов	638	200	0,8	0	45,8	182	0	0	2,32	0	3,34	0	0,04	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			37,96	33,66	167,6	1115,05	0,08	0,85	81,32	7,32	283,08	211,32	6,18	425,88
Полдник														
Кисель	591	200	0,31	0	33,38	131	0	0,02	4,0	0	14	8	0,6	0

Пирожки с повидлом	727	100	6,1	9,2	68	333	0,06	0,1	0		17,37	11,1	0,9	
Всего в полдник			6,41	9,2	71,38	464	0,06	0,12	4,0	6,2	31,37	19,1	1,5	126,8
Ужин														
Зрза	455	70	14,32	5,55	0,37	108,75	0	0,067	0	0,84	1,05	14,25	0,97	150,15
Рис отварной с маслом	511	200/9	4,8	8,0	49,0	292	0	0,16	0	0,6	16	100	2,0	
Компот из варенья	702	200	0,1	24,9	24,9	97	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			25,78	14,22	120,44	704,05	0	0,33	2	1,96	41,95	133,25	5,76	654,85
Апельсин	627	200	1,8	0	16,8	76	0	0,4	0,08	0,4	68	26	0,6	46
Всего за день			83,4	72,01	431,62	2966,3	0,2	1,97	88,02	21,31	517,7	449,9	16,81	1604,9

2 неделя
Вторник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Витамины				Минер. в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
Суп молочный с макаронами	160	250	7	7,9	24,7	141	0,01	0,08	1,6	0,5	154,1	20,7	2,04	168,25
Чай с сахаром	685	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,06	2,3	0,6	1,14	17,2
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Бутерброд с сыром	3	23/20	7,11	5,67	11,43	123,98	0,04	0,03	0,56	0,05	213,6	14,5	0,5	32,1
Яйцо вареное	337	40	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,07	0	2,15	55	12	2,5	120,4
Всего в завтрак			28,56	23,62	104,73	675,38	0,37	0,28	3,78	3,5	559,8	80,1	7,2	446,6
Обед														
Борщ с курицей со сметаной	110/439	250/25/10	7,63	9,96	10,31	157,09	0	0,05	81,0	0,25	43,4	25,9	1,15	122,25
Куры отварные	439	75	14,32	5,55	0,37	108,75	0	0,067	0	0,15	1,05	14,2	0,97	67,4
Каша перловая вязкая с маслом	302	200/7	6,0	8,0	42,6	272	0	0,05	0	0,6	16,7	17,6	0,8	
Доп. гарнир морковная икра	75	100	2,2	7,6	13	132	0,06	0,16	47	0,8	193,6	132,3	4,8	24
Компот из свежих яблок	585	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0,4	7,6	4,05	1,05	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			35,66	24,22	155,36	975,6	0	0,26	83,32	1,27	86,99	75,6	4,5	533,8
Полдник														
Молоко кипяченое	697	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	1,8	240,0	28,0	0,12	181,8
Пряники		100	7,5	11,8	74,4	350	0	0,08	0	0,17	9	0	0,6	37,8
Всего в полдник			8,5	11,8	95,6	444	0	0,1	4	0,7	23	8	1,2	49,8
Ужин														

Картофель отварная	428	60	7,68	13,68	0	156	0	0	0	0,24	17	10	0,9	95,4
Картофель тушеный	216	250	5,2	16	46,3	302,5	62,9	85,8	3,2	3,5	0,08	0,37	69	219,25
Компот из груши	640	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0,4	7,6	4,05	1,05	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			19,54	30,4	117,5	761,8	62,9	85,91	5,2	4,08	41,9	29,4	72,7	416,6
Мандарины	627	100	0,8	0	8,6	38	0	0,06	38	0,1	35	11	0,10	11
Всего за день			93,06	90,04	481,74	2894,8	63,3	86,6	134,3	9,65	746,8	204,07	84,5	1457,1

