

ГБОУ АО "Школа-интернат имени С.И.Здоровцева"

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

директор

УТВЕРЖДАЮ

Никитин А. И.

Сезон: Осень-весна  
Категория: АШ (12-18)

1-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Стоимость    | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ       | Витамины (мг)    |             |             |            | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                 |               |              |             |               |
|--------|------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|------------------|-------------|-------------|------------|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
|        |                                          |                 |              | Б                    | Ж            | У            |            | А<br>(рет.экв)   | В1          | С           | D          | К                         | Ca              | Mg              | P               | Fe            | I            | Se          | F             |
| 1      | 2                                        | 3               | 4            | 5                    | 6            | 7            | 8          | 9                | 10          | 11          | 12         | 13                        | 14              | 15              | 16              | 17            | 18           | 19          | 20            |
|        | <b>Завтрак 1-ый</b>                      |                 |              |                      |              |              |            |                  |             |             |            |                           |                 |                 |                 |               |              |             |               |
| Ш 001  | масло сливочное порциями                 | 10              | 9,2000       | 0,1                  | 8,2          | 0,1          | 75         | 65300            |             |             | 0,2        | 2                         | 1               |                 | 2               |               |              | 0,1         | 0,3           |
| Ш 002  | сыр порциями                             | 15              | 12,0698      | 3,5                  | 4,4          |              | 53         | 39000            | 0,01        | 0,1         |            | 13                        | 132             | 5               | 75              | 0,2           |              | 2,2         |               |
| Ш 004  | Российский каша вязкая молочная          | 200             | 23,4500      | 8,3                  | 11,7         | 37,5         | 288        | 53800            | 0,18        | 0,54        |            | 215                       | 126             | 49              | 185             | 1,3           | 51,6         | 3,1         |               |
| Ш 078  | пшеничная Чай с лимоном                  | 200             | 3,6280       | 0,3                  |              | 6,7          | 28         | 380              |             | 1,16        |            | 30,2                      | 6,9             | 4,6             | 8,5             | 0,8           |              |             |               |
| Ш 151  | Хлеб в/с                                 | 40              | 1,8400       | 2,86                 | 0,32         | 17,91        | 83         |                  | 0,03        |             |            |                           | 7,04            | 4,872           | 22,62           | 0,384         |              |             |               |
| Ш 126  | Фрукты(яблоки)                           | 100             | 13,6800      | 0,38                 | 0,35         | 8,92         | 40         | 3000             | 0,02        | 4           |            |                           | 14,08           | 7,83            | 9,57            | 1,91          |              |             |               |
|        | <b>Всего в Завтрак 1-ый</b>              | <b>565</b>      | <b>63,87</b> | <b>15,44</b>         | <b>24,97</b> | <b>71,13</b> | <b>567</b> | <b>161480</b>    | <b>0,24</b> | <b>5,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>260,2</b>              | <b>287,02</b>   | <b>71,302</b>   | <b>302,69</b>   | <b>4,594</b>  | <b>51,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>0,3</b>    |
