

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Ростовской области в
городе Новочеркаске, Аксайском,
Багаевском, Веселовском районах

« 11 » _____ Степанова А.В.
2018г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО Новочеркасской
специальной школы-интерната №33

« 11 » _____ Иванова Т.В.
2018 г.



Перспективное меню питания обучающихся
государственного казенного общеобразовательного
учреждения Ростовской области «Новочеркасская
специальная школа-интернат №33»

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации (Указ Президента РФ № 120 от 30.01.2010г.) и основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ № 1873-р от 25.10.2010г.) пища является одним из основных факторов внешней среды, влияющих на состояние организма, обеспечивает все процессы жизнедеятельности человека. Оказывая влияние на состояние всех органов и систем организма, рационально организованное питание играет определяющую роль в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии организма, а также в повышении работоспособности и улучшении успеваемости обучающихся.

Перспективное меню государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области «Новочеркасская специальная школа-интернат №33» составлено в соответствии с Федеральным законом от 30.03.99 № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ред. от 15 августа 2018 г. с изменениями и дополнениями); постановлением Правительства Ростовской области от 03.08.2012 № 726 «О предоставлении мер социальной поддержки детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также отдельным категориям обучающихся (воспитанников) государственных учреждений Ростовской области» (с изменениями от 28.03.2018); СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»; СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

В государственном казенном общеобразовательном учреждении Ростовской области «Новочеркасская специальная школа-интернат №33» составлено двухнедельное меню, разработана технологическая картотека готовых блюд: карточки, с названиями блюд, выходом в готовом виде, с раскладкой продуктов, с химическим составом и калорийностью, а также сведениями о технологии приготовления блюд.

Перспективное меню составлено согласно нормам питания в соответствии Постановлением Правительства Ростовской области от 28.03.2018 № 189 «О внесении изменения в постановление Правительства Ростовской области от 03.08.2012 № 726».

Нормы питания

Наименование продуктов	Норма на 1 воспитанника (граммов в день)
Хлеб пшеничный	200
Хлеб ржаной	150
Мука пшеничная	35
Крупа, бобовые, макаронные изделия	75
Мука картофельная	3
Овощи и зелень	470
Картофель	400
Фрукты свежие	250
Фрукты сухие	15
Кондитерские изделия	25
Сахар	75
Масло сливочное	50
Масло растительное	18
Яйцо (штук)	1
Молоко, кисломолочные продукты	550
Творог	70
Сметана	10
Мясо	105
Рыба (сельдь)	110
Сыр	12
Соки	200
Кофе (кофейный напиток)	4
Какао	2
Чай	0,2
Птица	70
Колбасные изделия	25
Специи	2
Соль	8
Дрожжи	1

2. Разрешается производить замену отдельных продуктов питания в соответствии с таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам.

3. Разрешается выдавать продукты питания или денежную компенсацию на время пребывания детей в семьях родственников или других граждан во время каникул, в праздничные и выходные дни.

Объем отдельных блюд для детей разного возраста (г,мл)

Наименование блюда	Школьники
ЗАВТРАК Каша (овощное блюдо) Яичное, творожное, мясное блюдо Напиток	300-350 100 200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК Фрукты, ягоды свежие	200
ОБЕД Салат (закуска) Первое блюдо Блюдо из рыбы, мяса Гарнир Треть блюдо (компот, сок и т.д.)	80-100 300-400 100-120 180-230 200
ПОЛДНИК Напиток Булочка, пирог и т.п	200 100
УЖИН Овощное, творожное блюдо или каша Печень, рыба, сосиски Напиток (молоко, чай)	300-350 80-100 200
ВТОРОЙ УЖИН Молочный или кисломолочный напиток Кондитерские или мучные изделия	200 50-100
Хлеб (суточная норма) пшеничный ржаной	150 200

При составлении примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с круглосуточным пребыванием детей.

Примерное меню разработано с учетом сезонности: осеннее – зимний период (с 1 сентября по 28 февраля) и весеннее – летний период (с 1 марта по 31 августа) и ассортиментом основных продуктов питания, рекомендуемых для

использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования).

Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания утвержденным руководителем.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами. При приготовлении продукции используется йодированная соль, морская капуста проводится С-витаминизация третьих блюд.

Витаминизация блюд

Для витаминизации блюд применяется аскорбиновая кислота, которую добавляют ежедневно перед раздачей впервые или третьи жидкие блюда, в кефир или молоко в количествах, удовлетворяющих суточную потребность.

Витамин «С» вводится в компот или другое третье блюдо после охлаждения до температуры 12-15 °С (перед реализацией),

При витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета, соответствующего потребности детей данного возраста в аскорбиновой кислоте, но не более 175 мг на 1 литр молока (во избежание его свертывания).

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку

Способ витаминизации: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке) кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу.

Во избежание потерь аскорбиновой кислоты витаминизированные блюда подогревать не разрешается.

Оплата аскорбиновой кислоты предусмотрена по статье медикаменты.

Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), используемую для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

Содержание аскорбиновой кислоты в одной порции витаминизированного блюда для воспитанников составляет:

для детей 3-6 лет – 50 миллиграмм

для школьников 7-10 лет – 60 миллиграмм

для подростков 11-17 лет – 70 миллиграммов

Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника, а при его отсутствии - иным ответственным лицом, назначенным руководителем школы-интерната.

Данные о проведенной витаминизации (дата, время витаминизации, количество порций, количество вводимого препарата из расчета суточной дозы и числа детей, получающих питание, а также сведения о количестве витаминов, поступающих с искусственно витаминизированными блюдами) регистрируются в "Журнале витаминизации третьих и сладких блюд".

В качестве дополнительного источника витамина С можно применять фруктовые и овощные соки, а также специальные настои и отвары, приготовленные из наиболее богатых этим витамином натуральных продуктов. Рекомендуется использовать для этого настои из шиповника,

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки. Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В целях выполнения норм питания в некоторых технологических картах, проведена замена растительного масла на сливочное масло (1 к 1) в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд.