2 неделя
Среда

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша геркулесовая жидкая с маслом	257	200/5	5,6	10,4	26,4	230	0,01	0,06	1,6	4,6	15,1	250	0,2	198
Кофейный напиток	692	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,6	60,4	7,0	0,03	74,4
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Бутерброд с маслом	1	23/20	1,54	12,6	9,52	161	0,04	0,03	0	4	7,6	7,45	0,47	210
Всего в завтрак			12,99	25,25	93,12	657,4	0,11	0,17	1,66	9,2	97,4	275,75	1,66	637,3
Обед														
Щи с мясом со сметаной	123/357	250/20/6	10,54	11,8	10,19	184,51	0,01	0,06	30,05	0,25	42,5	25,98	1,25	65
Бефстроганов	437	50/50	14,46	46,5	10,4	244	14,5	20,5	2,3	1,4	0	0,08	1	122,45
Макароньы отварные	516	200	7,0	8,2	47,0	294	0,03	0,1	0	3,6	15	11,2	1,12	232
Доп.гарнир огурцы соленые	Качество по ГОСТу	50	0,1	0	0,2	1,65	0,03	0	0,65	0,05	2,9	1,25	0,1	21
Компот из кураги	638	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0	7,6	4,05	1,05	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			39,0	67,21	152,3	1077,5	14,8	20,7	38,2	5,52	87,1	59,21	4,96	541,5
Полдник														
Сок фруктовый		200	1,0	0	21,2	94	0	0,02	4,0	0,6	14,0	8,0	0,6	12
Пирожки с капустой	787/724	100	6,8	3,7	41	224	0	0,1	17,7	6,2	29,52	15,2	0,68	126,8
Всего в полдник			12,7	10,5	50,9	347	0,02	0,18	20,3	6,3	26,9	43,2	0,8	308,6
Ужин														
Котлета рыбная	388	75	9,75	6,6	15,94	141,12	45	65	1,1	1,0	0,01	0,14	3,2	34,1
Картофель отварной	470	240/9	5,16	1,03	42,05	211,6	0	0,3	51,6	3,6	25,8	59,3	2,32	143,52

с маслом														
Компот из апельсинов или мандаринов	649	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,4	2,3	0,6	1,14	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			21,57	8,35	129,14	656,02	45	65,42	54,7	5,28	50,7	78,4	8,31	270,8
Груши	627	200	0,8	0	21,4	84	0	0,04	38	0,8	38	24	4,6	32
Всего за день			86,97	111,31	446,86	2824,9	59,93	86,5	152,86	27,1	542,7	480,6	20,3	1790,2

2 неделя
Четверг

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша манная жидкая	257	200/5	3,0	8,2	20,0	172	0	0,12	0	2	6,2	39,9	0,31	252
Какао с молоком	693	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,4	60,4	7,0	0,03	178,4
Сыр порциями	97	25	7,11	5,67	11,43	123,98	0,04	0,03	0,56	0,6	213,6	14,5	0,5	74,4
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			15,96	16,12	88,63	562,3	0,1	0,23	0,56	3,1	256,9	87,3	2,87	393,1
Обед														
Рассольник домашний с мясом со сметаной	131	250/20/10	2,2	4,5	12,7	100	28,1	1	0	1,25	0,1	26,5	0	76,5
Жаркое под домашнему	436	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0	0,14	17	0,8	19,51	38,2	2,98	409,6
Свекольная икра	75	50	1,1	3,8	5,7	64	64	0,03	64		96,8	66,14	2,39	
Компот из изюма	638	200	0,54	0	27,77	103	0,06	0,05	0	0	64,4	49,8	1,84	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			37,09	23,71	135,52	894,65	92,1	1,28	86,85	3,02	146,5	152,8	7,96	646,2
Полдник														
Ватрушка с творогом	695	100	11,07	4,93	42,27	260	50	20	1,1	6,2	0,02	0,1	0,5	
Сок фруктовый		200	1,0	0	21,2	94	0	0,02	4,0	0,6	14,0	8,0	0,6	12
Всего в полдник			11,38	4,9	75,65	391	50	20,02	5,1	6,2	14,2	8,1	1,1	126,8
Ужин														
Биточки	451	75	11,83	11,42	9,84	189,09	0	0,06	0,11	0,25	14,85	8,32	0,82	59,5
Рис отварной с	511	200/9	4,8	8,0	49,0	292	0	0,16	0	0,6	19	100	2,0	221