|        | <b>Завтрак 2-ой</b>                      |                 |              |                      |              |              |            |                  |             |             |            |                           |                 |                 |                 |               |              |             |               |
| Ш 119  | кекс                                     | 60              | 28,0000      | 3,97                 | 14,03        | 39,69        | 298        |                  | 0,23        |             |            | 82,3385                   | 20,4            | 9,6             | 72,8308         | 0,48          |              |             | 1,1077        |
| Ш 087  | Сок фруктовый 0,2л                       | 200             | 17,2000      | 1                    |              | 20           | 60         | 1840             | 0,08        | 50          |            | 172                       | 32              | 18              | 22              | 4,4           |              |             |               |
|        | <b>Всего в Завтрак 2-ой</b>              | <b>260</b>      | <b>45,20</b> | <b>4,97</b>          | <b>14,03</b> | <b>59,69</b> | <b>358</b> | <b>1840</b>      | <b>0,31</b> | <b>50</b>   |            | <b>254,3385</b>           | <b>52,4</b>     | <b>27,6</b>     | <b>94,8308</b>  | <b>4,88</b>   |              |             | <b>1,1077</b> |
|        | <b>Обед</b>                              |                 |              |                      |              |              |            |                  |             |             |            |                           |                 |                 |                 |               |              |             |               |
| Ш 026  | суп картофельный с макаронами на бульоне | 250             | 9,5043       | 6,45                 | 3,47         | 23,1         | 149        | 122000           | 0,11        | 8,6         |            | 513                       | 17,25           | 26              | 68,25           | 1,08          | 20,95        | 0,29        |               |
| Ш 057  | Тефтели из мяса говядины                 | 100             | 69,7665      | 12,9                 | 15,64        | 7,87         | 223        | 86156,52         | 0,06        | 1,01        |            |                           | 27,6783         | 28,1304         | 158,1391        | 1,9217        |              |             |               |
| Ш 045  | Пюре гороховое с маслом                  | 180             | 13,3997      | 15,2                 | 7,37         | 30,76        | 250        | 27840            | 0,44        |             |            |                           | 56,94           | 53,59           | 140,24          | 4,4           |              |             |               |
| Ш 089  | Компот из сухофруктов                    | 200             | 2,5200       | 1                    | 0,1          | 15,7         | 67         | 70000            | 0,01        | 0,3         |            | 285                       | 28              | 18              | 25              | 0,6           |              |             |               |
| Ш 152  | Хлеб р/п                                 | 40              | 1,8000       | 2,55                 | 0,45         | 14,49        | 73         | 240              | 0,05        |             |            |                           | 16,544          | 17,052          | 54,636          | 1,356         |              |             |               |
| Ш 137  | соль                                     | 2               | 0,0320       |                      |              |              |            |                  |             |             |            | 0,02                      | 0,97            | 0,06            | 0,2             | 0,01          | 12           |             |               |
|        | <b>Всего в Обед</b>                      | <b>772</b>      | <b>97,02</b> | <b>38,11</b>         | <b>27,03</b> | <b>91,91</b> | <b>762</b> | <b>306236,52</b> | <b>0,68</b> | <b>9,91</b> |            | <b>798,02</b>             | <b>147,3823</b> | <b>142,8324</b> | <b>446,4652</b> | <b>9,3678</b> | <b>32,95</b> | <b>0,29</b> |               |