При составлении перспективного меню применены условные обозначения:

№__СРТ-15; №__СРЛ-04

- .№ рецепта согласно сборнику рецептурных блюд;
- СР- сборник рецептурных блюд
- Т-автор сборника рецептурных блюда год издания (Сборник технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию, для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельян, издательство ДеЛи принт, Москва 2015;
- Л-2004- Сборник технических нормативов «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной издательство Хлебпродинформ», Москва, 2004;
- ГП- готовая продукция.
- Через тире номер- 15; - 04 - год издания сборника

При разработке перспективного меню и технологических карт использована следующая литература:

1. Постановление правительства Ростовской области от 03.08.2012 №726 (с изменениями от 28.03.2018№ 189) «О предоставлении поддержки детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также отдельным категориям обучающихся (воспитанников) государственных учреждений Ростовской области»;

2. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52 ФЗ от 30.03.99 (ред. от 15 августа 2018 г. с изменениями и дополнениями); Постановлением правительства Ростовской области от 03.08.2012 №726 (с изменениями от 28.03.2018№ 189) «О предоставлении поддержки детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, а также отдельным категориям обучающихся (воспитанников) государственных учреждений Ростовской области,

3. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

4. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» (от 14 ноября 2001 г. N 36.); СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов» (от 22 мая 2003 года N 98);

5. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

6. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания, под редакцией А.М Скурихина, В.А. Тутельян, издательство ДеЛи принт, Москва 2007

7. Сборник технических нормативов «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной издательство Хлебпродинформ», Москва, 2004

8. Сборник технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельян, издательство ДеЛи принт, Москва 2015

Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий за осенне-зимний период

Дни	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день (понедельник)	88,65	116,61	286,3	2470,5	1,9	48,75	14,67	0,53	1 612,3	1 936,78	617,99	41,88
2 день (вторник)	86,48	109,44	300,39	2824,6	2,23	49,4	26,85	0,87	1 297,57	1 985,59	629,52	40,16
3 день (среда)	79,76	85,63	250,92	2400,6	1,81	45,53	31,1	0,48	1 405,39	1 694,02	601,26	35,52
4 день (четверг)	93,93	119,51	247,81	2502,0	1,94	162,72	88,02	1,07	1 013,66	1 762,76	626,42	36,26
5 день (пятница)	78,63	90,03	278,88	2607,6	2,03	50,4	22,18	0,46	1 123,54	1 671,21	598,89	32,18
6 день (суббота)	84,58	104,43	269,08	2388,0	2,02	42,34	4,51	0,84	1 455,09	1 898,64	707,07	38,02
7 день (воскресенье)	76,45	92,31	268,55	2943,2	1,63	37,18	25,45	0,68	1 207,96	1 749,9	564	32,86
8 день (понедельник)	88,16	99,45	244,21	2607,6	1,75	21,48	4,4	0,86	1 173,44	1 734,62	605,51	36,19
9 день (вторник)	87,45	79,83	266,58	2365,2	1,98	28,37	25,43	0,9	1 054,92	1 976,84	690,64	37,99
10 день (среда)	62,2	86,37	229,71	2185,6	1,62	23,03	4,64	0,87	902,42	1 275,95	487,49	29,01
11 день (четверг)	74,32	73,46	204,29	2058,3	1,71	37,76	17,09	0,44	1 189,84	1 516,77	605,14	31,29
12 день (пятница)	82,22	120,59	249,69	2828,6	2,04	51,33	46,87	0,44	1 169,56	1 554,4	517,62	31,74
13 день (суббота)	77,52	86,69	260,16	2467,2	1,6	170,86	13,44	0,9	1 162,15	1 519,05	548,32	31,75
14 день (воскресенье)	66,8	74,38	207,33	2303,0	1,93	40,22	31,92	0,46	1 100,14	1 733,85	524,23	36,58

При приготовлении блюд и тепловой обработке продуктов (тушение, варка, жарка, припуск) пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий уменьшается : жиры 10-15%; белки 20-25%; углеводы 10-20%; калорийность 20-35%.

Всего с учетом потерь при тепловой обработке пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий соответствует 1:1:4, а калорийность в пределах установленной нормы 2700-2800.

УТВЕРЖДАЮ:
 директор _____ Иванова Тамара
 Васильевна



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

**осенне-зимний период
 школьники
 Государственное казенное общеобразовательное
 учреждение Ростовской области
 "Новочеркасская специальная школа интернат №33"**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№181СРТ-15	Каша жидкая молочная из манной крупы	350	5,18	7,87	23,97	118	0,13	1,05	0,1		122,95	96,98	33,83	0,78
№210СРТ-15	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	82	0,04	0,1	0,13		39,86	87,3	6,24	1,02
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№60СРЛ-04	Морковь с сахаром	100	0,92	0,07	5,82	28	0,04	1,5			33,68	35,89	24,8	0,46
№6СРБЛ-04	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/ 5	4,95	5,05	10,15	73	0,06	0,09	0,04		144,14	147,03	27,29	1,46
ГП	Хлеб пшеничный	40	1	0,56	1,47	32	0,08				12	15,87	16,68	1,74
Всего Завтрак			17,51	23,17	47,43	376	0,35	2,74	0,27		363,73	385,87	110,24	5,74
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(яблоки)	250	1	1	24,5	118	0,08	10	12,5	0,5	40	27,5	22,5	5,5
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04

Всего Второй завтрак			1,94	1	28,89	209	0,11	10,8	12,5	0,5	72,8	45,78	42,08	6,54
<i>Обед</i>														
№125СРТ-15	Картофель отварной	200/15	4,14	8,11	28,65	215	0,23	1,53	0,04		27,97	114,24	41,61	1,68
№260СРТ-15	Гуляш из говядины	100	7,04	9	9,64	116	0,09	1			14,2	121,9	32,4	3,26
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№73СРТ-15	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134	0,04	4,68			90,93	55,8	18,11	0,74
№82СРТ-15	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	400/25	11,44	18,15	19,29	286	0,09	17,09	0,02		72,12	158,17	44,94	2,89
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
Всего Обед			30,88	44,72	91,44	1 000	0,75	24,37	0,06		259,17	566,09	205,44	16,14
<i>Полдник</i>														
№223СРТ-15	Запеканка из творога	100/50	10,46	15,48	29,2	178	0,08	0,66	0,08		273,82	201,22	27,18	0,9
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
Всего Полдник			11,63	16,9	35,15	242	0,12	0,96	0,1	0,02	359,6	261,22	41,18	1,03
<i>Ужин</i>														
№171СРТ-15	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,54	5,29	26,83	127	0,03		0,04		15,98	77,23	26,15	0,55
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
№385СРЛ-04	Рыба "Аппетитная" (минтай) тушенная с капустой	150	9,84	13,21	22,16	156	0,12	5,06	1,6		202,88	194,01	72,82	5,3
№440СРТ-15	Булочка "Творожная"	100	4	6	15,26	152	0,1	0,42	0,04		76,04	145,9	22,4	1,3
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,76	0,08	1,54	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего Ужин			22,9	26,81	77,39	600	0,49	8,48	1,7	0,01	391,09	597,82	189,52	12,02
<i>Второй ужин</i>														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		140	80	28	0,2
ГП	Специи за день	2												
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2

Всего	второй ужин	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		165,91	80	29,53	0,4
Всего	1 неделю понедельник	88,65	116,61	286,3	2470,5	1,9	48,75	14,67	0,53	1 612,3	1 936,78	617,99	41,88