маслом														
Чай с молоком	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,24	0,3	0	0,04	199
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			23,29	20,14	130,01	784,3	0	0,33	2,11	1,73	58,75	127,32	5,61	382,4
Апельсин	627	200	1,8	0	16,8	76	0	0,4	0,08	0,4	68	26	0,6	46
Всего за день			89,52	64,87	446,6	2708,2	142,2	22,26	94,7	14,45	644,35	401,5	18,1	1594,6

2 неделя
Пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша пшеничная жидкая с маслом	257	200/5	4,2	8,4	26,2	202	0	0,15	0	4,6	0	0	2,2	197,8
Чай с лимоном	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,07	0	2,15	55	12	2,5	120,4
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Бутерброд с повидлом	97	23/20	1,35	3,5	23,6	132,75	0	0,03	0,1	0,03	7,87	8,8	0,7	28,1
Всего в завтрак			20	21,95	118,4	745,15	0,32	0,35	1,5	7,58	199,97	53,7	7,56	471,6
Обед														
Суп гороховый с курицей со сметаной	138/439	250/25/10	11,83	11,26	22,61	236,2	0,015	0,0222	11,5	1	39,6	37,18	2,0	70,5
Куры отварные	439	75	14,32	5,55	0,37	108,75	0	0,067	0	0,3	1,05	14,2	0,97	78,6
Капуста тушеная	534	250	6,25	11,5	26,7	235	0,01	0,05	66,5	2,75	71,8	26,06	0,98	100
Компот из сухофруктов	639	200	0,8	0	45,8	182	0	0	2,32	0	3,34	0	0,04	39,6
Доп.гарнир горошек конс.	Качество по ГОСТу	50	1,55	0,1	3,25	20	0	0,02	3,0	0	10	0	0,35	167,5
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			39,49	29,03	134,4	935	0,02	0,24	83,85	4,72	142,6	99,4	6,54	358,4
Полдник														
Кисель	591	200	0,31	0	33,38	131	0	0,02	4,0	0	14	8	0,6	0
Печенье	69	100	7,5	11,8	74,4	350	0	0,08	0	0,45	9	0	0,6	49,3
Всего в полдник			8,5	11,8	95,6	444	0	0,1	4	1	23	8	1,2	61,3

Ужин														
Плов	403	250	27,1	14,6	47,5	435	0	0,08	3,6	0,75	16,2	40,4	2,65	277,25
Компот из варенья	702	200	0,1	24,9	24,9	97	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			33,76	15,32	118,65	738,3	0	0,2	3,6	1,09	41,1	59,4	5,44	379,15
Яблоко	627	150	0,6	0	16,95	288	0	0,15	69	0,3	24	13,5	0,045	3,3
Всего за день			102,35	78,09	472,4	3150,5	0,345	1,04	161,95	14,68	432,12	233,9	20,78	1273,7

2 неделя
Суббота

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Кофейный напиток с молоком	692	200	1,4	1,8	21,4	109	0,06	0,02	0,065	0,6	60,4	7,0	0,03	74,4
Бутерброд с сыром	3	23/20	7,11	5,67	11,43	123,98	0,04	0,03	0,56	0,05	213,6	14,5	0,5	32,1
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,09	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			17,16	16,32	94,83	592,4	0,1	0,26	0,62	0,9	288,3	32,8	3,69	370,6
Обед														
Борщ с мясом со сметаной	155	250/25/ 10	7,63	9,96	10,31	157,09	0	0,05	81,0	0,25	43,4	25,9	1,15	122,25
Рыба отварная (горбуша)	369	75	15,75	5,25	0	110,25	0,04	0,23	0	0,9	24,12	33,82	0,9	28,65
Картофельное пюре с маслом	42	240/8	5,04	10,8	35,04	261,6	0,04	0,36	55,2	3,6	72,6	67,9	2,5	143,52
Доп.гарнир морковная икра	75	100	2,2	7,6	13	132	0,06	0,16	47	0,8	193,6	132,3	4,8	24
Компот из свежих яблок	585	200	0,18	0	28,44	108,25	0	0,01	5,85	0,4	7,6	4,05	1,05	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептур 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			35,87	26,72	129,4	878,74	0,14	0,79	136,2	4,9	227,02	195,32	6,93	416,5
Полдник														
Молоко кипяченое	697	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,08	2,6	1,8	240,0	28,0	0,12	181,8
Домашняя булочка	109	100	7,5	13,2	60,9	394	0,06	0,1	0	6,2	17,37	11,1	0,9	126,8
Всего в полдник			8,9	13,2	86,0	504	0,06	0,12	4,0	6,8	31,37	19,1	1,5	138,8
Ужин														
Котлета мясная	451	75	11,83	11,42	9,84	189,09	0	0,06	0,11	0,37	14,85	8,32	0,82	89,4