|              |        |       |       |        |      |           |      |       |     |           |          |          |         |         |       |      |        |
|--------------|--------|-------|-------|--------|------|-----------|------|-------|-----|-----------|----------|----------|---------|---------|-------|------|--------|
| Всего в день | 206,09 | 38,52 | 66,03 | 222,73 | 1687 | 469556,52 | 1,23 | 65,71 | 0,2 | 1312,5585 | 486,8023 | 241,7344 | 843,986 | 18,8418 | 84,55 | 5,69 | 1,4077 |
|--------------|--------|-------|-------|--------|------|-----------|------|-------|-----|-----------|----------|----------|---------|---------|-------|------|--------|

1-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               |             | Витамины (мг)  |             |               |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |              |              |            |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|---------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|        |                                                       |                 |               | Б                    | Ж            | У             | ККАЛ        | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | D          | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe           | I            | Se           | F          |
| 1      | 2                                                     | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11            | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16             | 17           | 18           | 19           | 20         |
| Ш 001  | <b>Завтрак 1-ый</b><br>масло сливочное                | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |               | 0,2        | 2                         | 1              |                | 2              |              |              | 0,1          | 0,3        |
| Ш 002  | порциями<br>сыр порциями                              | 15              | 12,0698       | 3,5                  | 4,4          |               | 53          | 39000          | 0,01        | 0,1           |            | 13                        | 132            | 5              | 75             | 0,2          |              | 2,2          |            |
| Ш 008  | Российский<br>Каша вязкая молочная                    | 200             | 19,8100       | 6,32                 | 6,27         | 29,1          | 198         | 27060          | 0,12        | 0,52          |            |                           | 111,94         | 64,38          | 157,38         | 1,84         |              |              |            |
| Ш 080  | гречневая<br>кофейный напиток с<br>молоком            | 200             | 19,7300       | 3,8                  | 3,5          | 11,2          | 91          | 13290          | 0,03        | 0,52          |            | 184                       | 111            | 30,7           | 107            | 1,1          | 9            | 1,8          |            |
| Ш 151  | Хлеб в/с                                              | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |               |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62          | 0,384        |              |              |            |
| Ш 126  | Фрукты(яблоки)                                        | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4             |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57           | 1,91         |              |              |            |
|        | <b>Всего в Завтрак 1-ый</b>                           | <b>565</b>      | <b>76,33</b>  | <b>16,96</b>         | <b>23,04</b> | <b>67,23</b>  | <b>540</b>  | <b>147650</b>  | <b>0,21</b> | <b>5,14</b>   | <b>0,2</b> | <b>199</b>                | <b>377,06</b>  | <b>112,782</b> | <b>373,57</b>  | <b>5,434</b> | <b>9</b>     | <b>4,1</b>   | <b>0,3</b> |
| Ш 121  | <b>Завтрак 2-ой</b><br>булка сдобная                  | 80              | 30,0000       | 5,94                 | 6,62         | 40,4          | 245         | 9120           | 0,06        |               |            |                           | 21,82          | 9,05           | 61,94          | 0,9          |              |              |            |
| Ш 087  | Сок фруктовый 0,2л                                    | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50            |            | 172                       | 32             | 18             | 22             | 4,4          |              |              |            |
|        | <b>Всего в Завтрак 2-ой</b>                           | <b>280</b>      | <b>47,20</b>  | <b>6,94</b>          | <b>6,62</b>  | <b>60,4</b>   | <b>305</b>  | <b>10960</b>   | <b>0,14</b> | <b>50</b>     |            | <b>172</b>                | <b>53,82</b>   | <b>27,05</b>   | <b>83,94</b>   | <b>5,3</b>   |              |              |            |
| Ш 034  | <b>Обед</b><br>Суп картофельный с<br>рисом на бульоне | 250             | 3,9293        | 6,17                 | 7,77         | 14,05         | 150         | 133000         | 0,05        | 8,02          |            | 243,5                     | 31,75          | 19             | 50,5           | 0,62         | 19,2         | 1,57         |            |
| Ш 065  | Котлеты из птицы                                      | 100             | 50,0043       | 19,2                 | 4,4          | 13,47         | 169         | 6270           | 0,07        | 0,63          |            | 229,3                     | 29,3           | 64             | 144            | 1,33         | 17,07        | 18,4         |            |
| Ш 043  | Макаронь отварные                                     | 180             | 18,5596       | 6,36                 | 6,6          | 39,24         | 242         | 31920          | 0,07        |               |            | 63,6                      | 13,2           | 8,4            | 48             | 0,84         | 24,96        | 0,12         |            |
| Ш 087* | Сок фруктовый                                         | 200             | 9,0000        | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50            |            | 172                       | 32             | 18             | 22             | 4,4          |              |              |            |
| Ш 152  | Хлеб р/п                                              | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |               |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636         | 1,356        |              |              |            |
| Ш 137  | соль                                                  | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |               |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2            | 0,01         | 12           |              |            |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                   | <b>772</b>      | <b>83,33</b>  | <b>39,28</b>         | <b>19,22</b> | <b>101,25</b> | <b>694</b>  | <b>173270</b>  | <b>0,33</b> | <b>58,65</b>  |            | <b>708,42</b>             | <b>123,764</b> | <b>126,512</b> | <b>319,336</b> | <b>8,556</b> | <b>73,23</b> | <b>20,09</b> |            |
|        | <b>Всего в день</b>                                   |                 | <b>206,86</b> | <b>59,18</b>         | <b>48,88</b> | <b>228,88</b> | <b>1539</b> | <b>331880</b>  | <b>0,68</b> | <b>113,79</b> | <b>0,2</b> | <b>1079,42</b>            | <b>554,644</b> | <b>266,344</b> | <b>776,846</b> | <b>19,29</b> | <b>82,23</b> | <b>24,19</b> | <b>0,3</b> |