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№211СРТ-15	Омлет с сыром	55/5	4,17	6	1,02	82	0,04	0,13	0,14		104,6	124,9	8,73	1,1
№239СРТ-15	Тефтели рыбные из минтая	100	3,54	5,26	5,58	100	0,1	0,25			31,46	96,78	26,98	1,39
№312СРТ-15	Пюре картофельное	200/10	4,29	6,72	28,61	192	0,2	1,42			51,77	121,23	38,85	1,41
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
ГП	Икра кабачковая(ГП)	100	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,11
	Всего Завтрак		14,14	18,88	43,59	472	0,47	2,6	0,14		220,45	380,31	104,63	6,9
	Второй завтрак													
№338СРТ-15	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	210	3,15	1,05	44,1	202	0,08	7,35	4,2	0,84	16,8	58,8	88,2	1,26
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
	Всего Второй завтрак		4,09	1,05	48,49	293	0,11	8,15	4,2	0,84	49,6	77,08	107,78	2,3
	Обед													
№142СРТ-15	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150/30	3,92	8,11	11,19	105	0,19	1,96	0,03		19,07	46,88	27,76	1,44
№261СРТ-15	Печень тушенная с соусом	50/50	14,56	15,6	3,84	144	0,32	0,74	4		13,78	194,66	23,1	8,62
№342СРТ-15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
№67СРТ-15	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	0,04	9,63			31,24	43,27	19,53	0,83
№96СРТ-15	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	400/25	3,23	8,14	19,17	172	0,15	13,4			46,64	90,76	38,68	1,48
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48

Всего Обед			28,14	44,23	76,67	817	0,99	26,63	4,03		166,38	482,51	175,13	20,19
Полдник														
№222СРТ-15	Пудинг из творога (запеченный)	100/50	6,83	9,17	23,1	158	0,09	0,58	0,07		135,88	161,06	35,08	1,06
№385СРТ-15	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Полдник			12,63	14,17	32,7	265	0,17	3,18	0,11		375,88	341,06	63,08	1,26
Ужин														
№120СРТ-15	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,18	4	13,55	82	0,12	0,82	18,25	0,01	102,02	172,47	30,17	0,63
№291СРТ-15	Плов из птицы	200	9	15,31	37,77	471	0,1	1,45	0,08		30,84	246,83	45,9	2,3
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
№75СРТ-15	Икра свекольная(И)	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	40	1	0,56	1,47	32	0,08				12	15,87	16,68	1,74
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,53	5,19	8,74	46	0,03				12,76	29,15	8,7	0,91
Всего Ужин			23,68	27,11	92,53	926	0,46	8,24	18,35	0,03	311,35	620,64	159,37	9,11
Второй ужин														
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего в Второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего в 1 неделю вторник			86,48	109,44	300,39	2824,6	2,23	49,4	26,85	0,87	1 297,57	1 985,59	629,52	40,16

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№121СРТ-15	Суп молочный с крупой(пшено)	350	7,94	7,66	26,52	207	0,14	0,91	0,03		190,23	210,25	70,04	1,74
№139СРТ-15	Капуста тушеная	160	3,26	5,89	10,62	103	0,05	1,33		0,03	94	65,1	33,36	1,33

№209СРТ-15	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
№243СРТ-15	Сосиски отварные	70	4,85	7,38	0,5	41	0,01				15,4	54,66	9,14	1,09
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
Всего Завтрак			22,69	26,4	45,12	505	0,35	2,24	0,13	0,03	350,73	433,42	143,76	8,05
Второй завтрак														
№337СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(мандарины)	220	1,76	0,44	16,5	84	0,13	17,6	22	0,44	77	15,4	26,4	0,22
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			2,7	0,44	20,89	175	0,16	18,4	22	0,44	109,8	33,68	45,98	1,26
Обед														
№112СРТ-15	Суп с макаронными изделиями и картофелем	400	4,11	4,45	25,1	174	0,15	1,72			47,2	92,36	38,08	1,6
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№381СРЛ-04	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/130 /30	6,66	9,94	25,07	135	0,19	10,66	8,81		168,35	193,15	68,03	3,21
№50СРТ-15	Салат из свеклы с сыром и чесноком(и)	100	4,67	9,39	17,19	132	0,02	1,78	0,04		161,7	109,27	22,99	1,29
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
Всего Обед			20,97	26,05	86,67	690	0,66	14,23	8,85		431,2	510,76	197,48	13,67
Полдник														
№224СРТ-15	Запеканка из творога с морковью	100/50	10,76	9,18	29,71	319	0,06	0,88	0,04		200,02	217,38	43,74	0,71
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
Всего Полдник			12,84	10,18	37,29	388	0,12	1,88	0,06	0,01	252,24	321,94	65,08	1,19
Ужин														
№259СРТ-15	Жаркое по-домашнему из говядины	75/155	7,83	9,26	18,32	120	0,15	1,69			29,21	164,54	54,62	4,96
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
№422СРТ-15	Булочка "Ванильная"	80	4,42	5,32	13,62	200	0,06		0,02		9,36	40,5	6,4	0,56
№44СРТ-15	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,47	2,49	8,53	89	0,04	3,86			18,75	43,36	15,97	0,55
ГП	Хлеб ржаной	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7

	йодированный													
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
Всего Ужин			16,76	18,56	54,95	599	0,44	7,38	0,02		95,51	314,22	119,43	10,95
Второй ужин														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		140	80	28	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		165,91	80	29,53	0,4
Всего 1 неделю среда			79,76	85,63	250,92	2400,6	1,81	45,53	31,1	0,48	1 405,39	1 694,02	601,26	35,52

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№143СРТ-15	Рагу из овощей	200/30	3,46	7,55	9,03	116	0,12	0,61	0,01		63,75	84,48	35,77	1,45
№212СРТ-15	Омлет с колбасой или сосисками	70	4,51	7,57	1,23	71	0,05	0,12	0,16		28,11	85,36	7,53	1,23
№234СРТ-15	Котлеты или биточки из рыбы(минтай)	100/30	5,44	7,59	7,35	107	0,1	0,42			23,03	107,84	25,2	1,4
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№6СРБЛ-04	Бутерброд с маслом и сыром(и)	30/15/ 5	4,95	5,05	10,15	73	0,06	0,09	0,04		144,14	147,03	27,29	1,46
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,75	0,42	1,1	24	0,06				9	11,9	12,51	1,31
Всего Завтрак			19,18	28,2	33,86	434	0,39	1,24	0,21		279,13	439,41	109,7	7,13
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Плоды и ягоды свежие(бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	8,75	5	1	20	70	105	1,5
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			4,69	1,25	56,89	331	0,13	9,55	5	1	52,8	88,28	124,58	2,54
Обед														
№102СРТ-15	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	400	5,13	6	12,12	141	0,45	1,2	0,03	0,04	37,58	103,78	47,63	5,2