Каша гречневая вязкая с маслом	302	200/5	6,0	9,4	31,0	240	0	0,4	-	3,4	19,04	190,4	6,09	164
Сок в ассортименте		200	1,4	0	25,4	110	0	0,02	4,0	0,6	14	8	0,6	12
Чай с сахаром	685	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,06	2,3	0,6	1,14	17,2
Хлеб ржаной	Сборник рецептур	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный	2004 г, стр.72	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			24,5	21,24	111,99	732,3	0	0,58	2,11	4,11	58,79	217,72	9,7	355,3
Мандарины	627	100	0,8	0	8,6	38	0	0,06	38	0,1	35	11	0,10	11
Всего за день			87,23	77,38	430,82	2745,4	0,3	1,69	181,23	16,81	640,48	464,94	113,9	1292,2

2 неделя
Воскресенье

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины				Минер.в-ва			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
Каша пшениная вязкая с маслом	302	200/5	4,2	8,0	28,4	204	0	0,1	0	4,6	35,2	22	0,8	198
Чай с сахаром	685	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,06	2,3	0,6	1,14	17,2
Бутерброд с маслом	1	23/20	1,54	12,6	9,52	161	0,04	0,03	0	4	7,6	7,45	0,47	210
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	30	1,41	0,21	14,9	64,2	0	0,024	0	0,12	6,3	5,7	0,6	26,1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,24	20,9	93,2	0	0,044	0	0,08	8	5,6	0,36	24,8
Всего в завтрак			11,59	22,85	95,12	631,4	1	0,21	0,06	9,4	117,5	47,75	2,26	533,3
Обед														
Суп рыбный с горбушей	142	250/20	7,12	4,49	15,4	130,5	0	0,13	11,8	0,75	37,2	49,5	1,2	108,75
Гуляш из говядины	437	50/50	13,9	6,5	4	132	12,5	2,3	0	1	0,05	1	0	0,45
Макароны отварные	516	200	7,0	8,2	47,0	294	0,03	0,1	0	3,6	15	11,2	1,12	232
Капуста тушеная	534	50	3,12	5,8	13,4	117,5	0,005	0,002	33	1,5	35,9	13,03	0,49	50
Компот из апельсинов или мандаринов	649	200/7	0,04	0	15,12	58,4	0	0,02	2	0,4	2,3	0,6	1,14	6,8
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0,04	0	0,15	10,5	9,5	1	43,5
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8	0	0,066	0	0,12	12	8,4	0,54	39
Всего в обед			35,73	20,14	168,48	985,3	12,53	2,63	14,12	5,62	78,09	79,6	3,9	463,3
Полдник														
Чай с лимоном	686	200/7	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0,06	0,3	0	0,04	17,2
Оладьи с маслом	732	150/10	11,25	18,6	61,35	465,5	0	0,08	0,5	6,2	61,2	12,75	0,6	126,8
Всего в полдник			11,56	18,6	106,3	596,5	0	0,1	4,5	6,2	75,2	20,75	1,2	126,8
Ужин														
Овощное рагу с мясом	215/411	250/50	17,37	21,3	26,04	359,37	0,07	0,23	67,7	1,4	86,1	76,1	4,1	85,1

Компот из сухофруктов	639	200	0,8	0	45,8	182	0	0	2,32	0	3,34	0	0,04	39,6
Хлеб ржаной	Сборник рецептов 2004 г, стр.72	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0	0,048	0	0,18	12,6	11,4	1,2	52,2
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,055	0	0,1	10	7	0,45	32,5
Всего в ужин			24,83	22,02	97,19	662,67	0,07	0,35	69,7	1,92	111	95,1	6,89	368,8
Груши	627	200	0,8	0	21,4	84	0	0,04	38	0,8	38	24	4,6	32
Всего за день			84,51	83,61	488,5	2959,8	13,6	3,33	126,4	23,94	419,8	243,2	18,85	1524,2