1-ая неделя/Среда

| № рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда                             | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               |             | Витамины (мг)  |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |              |              |            |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|------------|
|                  |                                                               |                 |               | Б                    | Ж            | У             | ККАЛ        | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | D          | К                         | Ca             | Mg             | P              | Fe            | I            | Se           | F          |
| 1                | 2                                                             | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16             | 17            | 18           | 19           | 20         |
| Ш 001            | <b>Завтрак 1-ый</b><br>масло сливочное                        | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |              | 0,2        | 2                         | 1              |                | 2              |               |              | 0,1          | 0,3        |
| Ш 096            | порциями<br>омлет натуральный                                 | 140             | 27,1996       | 11,8                 | 17,92        | 2,9           | 221         | 196700         | 0,07        | 0,3          |            | 179                       | 108            | 17             | 202            | 2,1           | 43,7         | 26,1         |            |
| Ш 114            | кукуруза                                                      | 40              | 11,2000       | 0,9                  | 0,65         | 4,5           | 28          |                | 0,01        | 3,84         |            |                           | 17,04          | 5,2            | 16,8           | 0,008         |              |              |            |
| Ш 080            | консервированная<br>кофейный напиток с<br>молоком             | 200             | 19,7300       | 3,8                  | 3,5          | 11,2          | 91          | 13290          | 0,03        | 0,52         |            | 184                       | 111            | 30,7           | 107            | 1,1           | 9            | 1,8          |            |
| Ш 151            | Хлеб в/с                                                      | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |              |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62          | 0,384         |              |              |            |
| Составил: Дивина |                                                               |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            | Дата: 23.09.2025          |                |                |                | Стр: 2        |              |              |            |
| Ш 126            | Фрукты(яблоки)                                                | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57           | 1,91          |              |              |            |
| Ш 137            | соль                                                          | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2            | 0,01          | 12           |              |            |
|                  | <b>Всего в Завтрак 1-ый</b>                                   | <b>532</b>      | <b>82,88</b>  | <b>19,83</b>         | <b>30,94</b> | <b>45,54</b>  | <b>539</b>  | <b>278290</b>  | <b>0,16</b> | <b>8,66</b>  | <b>0,2</b> | <b>365,02</b>             | <b>259,13</b>  | <b>65,662</b>  | <b>360,19</b>  | <b>5,512</b>  | <b>64,7</b>  | <b>28</b>    | <b>0,3</b> |
| Ш 118            | <b>Завтрак 2-ой</b><br>печенье Песочное                       | 80              | 23,2000       | 3,01                 | 4,72         | 49,6          | 248         |                | 0,4         | 0,16         |            | 193,6                     | 26,224         | 19,44          | 126,24         | 1,856         |              |              |            |
| Ш 087            | Сок фруктовый 0,2л                                            | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32             | 18             | 22             | 4,4           |              |              |            |
|                  | <b>Всего в Завтрак 2-ой</b>                                   | <b>280</b>      | <b>40,40</b>  | <b>4,01</b>          | <b>4,72</b>  | <b>69,6</b>   | <b>308</b>  | <b>1840</b>    | <b>0,48</b> | <b>50,16</b> |            | <b>365,6</b>              | <b>58,224</b>  | <b>37,44</b>   | <b>148,24</b>  | <b>6,256</b>  |              |              |            |
| Ш 028            | <b>Обед</b><br>суп из овощей с зеленым<br>горошком на бульоне | 250             | 6,5040        | 5,8                  | 7,5          | 7,2           | 135         | 135250         | 0,03        | 13,45        |            | 230                       | 46,5           | 16,3           | 38,8           | 0,6           | 19           | 0,43         |            |
| Ш 044            | Картофельное пюре                                             | 180             | 13,0500       | 3,7                  | 7,3          | 23,76         | 175         | 38520          | 0,14        | 12,24        |            | 748,8                     | 46,8           | 34,2           | 100,8          | 1,26          | 34,2         | 0,99         |            |
| Ш 070            | Сельдь с луком                                                | 100             | 47,5287       | 10,2                 | 13,2         | 4,6           | 178         |                |             |              |            |                           |                |                |                |               |              |              |            |
| Ш 089            | Компот из сухофруктов                                         | 200             | 2,5200        | 1                    | 0,1          | 15,7          | 67          | 70000          | 0,01        | 0,3          |            | 285                       | 28             | 18             | 25             | 0,6           |              |              |            |
| Ш 152            | Хлеб р/п                                                      | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |              |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636         | 1,356         |              |              |            |
| Ш 137            | соль                                                          | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2            | 0,01          | 12           |              |            |
|                  | <b>Всего в Обед</b>                                           | <b>772</b>      | <b>71,43</b>  | <b>23,25</b>         | <b>28,55</b> | <b>65,75</b>  | <b>628</b>  | <b>244010</b>  | <b>0,23</b> | <b>25,99</b> |            | <b>1263,82</b>            | <b>138,814</b> | <b>85,612</b>  | <b>219,436</b> | <b>3,826</b>  | <b>65,2</b>  | <b>1,42</b>  |            |
|                  | <b>Всего в день</b>                                           |                 | <b>194,72</b> | <b>47,09</b>         | <b>64,21</b> | <b>180,88</b> | <b>1474</b> | <b>524140</b>  | <b>0,88</b> | <b>84,81</b> | <b>0,2</b> | <b>1994,44</b>            | <b>456,168</b> | <b>168,714</b> | <b>727,866</b> | <b>15,594</b> | <b>129,9</b> | <b>29,42</b> | <b>0,3</b> |