№290СРТ-15	Птица тушенная в соусе	75/50	12,5	9,98	24,39	150	0,05	2,5	53,75		33,24	103,5	41,05	1,63
№313СРТ-15	Картофель жареный (из отварного)	150	3,75	11,17	29,48	323	0,18	0,9	28,8		17,91	101,66	39,76	1,58
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№76СРТ-15	Сельдь с луком	60/35/ 5	10,12	13,38	3,28	174	0,06	140			42,4	163,4	20,6	0,82
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
Всего Обед			36,53	42,52	87,85	1 021	1	144,67	82,58	0,04	179,08	580,38	209,08	15,93
Полдник														
№219СРТ-15	Сырники из творога с маслом	100	8,88	11,8	8,22	120	0,06	0,26	0,1		91	129,16	23,08	0,7
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
Всего Полдник			10,05	13,22	14,17	184	0,1	0,56	0,12	0,02	176,78	189,16	37,08	0,83
Ужин														
№1СРТ-15	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	9,89	66	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
№438СРЛ-04	Азу	250	8,3	11,22	11,88	155	0,05	1,59	0,03		32,56	144,55	49,49	3,65
№47СРТ-15	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,23	4,47	7,27	74	0,01	3,51			28,29	33,46	16,43	1,04
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,75	0,42	1,1	24	0,06				9	11,9	12,51	1,31
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,53	5,19	8,74	46	0,03				12,76	29,15	8,7	0,91
Всего Ужин			19,68	30,32	48,64	480	0,3	6,1	0,09	0,01	151,96	381,52	126,45	9,43
Второй ужин														
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего 1 неделю четверг			93,93	119,51	247,81	2502,0	1,94	162,72	88,02	1,07	1 013,66	1 762,76	626,42	36,26

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№121СРТ-15	Суп молочный с крупой(рис)	250	5,68	5,48	18,94	148	0,1	0,65	0,02		135,88	150,18	50,03	1,24
№159СРТ-15	Драники (белорусское национальное блюдо)	150	2	5,61	18,36	126	0,16	0,7	0,01		7,3	53,86	16,16	1,44
№36СРЛ-04	Свекла отварная	100	1,17	0,07	6,85	33	0,01	3,31			26,93	30,94	15,83	1,01
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
	Всего Завтрак		10,66	12,17	51,72	406	0,41	4,66	0,03		202,21	265,56	112,61	7,01
	Второй завтрак													
№338СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(апельсины)	220	1,98	0,44	17,82	95	0,09	22	17,6	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
ГП	Кондитерское изделие (шоколадные конфеты)	25	3,53	5,19	10,74	44	0,03				12,76	39,15	8,7	0,91
	Всего Второй завтрак		6,45	5,63	32,95	230	0,15	22,8	17,6	0,44	120,36	108,03	56,88	2,61
	Обед													
№106СРЛ-04	Суп рыбный из консервов	400	5,89	0,56	9,27	114	0,09	0,93			50,21	149,61	39,98	1,23
№205СРТ-15	Макароны отварные с овощами	200/50	7,6	9,3	11,32	104	0,08	2,7	4,4		37,52	58,12	29,36	1,86
№267СРТ-15	Шницель натуральный рубленный (из говядины)с соусом	75/30	7,86	10,51	25,41	313	0,26	1,36	0,03		30,41	125,95	41,51	1,54
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№37СРТ-15	Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	100	1,47	7,94	9	113	0,05	9,11			27,43	39,99	19,66	0,7
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39

ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
Всего в Обед			28,1	30,44	73,95	885	0,76	14,17	4,43		196,52	485,68	194,72	12,47
<i>Полдник</i>														
№152СРТ-15	Котлеты морковные с творогом	150/50	7,14	7,9	21,28	107	0,09	1,6	0,03		100,83	124,41	54,42	1,38
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
Всего в Полдник			7,25	8,02	31,37	203	0,1	3,43	0,03		112,29	131,03	58,06	1,95
<i>Ужин</i>														
№139СРТ-15	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	1,08			58,75	40,69	20,85	0,83
№228СРТ-15	Рыба, припущенная в молоке	150	7,06	8,86	4,62	196	0,1	1,94	0,02		87,84	277,18	41,58	0,92
№312СРТ-15	Пюре картофельное	200/10	4,29	6,72	28,61	192	0,2	1,42			51,77	121,23	38,85	1,41
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
№420СРТ-15	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	5,13	7,86	31,41	217	0,06		0,03		10,38	42,58	7,18	0,58
Всего Ужин			22,37	29,77	82,5	832	0,59	4,74	0,07	0,02	318,25	596,92	157,09	7,74
<i>Второй ужин</i>														
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2
ГП	Специи за день	2												
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
Всего Второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего 1 неделю пятница			78,63	90,03	278,88	2607,6	2,03	50,4	22,18	0,46	1 123,54	1 671,21	598,89	32,18

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
№210СРТ-15	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	82	0,04	0,1	0,13		39,86	87,3	6,24	1,02
№233СРТ-15	Рыба, запеченная под соусом	250	5,5	8,7	9,96	158	0,12	1,72	0,04		108,92	137,4	21,98	1,22

№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№6СРБЛ-04	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/ 5	4,95	5,05	10,15	73	0,06	0,09	0,04		144,14	147,03	27,29	1,46
№73СРТ-15	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134	0,04	4,68			90,93	55,8	18,11	0,74
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего Завтрак			19,89	31,27	42,52	530	0,36	6,59	0,21		409,95	450,17	95,87	6,9
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	200	3	1	42	192	0,08	7	4	0,8	16	56	84	1,2
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего в Второй завтрак			3,94	1	46,39	283	0,11	7,8	4	0,8	48,8	74,28	103,58	2,24
Обед														
№111СРЛ-04	Борщ "Сибирский" (с фрикадельками)	400	8,7	9,7	26,57	185	0,25	0,19	0,03	0,01	119,66	155,34	81	3,48
№259СРТ-15	Жаркое по-домашнему из говядины	75/155	7,83	9,26	18,32	120	0,15	1,69			29,21	164,54	54,62	4,96
№346СРТ-15	Компот из апельсинов или мандаринов(и)	200	0,2	0,06	9,73	81		3,6			6,34	7,31	2,35	0,29
№55СРТ-15	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	4,03	6,28	85	0,03	1,09			30,72	39,5	18,62	1,07
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
Всего Обед			23,02	25,23	68,2	627	0,71	6,57	0,03	0,01	227,4	469,23	217,51	16,67
Полдник														
№223СРТ-15	Запеканка из творога	100/50	10,46	15,48	29,2	178	0,08	0,66	0,08		273,82	201,22	27,18	0,9
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
Всего Полдник			12,54	16,48	36,78	247	0,14	1,66	0,1	0,01	326,04	305,78	48,52	1,38
Ужин														
№173СРТ-15	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	5,89	9,62	24,8	161	0,21	1,14	0,06		78,12	179,73	84,31	2,06
№292СРТ-15	Птица, тушенная в соусе с овощами	75/175	7,28	9,03	22,89	290	0,19	1,88	0,05		69,6	174,03	59,59	3,09
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15			10	35	15	0,8
ГП	Хлеб ржаной	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7