## 1-ая неделя/Четверг

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)  |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                 |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                           |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д          | К                         | Са             | Mg             | P               | Fe           | I            | Se            | F             |
| 1                           | 2                                         | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16              | 17           | 18           | 19            | 20            |
| <b>Завтрак 1-ый</b>         |                                           |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                 |              |              |               |               |
| Ш 001                       | масло сливочное порциями                  | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |              | 0,2        | 2                         | 1              |                | 2               |              |              | 0,1           | 0,3           |
| Ш 002                       | сыр порциями                              | 15              | 12,0698       | 3,5                  | 4,4          |               | 53          | 39000          | 0,01        | 0,1          |            | 13                        | 132            | 5              | 75              | 0,2          |              | 2,2           |               |
| Ш 005                       | Российский каша вязкая молочная пшеничная | 200             | 23,1500       | 8,2                  | 10,8         | 38,5          | 283         | 53170          | 0,14        | 0,55         |            | 225                       | 134            | 39             | 205             | 2,2          | 49,6         | 33,1          |               |
| Ш 076                       | Чай с сахаром                             | 200             | 1,8680        | 0,2                  |              | 6,5           | 27          | 300            |             | 0,04         |            | 20,8                      | 4,5            | 3,8            | 7,2             | 0,7          |              |               |               |
| Ш 151                       | Хлеб в/с                                  | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |              |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62           | 0,384        |              |               |               |
| Ш 126                       | Фрукты(яблоки)                            | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57            | 1,91         |              |               |               |
| <b>Всего в Завтрак 1-ый</b> |                                           | <b>565</b>      | <b>61,81</b>  | <b>15,24</b>         | <b>24,07</b> | <b>71,93</b>  | <b>561</b>  | <b>160770</b>  | <b>0,2</b>  | <b>4,69</b>  | <b>0,2</b> | <b>260,8</b>              | <b>292,62</b>  | <b>60,502</b>  | <b>321,39</b>   | <b>5,394</b> | <b>49,6</b>  | <b>35,4</b>   | <b>0,3</b>    |
| <b>Завтрак 2-ой</b>         |                                           |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                 |              |              |               |               |
| Ш 119                       | кекс                                      | 60              | 28,0000       | 3,97                 | 14,03        | 39,69         | 298         |                | 0,23        |              |            | 82,3385                   | 20,4           | 9,6            | 72,8308         | 0,48         |              |               | 1,1077        |
| Ш 087                       | Сок фруктовый 0,2л                        | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32             | 18             | 22              | 4,4          |              |               |               |
| <b>Всего в Завтрак 2-ой</b> |                                           | <b>260</b>      | <b>45,20</b>  | <b>4,97</b>          | <b>14,03</b> | <b>59,69</b>  | <b>358</b>  | <b>1840</b>    | <b>0,31</b> | <b>50</b>    |            | <b>254,3385</b>           | <b>52,4</b>    | <b>27,6</b>    | <b>94,8308</b>  | <b>4,88</b>  |              |               | <b>1,1077</b> |
| <b>Обед</b>                 |                                           |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                 |              |              |               |               |
| Ш 030                       | Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне    | 250/10          | 9,1943        | 5,87                 | 7,62         | 12,6          | 142         | 172300         | 0,04        | 8,45         |            | 330                       | 42             | 24             | 53,25           | 1,09         | 21,45        | 0,495         |               |
| Ш 058                       | Плов из мяса говядины                     | 50/250          | 85,5937       | 19,29                | 24,77        | 42,5          | 470         | 253500         | 0,22        | 1,2          |            |                           | 42,16          | 94,81          | 349,93          | 3,4          |              |               |               |
| Ш 089                       | Компот из сухофруктов                     | 200             | 2,5200        | 1                    | 0,1          | 15,7          | 67          | 70000          | 0,01        | 0,3          |            | 285                       | 28             | 18             | 25              | 0,6          |              |               |               |
| Ш 152                       | Хлеб р/п                                  | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |              |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636          | 1,356        |              |               |               |
| Ш 137                       | соль                                      | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2             | 0,01         | 12           |               |               |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                           | <b>742</b>      | <b>99,14</b>  | <b>28,71</b>         | <b>32,94</b> | <b>85,29</b>  | <b>752</b>  | <b>496040</b>  | <b>0,32</b> | <b>9,95</b>  |            | <b>615,02</b>             | <b>129,674</b> | <b>153,922</b> | <b>483,016</b>  | <b>6,456</b> | <b>33,45</b> | <b>0,495</b>  |               |
| <b>Всего в день</b>         |                                           |                 | <b>206,15</b> | <b>48,92</b>         | <b>71,04</b> | <b>216,91</b> | <b>1671</b> | <b>658650</b>  | <b>0,84</b> | <b>64,64</b> | <b>0,2</b> | <b>1130,1585</b>          | <b>474,694</b> | <b>242,024</b> | <b>899,2368</b> | <b>16,73</b> | <b>83,05</b> | <b>35,895</b> | <b>1,4077</b> |

## 1-ая неделя/Пятница

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)  |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |               |              |            |
|-----------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------------|
|                             |                                          |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д          | К                         | Са             | Mg             | P              | Fe           | I             | Se           | F          |
| 1                           | 2                                        | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16             | 17           | 18            | 19           | 20         |
| <b>Завтрак 1-ый</b>         |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |              |            |
| Ш 001                       | масло сливочное порциями                 | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |              | 0,2        | 2                         | 1              |                | 2              |              |               | 0,1          | 0,3        |
| Ш 002                       | сыр порциями                             | 15              | 12,0698       | 3,5                  | 4,4          |               | 53          | 39000          | 0,01        | 0,1          |            | 13                        | 132            | 5              | 75             | 0,2          |               | 2,2          |            |
| Ш 007                       | Российский каша вязкая молочная овсяная  | 200             | 23,4500       | 8,6                  | 12,8         | 34,2          | 285         | 52400          | 0,21        | 0,52         |            | 273                       | 138            | 63             | 232            | 1,9          | 51,3          | 14,6         |            |
| Ш 081                       | Какао с молоком                          | 200             | 13,8100       | 4,6                  | 4,4          | 12,5          | 108         | 17250          | 0,04        | 0,68         |            | 220                       | 143            | 34,3           | 130            | 1,1          | 11,7          | 2,3          |            |
| Ш 151                       | Хлеб в/с                                 | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |              |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62          | 0,384        |               |              |            |
| Ш 126                       | Фрукты(яблоки)                           | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57           | 1,91         |               |              |            |
| <b>Всего в Завтрак 1-ый</b> |                                          | <b>565</b>      | <b>74,05</b>  | <b>20,04</b>         | <b>30,47</b> | <b>73,63</b>  | <b>644</b>  | <b>176950</b>  | <b>0,31</b> | <b>5,3</b>   | <b>0,2</b> | <b>508</b>                | <b>435,12</b>  | <b>115,002</b> | <b>471,19</b>  | <b>5,494</b> | <b>63</b>     | <b>19,2</b>  | <b>0,3</b> |
| <b>Завтрак 2-ой</b>         |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |              |            |
| Ш 121                       | булка сдобная                            | 80              | 30,0000       | 5,94                 | 6,62         | 40,4          | 245         | 9120           | 0,06        |              |            |                           | 21,82          | 9,05           | 61,94          | 0,9          |               |              |            |
| Ш 087                       | Сок фруктовый 0,2л                       | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32             | 18             | 22             | 4,4          |               |              |            |
| <b>Всего в Завтрак 2-ой</b> |                                          | <b>280</b>      | <b>47,20</b>  | <b>6,94</b>          | <b>6,62</b>  | <b>60,4</b>   | <b>305</b>  | <b>10960</b>   | <b>0,14</b> | <b>50</b>    |            | <b>172</b>                | <b>53,82</b>   | <b>27,05</b>   | <b>83,94</b>   | <b>5,3</b>   |               |              |            |
| <b>Обед</b>                 |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |              |            |
| Ш 035                       | Рассольник"ленинградск ий" на бульоне    | 250/10          | 10,1593       | 5,9                  | 7,8          | 17            | 161         | 134000         | 0,08        | 6,92         |            | 418                       | 26,25          | 24,5           | 64,25          | 0,89         | 20,75         | 0,94         |            |
| Ш 068                       | Шницель рыбный натуральный (филе судака) | 100             | 78,3043       | 14,1                 | 2,6          | 8,6           | 114         | 22000          | 0,07        | 0,32         |            | 248                       | 25             | 24             | 168            | 0,7          | 126           | 18,7         |            |
| Ш 044                       | Картофельное пюре                        | 180             | 13,0500       | 3,7                  | 7,3          | 23,76         | 175         | 38520          | 0,14        | 12,24        |            | 748,8                     | 46,8           | 34,2           | 100,8          | 1,26         | 34,2          | 0,99         |            |
| Ш 088                       | Компот из свежих плодов                  | 200             | 10,8900       | 0,5                  |              | 32            | 130         |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |              |            |
| Ш 152                       | Хлеб р/п                                 | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |              |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636         | 1,356        |               |              |            |
| Ш 137                       | соль                                     | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2            | 0,01         | 12            |              |            |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                          | <b>772</b>      | <b>114,24</b> | <b>26,75</b>         | <b>18,15</b> | <b>95,85</b>  | <b>653</b>  | <b>194760</b>  | <b>0,34</b> | <b>19,48</b> |            | <b>1414,82</b>            | <b>115,564</b> | <b>99,812</b>  | <b>387,886</b> | <b>4,216</b> | <b>192,95</b> | <b>20,63</b> |            |
| <b>Всего в день</b>         |                                          |                 | <b>235,49</b> | <b>53,73</b>         | <b>55,24</b> | <b>229,88</b> | <b>1602</b> | <b>382670</b>  | <b>0,8</b>  | <b>74,78</b> | <b>0,2</b> | <b>2094,82</b>            | <b>604,504</b> | <b>241,864</b> | <b>943,016</b> | <b>15,01</b> | <b>255,95</b> | <b>39,83</b> | <b>0,3</b> |