	йодированный													
ГП	Хлеб пшеничный	40	1	0,56	1,47	32	0,08				12	15,87	16,68	1,74
ГП	Кондитерское изделие (зефир)	50	3,53	5,19	8,4	44	0,03				12,76	19,15	8,7	0,91
Всего Ужин			21,4	26,45	69,19	657	0,62	18,32	0,13	0,02	276,99	519,18	212,06	10,43
Второй ужин														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		140	80	28	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		165,91	80	29,53	0,4
Всего 1 неделю суббота			84,58	104,43	269,08	2388,0	2,02	42,34	4,51	0,84	1 455,09	1 898,64	707,07	38,02

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№121СРТ-15	Суп молочный с крупой (гречка)	250	3,71	4,47	7,68	159	0,05	0,83	0,03		159,5	113,68	17,68	0,15
№211СРТ-15	Омлет с сыром	55/5	4,17	6	1,02	82	0,04	0,13	0,14		104,6	124,9	8,73	1,1
№243СРТ-15	Сосиски отварные	50	4,89	8,84	0,36	101	0,01				11	60,47	6,53	0,78
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№75СРТ-15	Икра морковная	100	2,16	3,66	11,56	115	0,03	6,36			34,11	52,68	16,77	1,49
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
Всего Завтрак			16,49	23,84	27,82	548	0,25	7,32	0,17		338,31	378,34	76,13	6,41
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(бананы)	170	2,55	0,85	35,7	163	0,07	5,95	3,4	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
№389СРТ-15	Соки фруктовые ,овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			3,49	0,85	40,09	254	0,1	6,75	3,4	0,68	46,4	65,88	90,98	2,06
Обед														
№127СРТ-15	Картофель в молоке	200	4,36	7,7	10	125	0,18	1,12	0,04		43,6	73,58	24,64	1,18
№181СРЛ-04	Уха с крупой	370/30	7,96	0,57	9,67	116	0,1	1,05			52,91	92,48	41,96	1,26

№342СРТ-15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
№455СРЛ-04	Котлеты рубленые с белокочанной капустой(из говядины)	120	4,05	8,42	14,7	351	0,09	1,24	21,6		62,91	218,42	39,39	3,2
№67СРТ-15	Винегрет овощной И	100	1,4	10,04	7,29	125	0,04	9,63			31,24	43,27	19,53	0,83
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
Всего Обед			22,55	28,93	76,48	980	0,68	13,94	21,64		243,31	530,72	187,41	13,86
<i>Полдник</i>														
№222СРТ-15	Пудинг из творога (запеченный)	100/50	6,83	9,17	23,1	158	0,09	0,58	0,07		135,88	161,06	35,08	1,06
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
Всего Полдник			6,94	9,29	33,19	254	0,1	2,41	0,07		147,34	167,68	38,72	1,63
<i>Ужин</i>														
№171СРТ-15	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,54	5,29	26,83	127	0,03		0,04		15,98	77,23	26,15	0,55
№487СРЛ-15	Птица отварная в соусе сметанном с томатом.	100/30	9,33	11,85	10,84	378	0,11	2,03	0,05		65,66	245,68	44,69	2,57
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,76	0,08	1,54	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
№430СРТ-15	Булочка Российская(И)	60	3,45	4,13	25,43	153	0,04	0,03	0,02		12,3	34,29	5,41	0,42
Всего Ужин			23,18	25,4	84,98	863	0,42	5,36	0,13		266,69	527,28	141,23	8,5
<i>Второй ужин</i>														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		140	80	28	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		165,91	80	29,53	0,4
Всего в 1 неделю воскресенье			76,45	92,31	268,55	2943,2	1,63	37,18	25,45	0,68	1 207,96	1 749,9	564	32,86

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
№126СРТ-15	Картофель отварной с луком	180/20	4,05	6,28	10,89	130	0,17	0,42			20	66,71	22,19	1,77
№15СРТ-15	Сыр (порциями)	12	2,81	3,36		42	0,01	0,07	0,02		105,6	61,6	5,75	0,12
№234СРТ-15	Котлеты или биточки рыбные(минтай)	110/10	6,12	9,59	8,09	104	0,11	0,44	0,02		27,05	108,91	26,76	1,48
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Икра кабачковая(ГП)	100	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего Завтрак			14,88	19,99	27	366	0,4	1,73	0,04		182,27	270,65	80,6	5,94
<i>Второй завтрак</i>														
№338СРТ-15	Плоды и ягоды свежие(бананы)	210	3,15	1,05	44,1	202	0,08	7,35	4,2	0,84	16,8	58,8	88,2	1,26
№389СРТ-15	Соки фруктовые ,овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,53	5,19	8,74	46	0,03				12,76	29,15	8,7	0,91
Всего Второй завтрак			7,62	6,24	57,23	339	0,14	8,15	4,2	0,84	62,36	106,23	116,48	3,21
<i>Обед</i>														
№139СРТ-15	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	1,08			58,75	40,69	20,85	0,83
№265СРТ-15	Плов из говядины с перловой крупой	200	5,26	9	16,65	166	0,09	1,83			13,02	183,38	50,85	3,65
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№83СРТ-15	Борщ с картофелем на курином бульоне (и)	400	6,98	8,6	13,53	160	0,08	1,63			34,21	63,22	27,18	2,96
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
Всего Обед			19,56	23,41	57,02	644	0,48	4,61			156,93	399,3	163,09	14,58
<i>Полдник</i>														
№224СРТ-15	Запеканка из творога с морковью	100/50	10,76	9,18	29,71	319	0,06	0,88	0,04		200,02	217,38	43,74	0,71
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13

Всего в Полдник			11,93	10,6	35,66	383	0,1	1,18	0,06	0,02	285,8	277,38	57,74	0,84
<i>Ужин</i>														
№121СРТ-15	Суп молочный с крупой(рис)	250	5,68	5,48	18,94	148	0,1	0,65	0,02		135,88	150,18	50,03	1,24
№284СРТ-15	Запеканка картофельная с мясом	145	6,95	8,64	8,58	159	0,13	0,44	0,02		18,78	63,13	25,55	2,4
№346СРТ-15	Компот из апельсинов или мандаринов(и)	200	0,2	0,06	9,73	81		3,6			6,34	7,31	2,35	0,29
№440СРТ-15	Булочка "Творожная"(и)	100	4	6	15,26	152	0,1	0,42	0,04		76,04	145,9	22,4	1,3
№76СРТ-15	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,1			42,4	163,4	20,6	0,82
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
Всего в Ужин			30,38	35,21	60,91	824	0,61	5,21	0,08		312,17	597,06	168,07	11,23
<i>Второй ужин</i>														
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего в Второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего в 2 неделю понедельник			88,16	99,45	244,21	2607,6	1,75	21,48	4,4	0,86	1 173,44	1 734,62	605,51	36,19

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
№120СРТ-15	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,18	4	13,55	82	0,12	0,82	18,25	0,01	102,02	172,47	30,17	0,63
№212СРТ-15	Омлет с колбасой или сосисками	70	4,51	7,57	1,23	71	0,05	0,12	0,16		28,11	85,36	7,53	1,23
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№6СРБЛ-04	Бутерброд с маслом и сыром(и)	30/15/ 5	4,95	5,05	10,15	73	0,06	0,09	0,04		144,14	147,03	27,29	1,46
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего в Завтрак			15,96	17,35	31,77	309	0,33	1,03	18,45	0,01	300,37	427,5	87,24	5,78
<i>Второй завтрак</i>														

№338СРТ-15	Плоды и ягоды свежие(бананы)	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	7,7	4,4	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
№389СРТ-15	Соки фруктовые ,овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
ГП	Кондитерское изделие(шоколадные конфеты)	25	3,53	5,19	10,74	44	0,03				12,76	39,15	8,7	0,91
Всего Второй завтрак			7,77	6,29	61,33	346	0,15	8,5	4,4	0,88	63,16	119,03	120,68	3,27
Обед														
№106СРТ-15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	400/80	8,84	10	19,78	143	0,36	0,78	2,45		42,06	330,1	107,78	7,11
№292СРТ-15	Птица, тушенная в соусе с овощами	75/175	7,28	9,03	22,89	290	0,19	1,88	0,05		69,6	174,03	59,59	3,09
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№47СРТ-15	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,23	4,47	7,27	74	0,01	3,51			28,29	33,46	16,43	1,04
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
Всего в Обед			22,88	25,77	69,25	756	0,86	6,24	2,5		193,9	653,57	252,18	18,81
Полдник														
№152СРТ-15	Котлеты морковные с творогом	150/50	7,14	7,9	21,28	107	0,09	1,6	0,03		100,83	124,41	54,42	1,38
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
Всего в Полдник			9,22	8,9	28,86	176	0,15	2,6	0,05	0,01	153,05	228,97	75,76	1,86
Ужин														
№230СРТ-15	Рыба жареная (минтай)	100/10	18,63	9,49	3,75	175	0,09	0,48	0,01		27,35	223,73	32,16	0,75
№312СРТ-15	Пюре картофельное	200/10	4,29	6,72	28,61	192	0,2	1,42			51,77	121,23	38,85	1,41
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
№75СРТ-15	Икра свекольная(И)	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	40	1	0,56	1,47	32	0,08				12	15,87	16,68	1,74
Всего в Ужин			27,83	17,52	68,97	726	0,47	9,4	0,01		170,53	463,77	135,25	7,87
Второй ужин														
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2

ГП	Специи за день	2												
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
Всего в второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего в 2 неделю вторник			87,45	79,83	266,58	2365,2	1,98	28,37	25,43	0,9	1 054,92	1 976,84	690,64	37,99

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№143СРТ-15	Рагу из овощей	200/30	3,46	7,55	9,03	116	0,12	0,61	0,01		63,75	84,48	35,77	1,45
№1СРТ-15	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	9,89	66	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
№211СРТ-15	Омлет с сыром	55/5	4,17	6	1,02	82	0,04	0,13	0,14		104,6	124,9	8,73	1,1
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Хлеб пшеничный	40	1	0,56	1,47	32	0,08				12	15,87	16,68	1,74
Всего Завтрак			11,06	21,62	26,41	339	0,27	0,74	0,19		199,85	250,55	66,78	4,92
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Фрукты и ягоды свежие(бананы)	210	3,15	1,05	44,1	202	0,08	7,35	4,2	0,84	16,8	58,8	88,2	1,26
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			4,09	1,05	48,49	293	0,11	8,15	4,2	0,84	49,6	77,08	107,78	2,3
Обед														
№101СРТ-15	Суп картофельный с крупой(пшено)на курином бульон	400	2	4,34	9,38	117	0,14	1,2			22,72	59,56	16,44	1,4
№244СРТ-15	Плов из отварной говядины	50/100	5,3	9,33	14,38	157	0,04	0,26			11,69	55,68	22	2,15
№342СРТ-15	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95
№55СРТ-15	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	4,03	6,28	85	0,03	1,09			30,72	39,5	18,62	1,07
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39

Всего Обед		13	19,62	64,12	606	0,44	3,45			111,78	249,77	110,61	11,14	
Полдник														
№219СРТ-15	Сырники из творога с маслом	100	8,88	11,8	8,22	120	0,06	0,26	0,1	91	129,16	23,08	0,7	
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
Всего Полдник			10,05	13,22	14,17	184	0,1	0,56	0,12	0,02	176,78	189,16	37,08	0,83
Ужин														
№127СРТ-15	Картофель в молоке	200	4,36	7,7	10	125	0,18	1,12	0,04	43,6	73,58	24,64	1,18	
№239СРТ-15	Тефтели рыбные из минтая	100	3,54	5,26	5,58	100	0,1	0,25		31,46	96,78	26,98	1,39	
№382СРТ	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
№420СРТ-15	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	5,13	7,86	31,41	217	0,06		0,03	10,38	42,58	7,18	0,58	
№75СРТ-15	Икра морковная(и)	100	2,16	3,66	11,56	115	0,03	6,36		34,11	52,68	16,77	1,49	
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12			18	23,81	25,02	2,61	
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06			8,73	35,4	13,78	1,7	
Всего в Ужин			20,2	26,85	70,52	720	0,61	8,73	0,09	0,01	198,5	429,38	135,71	9,43
Второй ужин														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04	140	80	28	0,2	
ГП	Специи за день	2												
ГП	Соль за день	8								25,91		1,53	0,2	
Всего второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04	165,91	80	29,53	0,4	
Всего 2 неделю среда			62,2	86,37	229,71	2185,6	1,62	23,03	4,64	0,87	902,42	1 275,95	487,49	29,01

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№15СРТ-15	Сыр (порциями)	12	2,81	3,36		42	0,01	0,07	0,02		105,6	61,6	5,75	0,12