## 2-ая неделя/Понедельник

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)  |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |              |               |               |            |
|-----------------------------|------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|------------|
|                             |                                          |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д          | К                         | Са             | Mg             | P              | Fe           | I             | Se            | F          |
| 1                           | 2                                        | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16             | 17           | 18            | 19            | 20         |
| <b>Завтрак 1-ый</b>         |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |               |            |
| Ш 001                       | масло сливочное порциями                 | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |              | 0,2        | 2                         | 1              |                | 2              |              |               | 0,1           | 0,3        |
| Ш 002                       | сыр порциями Российский                  | 15              | 12,0698       | 3,5                  | 4,4          |               | 53          | 39000          | 0,01        | 0,1          |            | 13                        | 132            | 5              | 75             | 0,2          |               | 2,2           |            |
| Ш 003                       | каша вязкая молочная из риса             | 200             | 24,7700       | 5,2                  | 6,5          | 28,4          | 193         | 31300          | 0,05        | 0,61         |            | 169                       | 130            | 28             | 134            | 0,4          | 51,1          | 6,2           |            |
| Ш 077                       | Чай с молоком                            | 200             | 7,9880        | 1,6                  | 1,4          | 8,6           | 54          | 6900           | 0,01        | 0,3          |            | 81,3                      | 57,3           | 9,9            | 46,3           | 0,8          | 4,5           | 0,9           |            |
| Ш 151                       | Хлеб в/с                                 | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |              |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62          | 0,384        |               |               |            |
| Ш 126                       | Фрукты(яблоки)                           | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57           | 1,91         |               |               |            |
| Ш 137                       | соль                                     | 1               | 0,0160        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,01                      | 0,485          | 0,03           | 0,1            | 0,005        | 6             |               |            |
| <b>Всего в Завтрак 1-ый</b> |                                          | <b>566</b>      | <b>69,56</b>  | <b>13,64</b>         | <b>21,17</b> | <b>63,93</b>  | <b>498</b>  | <b>145500</b>  | <b>0,12</b> | <b>5,01</b>  | <b>0,2</b> | <b>265,31</b>             | <b>341,905</b> | <b>55,632</b>  | <b>289,59</b>  | <b>3,699</b> | <b>61,6</b>   | <b>9,4</b>    | <b>0,3</b> |
| <b>Завтрак 2-ой</b>         |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |               |            |
| Ш 121                       | булка сдобная                            | 80              | 30,0000       | 5,94                 | 6,62         | 40,4          | 245         | 9120           | 0,06        |              |            |                           | 21,82          | 9,05           | 61,94          | 0,9          |               |               |            |
| Ш 087                       | Сок фруктовый 0,2л                       | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32             | 18             | 22             | 4,4          |               |               |            |
| <b>Всего в Завтрак 2-ой</b> |                                          | <b>280</b>      | <b>47,20</b>  | <b>6,94</b>          | <b>6,62</b>  | <b>60,4</b>   | <b>305</b>  | <b>10960</b>   | <b>0,14</b> | <b>50</b>    |            | <b>172</b>                | <b>53,82</b>   | <b>27,05</b>   | <b>83,94</b>   | <b>5,3</b>   |               |               |            |
| <b>Обед</b>                 |                                          |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                |                |                |              |               |               |            |
| Ш 031                       | Щи из св.капусты с картофелем на бульоне | 250/10          | 8,8583        | 5,87                 | 7,6          | 12,6          | 142         | 172250         | 0,04        | 8,45         |            | 330                       | 42             | 24             | 53,25          | 1,08         | 21,45         | 0,5           |            |
| Ш 054                       | Гуляш из мяса говядины                   | 75              | 109,3565      | 20,25                | 20,25        | 4,65          | 201         | 24000          | 0,03        | 1,05         |            | 240,9                     | 10,305         | 17,805         | 135,75         | 1,875        | 12,84         | 1,785         |            |
| Ш 043                       | Макароны отварные                        | 180             | 18,5596       | 6,36                 | 6,6          | 39,24         | 242         | 31920          | 0,07        |              |            | 63,6                      | 13,2           | 8,4            | 48             | 0,84         | 24,96         | 0,12          |            |
| Ш 152                       | Хлеб р/п                                 | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |              |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636         | 1,356        |               |               |            |
| Ш 089                       | Компот из сухофруктов                    | 200             | 2,5200        | 1                    | 0,1          | 15,7          | 67          | 70000          | 0,01        | 0,3          |            | 285                       | 28             | 18             | 25             | 0,6          |               |               |            |
| Ш 137                       | соль                                     | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                | 0,02        |              |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2            | 0,01         | 12            |               |            |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                          | <b>747</b>      | <b>141,13</b> | <b>36,03</b>         | <b>35</b>    | <b>86,68</b>  | <b>725</b>  | <b>298410</b>  | <b>0,21</b> | <b>9,8</b>   |            | <b>919,52</b>             | <b>111,019</b> | <b>85,317</b>  | <b>316,836</b> | <b>5,761</b> | <b>71,25</b>  | <b>2,405</b>  |            |
| <b>Всего в день</b>         |                                          |                 | <b>257,89</b> | <b>56,61</b>         | <b>62,79</b> | <b>211,01</b> | <b>1528</b> | <b>454870</b>  | <b>0,47</b> | <b>64,81</b> | <b>0,2</b> | <b>1356,83</b>            | <b>506,744</b> | <b>167,999</b> | <b>690,366</b> | <b>14,76</b> | <b>132,85</b> | <b>11,805</b> | <b>0,3</b> |