№171СРТ-15	Каша рассыпчатая(пшеничная)	150	5,3	5,95	27,37	163	0,2		0,04		24,74	127,2	131,74	4,43
№228СРТ-15	Рыба, припущенная в молоке	75	10,03	5,43	2,31	98	0,05	0,97	0,01		43,92	138,59	20,79	0,46
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№60СРЛ-04	Морковь с сахаром(и)	100	0,92	0,07	5,82	28	0,04	1,5			33,68	35,89	24,8	0,46
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
Всего Завтрак			20,62	15,68	42,7	422	0,42	2,54	0,07		237,04	389,89	209,5	8,36
<i>Второй завтрак</i>														
№338СРТ-15	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	210	1,89	0,42	17,01	90	0,08	21	16,8	0,42	71,4	48,3	27,3	0,63
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			2,83	0,42	21,4	181	0,11	21,8	16,8	0,42	104,2	66,58	46,88	1,67
<i>Обед</i>														
№106СРЛ-04	Суп рыбный из консервов	400	5,89	0,56	9,27	114	0,09	0,93			50,21	149,61	39,98	1,23
№292СРТ	Птица, тушенная в соусе с овощами	75/175	7,28	9,03	22,89	290	0,19	1,88	0,05		69,6	174,03	59,59	3,09
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,76	0,08	1,54	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
Всего Обед			19,21	11,8	52,65	655	0,58	4,88	0,05		191	456,53	175,96	11,98
<i>Полдник</i>														
№223СРТ-15	Запеканка из творога	100/50	10,46	15,48	29,2	178	0,08	0,66	0,08		273,82	201,22	27,18	0,9
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
Всего Полдник			11,63	16,9	35,15	242	0,12	0,96	0,1	0,02	359,6	261,22	41,18	1,03
<i>Ужин</i>														
№125СРТ-15	Картофель отварной	150/10	2,89	5,66	15,99	125	0,16	1,5	0,03		19,51	79,7	29,03	1,17
№139СРТ-15	Капуста тушенная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	1,08			58,75	40,69	20,85	0,83
№243СРТ-15	Сосиски отварные	50	4,89	8,84	0,36	101	0,01				11	60,47	6,53	0,78
№346СРТ-15	Компот из апельсинов или мандаринов(и)	200	0,2	0,06	9,73	81		3,6			6,34	7,31	2,35	0,29

ГП	Кондитерское изделие (зефир)	50	3,53	5,19	8,4	44	0,03				12,76	19,15	8,7	0,91
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего Ужин			16,23	24,66	46,39	514	0,39	6,18	0,03		132,09	262,56	102,09	7,85
Второй ужин														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		140	80	28	0,2
ГП	Специи за день	2												
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
Всего Второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04		165,91	80	29,53	0,4
Всего 2 неделю четверг			74,32	73,46	204,29	2058,3	1,71	37,76	17,09	0,44	1 189,84	1 516,77	605,14	31,29

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№210СРТ-15	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	82	0,04	0,1	0,13		39,86	87,3	6,24	1,02
№233СРТ-15	Рыба, запеченная под соусом	250	5,5	8,7	9,96	158	0,12	1,72	0,04		108,92	137,4	21,98	1,22
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
ГП	Хлеб пшеничный	70	1,74	0,99	2,57	56	0,14				21	27,78	29,19	3,04
ГП	Икра кабачковая(ГП)	100	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,11
Всего Завтрак			13,28	19,34	19,73	346	0,31	2,62	0,17		184,4	266,07	62,46	5,68
Второй завтрак														
№338СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(апельсины)	220	1,98	0,44	17,82	95	0,09	22	17,6	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего Второй завтрак			2,92	0,44	22,21	186	0,12	22,8	17,6	0,44	107,6	68,88	48,18	1,7
Обед														
№268СРТ-15	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	13,56	35,08	14,32	430	0,36	0,6	0,04		41,82	173,18	57,08	2,12

№313СРТ-15	Картофель жареный (из отварного)	150	3,75	11,17	29,48	323	0,18	0,9	28,8	17,91	101,66	39,76	1,58	
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07		12,48	13,44	7,46	0,7	
№75СРТ-15	Икра свекольная(И)	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67		59,22	60,92	30,14	1,7	
№83СРТ-15	Борщ с картофелем на курином бульоне (и)	400	6,98	8,6	13,53	160	0,08	1,63		34,21	63,22	27,18	2,96	
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12			18	23,81	25,02	2,61	
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13			17,47	70,79	27,56	3,39	
Всего Обед			31,69	56,94	98,78	1 331	0,91	8,87	28,84	201,11	507,02	214,2	15,06	
Полдник														
№222СРТ-15	Пудинг из творога (запеченный)	100/50	6,83	9,17	23,1	158	0,09	0,58	0,07	135,88	161,06	35,08	1,06	
№385СРТ-15	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
Всего Полдник			12,63	14,17	32,7	265	0,17	3,18	0,11	375,88	341,06	63,08	1,26	
Ужин														
№14СРТ-15	Масло (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	56	0,01	0,5	0,04	2,4	3		0,02	
№288СРТ-15	Птица отварная	50/5	6,74	8,2	0,24	64	0,02	1,18	0,05	28	53,5	10,14	0,95	
№312СРТ-15	Пюре картофельное	200/10	4,29	6,72	28,61	192	0,2	1,42		51,77	121,23	38,85	1,41	
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83		11,46	6,62	3,64	0,57	
№430СРТ-15	Булочка Российская(И)	60	3,45	4,13	25,43	153	0,04	0,03	0,02	12,3	34,29	5,41	0,42	
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые(помидор)	50	0,55	0,05	1,75	10	0,01	7,5		5	17,5	7,5	0,4	
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06			8,73	35,4	13,78	1,7	
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1			15	19,84	20,85	2,17	
Всего Ужин			17,9	25,7	70,27	657	0,45	12,46	0,11	134,66	291,38	100,17	7,64	
Второй ужин														
№386СРТ-15	Кефир	200	3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04	140	80	28	0,2	
ГП	Соль за день	8								25,91		1,53	0,2	
ГП	Специи за день	2												
Всего в Второй ужин			3,8	4	6	44	0,08	1,4	0,04	165,91	80	29,53	0,4	
Всего в 2 неделю пятница			82,22	120,59	249,69	2828,6	2,04	51,33	46,87	0,44	1 169,56	1 554,4	517,62	31,74

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№15СРТ-15	Сыр (порциями)	12	2,81	3,36		42	0,01	0,07	0,02		105,6	61,6	5,75	0,12
№209СРТ-15	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
№36СРЛ-04	Свекла отварная	100	1,17	0,07	6,85	33	0,01	3,31			26,93	30,94	15,83	1,01
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28
№381СРЛ-04	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	70/130 /30	6,66	9,94	25,07	135	0,19	10,66	8,81		168,35	193,15	68,03	3,21
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
	Всего Завтрак		17,78	19,12	40,14	380	0,4	14,04	8,93		357,98	397,03	129,17	9,1
	Второй завтрак													
№338СРТ-15	Флоды и ягоды свежие(бананы)	220	3,3	1,1	46,2	211	0,09	7,7	4,4	0,88	17,6	61,6	92,4	1,32
№389СРТ-15	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,53	5,19	8,74	46	0,03				12,76	29,15	8,7	0,91
	Всего Второй завтрак		7,77	6,29	59,33	348	0,15	8,5	4,4	0,88	63,16	109,03	120,68	3,27
	Обед													
№101СРТ-15	Суп картофельный с крупой(рис)и мясом	400	3,16	4,34	9,38	117	0,04	0,2			42,72	49,56	16,5	1,4
№126СРТ-15	Картофель отварной с луком	180/20	4,05	6,28	10,89	130	0,17	0,42			20	66,71	22,19	1,77
№279СРТ-15	Тефтели мясные	60/50	3,06	5,81	14,37	122	0,06	1,26			43,81	80,63	21,25	1
№349СРТ-15	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,66	0,09	12,01	93	0,02	0,07			12,48	13,44	7,46	0,7
№76СРТ-15	Сельдь с луком	60/35/ 5	10,12	13,38	3,28	174	0,06	140			42,4	163,4	20,6	0,82
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
	Всего Обед		25,42	31,8	56,5	776	0,59	141,95			196,88	468,34	140,58	11,69

	Полдник													
№224СРТ-15	Запеканка из творога с морковью	100/50	10,76	9,18	29,71	319	0,06	0,88	0,04		200,02	217,38	43,74	0,71
№352СРТ-15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	10,09	96	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
Всего в Полдник			10,87	9,3	39,8	415	0,07	2,71	0,04		211,48	224	47,38	1,28
	Ужин													
№289СРТ-15	Рагу из птицы	75/125	2,14	5,59	15,08	119	0,09	0,76			18,61	57,95	22,99	0,91
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
№420СРТ-15	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	5,13	7,86	31,41	217	0,06		0,03		10,38	42,58	7,18	0,58
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,76	0,08	1,54	10	0,02	2			20,24	20,88	12,18	0,52
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7
Всего в Ужин			11,88	16,18	58	496	0,37	3,06	0,05	0,02	158,74	236,65	90,98	6,01
	Второй ужин													
№386СРТ-15	Ряженка	200	3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		148	84	18	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего Второй ужин			3,8	4	6,4	52	0,02	0,6	0,02		173,91	84	19,53	0,4
Всего 2 неделю суббота			77,52	86,69	260,16	2467,2	1,6	170,86	13,44	0,9	1 162,15	1 519,05	548,32	31,75

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№159СРТ-15	Драники (белорусское национальное блюдо)	100/5	2,59	5,93	9,85	88	0,11	0,4	0,01	0,03	12,11	45,7	15,31	1,01
№211СРТ-15	Омлет с сыром	55/5	4,17	6	1,02	82	0,04	0,13	0,14		104,6	124,9	8,73	1,1
№376СРТ-15	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	5	43					11,1	2,8	1,4	0,28

ГП	Хлеб пшеничный	60	1,49	0,85	2,2	48	0,12				18	23,81	25,02	2,61
Всего в Завтрак			8,32	12,8	18,07	261	0,27	0,53	0,15	0,03	145,81	197,21	50,46	5
<i>Второй завтрак</i>														
№338СРТ-15	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	8	10	0,4	32	22	18	4,4
№389СРТ-15	Соки фруктовые ,овощные или ягодные	200	0,94		4,39	91	0,03	0,8			32,8	18,28	19,58	1,04
Всего в Второй завтрак			1,74	0,8	23,99	185	0,09	8,8	10	0,4	64,8	40,28	37,58	5,44
<i>Обед</i>														
№119СРТ-15	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	400	7,43	5,32	19,67	185	0,41	0,68			47,44	120,42	56,35	4,2
№203СРТ-15	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,64	8,1	22,64	174	0,08		0,04		17	52,6	11,4	1,14
№346СРТ-15	Компот из апельсинов или мандаринов(и)	200	0,2	0,06	9,73	81		3,6			6,34	7,31	2,35	0,29
№455СРЛ-04	Котлеты рубленые с белокочанной капустой(из говядины)	120	4,05	8,42	14,7	351	0,09	1,24	21,6		62,91	218,42	39,39	3,2
№47СРТ-15	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,23	4,47	7,27	74	0,01	3,51			28,29	33,46	16,43	1,04
ГП	Хлеб пшеничный	80	1,99	1,13	2,94	64	0,16				24	31,74	33,36	3,48
ГП	Хлеб ржаной йодированный	100	2,87	1,05	4,37	92	0,13				17,47	70,79	27,56	3,39
Всего Обед			25,42	28,55	81,31	1 021	0,87	9,03	21,64		203,45	534,75	186,84	16,74
<i>Полдник</i>														
№152СРТ-15	Котлеты морковные с творогом	150/50	7,14	7,9	21,28	107	0,09	1,6	0,03		100,83	124,41	54,42	1,38
№382СРТ-15	Какао с молоком	200	2,08	1	7,58	69	0,06	1	0,02	0,01	52,22	104,56	21,34	0,48
Всего Полдник			9,22	8,9	28,86	176	0,15	2,6	0,05	0,01	153,05	228,97	75,76	1,86
<i>Ужин</i>														
№228СРТ-15	Рыба, припущенная в молоке	150	7,06	8,86	4,62	196	0,1	1,94	0,02		87,84	277,18	41,58	0,92
№312СРТ-15	Пюре картофельное	200/10	4,29	6,72	28,61	192	0,2	1,42			51,77	121,23	38,85	1,41
№379СРТ-15	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	1,42	5,95	64	0,04	0,3	0,02	0,02	85,78	60	14	0,13
№70СРТ-15	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	15			10	35	15	0,8
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1,44	0,53	2,18	46	0,06				8,73	35,4	13,78	1,7

ГП	Хлеб пшеничный	50	1,25	0,71	1,84	40	0,1				15	19,84	20,85	2,17
Всего в Ужин			16,3	18,33	46,7	558	0,51	18,66	0,04	0,02	259,12	548,65	144,06	7,13
Второй ужин														
№386СРТ--15	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
ГП	Соль за день	8									25,91		1,53	0,2
ГП	Специи за день	2												
Всего в Второй ужин			5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		273,91	184	29,53	0,4
Всего в 2 неделю воскресенье			66,8	74,38	207,33	2303,0	1,93	40,22	31,92	0,46	1 100,14	1 733,85	524,23	36,58