## 2-ая неделя/Вторник

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)  |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                 |                |                 |                |            |
|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------|
|                             |                                      |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв) | В1          | С            | Д          | К                         | Са              | Mg              | P               | Fe             | I               | Se             | F          |
| 1                           | 2                                    | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14              | 15              | 16              | 17             | 18              | 19             | 20         |
| <b>Завтрак 1-ый</b>         |                                      |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |                 |                |            |
| Ш 001                       | масло сливочное порциями             | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |              | 0,2        | 2                         | 1               |                 | 2               |                |                 | 0,1            | 0,3        |
| Ш 096                       | омлет натуральный                    | 150             | 29,1424       | 12,64                | 19,2         | 3,11          | 237         | 210750         | 0,08        | 0,32         |            | 191,7857                  | 115,7143        | 18,2143         | 216,4286        | 2,25           | 46,8214         | 27,9643        |            |
| Ш 018                       | зеленый горошек консервированный     | 40              | 7,2381        | 1,2                  | 0,1          | 2,4           | 15          | 500            | 0,01        | 0,77         |            | 45,2                      | 14,8            | 4,5             | 14,3            | 0,13           |                 | 0,2            |            |
| Ш 076                       | Чай с сахаром                        | 200             | 1,8680        | 0,2                  |              | 6,5           | 27          | 300            |             | 0,04         |            | 20,8                      | 4,5             | 3,8             | 7,2             | 0,7            |                 |                |            |
| Ш 151                       | Хлеб в/с                             | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |              |            |                           | 7,04            | 4,872           | 22,62           | 0,384          |                 |                |            |
| Ш 126                       | Фрукты(яблоки)                       | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08           | 7,83            | 9,57            | 1,91           |                 |                |            |
| Ш 137                       | соль                                 | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97            | 0,06            | 0,2             | 0,01           | 12              |                |            |
| <b>Всего в Завтрак 1-ый</b> |                                      | <b>542</b>      | <b>63,00</b>  | <b>17,38</b>         | <b>28,17</b> | <b>38,94</b>  | <b>477</b>  | <b>279850</b>  | <b>0,14</b> | <b>5,13</b>  | <b>0,2</b> | <b>259,8057</b>           | <b>158,1043</b> | <b>39,2763</b>  | <b>272,3186</b> | <b>5,384</b>   | <b>58,8214</b>  | <b>28,2643</b> | <b>0,3</b> |
| <b>Завтрак 2-ой</b>         |                                      |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |                 |                |            |
| Ш 118                       | печенье Песочное                     | 50              | 14,5000       | 1,88                 | 2,95         | 31            | 155         |                | 0,25        | 0,1          |            | 121                       | 16,39           | 12,15           | 78,9            | 1,16           |                 |                |            |
| Ш 087                       | Сок фруктовый 0,2л                   | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32              | 18              | 22              | 4,4            |                 |                |            |
| <b>Всего в Завтрак 2-ой</b> |                                      | <b>250</b>      | <b>31,70</b>  | <b>2,88</b>          | <b>2,95</b>  | <b>51</b>     | <b>215</b>  | <b>1840</b>    | <b>0,33</b> | <b>50,1</b>  |            | <b>293</b>                | <b>48,39</b>    | <b>30,15</b>    | <b>100,9</b>    | <b>5,56</b>    |                 |                |            |
| <b>Обед</b>                 |                                      |                 |               |                      |              |               |             |                |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |                 |                |            |
| Ш 033                       | Суп картофельный с пшеном на бульоне | 250             | 3,7093        | 6,4                  | 7,8          | 13,4          | 150         | 133000         | 0,05        | 8,02         |            | 249,5                     | 34,25           | 18,25           | 65,5            | 0,7            | 19              | 3,55           |            |
| Ш 065                       | Котлеты из птицы                     | 100             | 50,0043       | 19,2                 | 4,4          | 13,47         | 169         | 6270           | 0,07        | 0,63         |            | 229,3                     | 29,3            | 64              | 144             | 1,33           | 17,07           | 18,4           |            |
| Ш 047                       | Капуста тушеная                      | 150             | 7,4695        | 3,29                 | 3,5          | 9,62          | 83          | 120075         | 0,05        | 31,37        |            |                           | 77,445          | 28,425          | 56,8275         | 1,0275         |                 |                |            |
| Ш 089                       | Компот из сухофруктов                | 200             | 2,5200        | 1                    | 0,1          | 15,7          | 67          | 70000          | 0,01        | 0,3          |            | 285                       | 28              | 18              | 25              | 0,6            |                 |                |            |
| Ш 152                       | Хлеб р/п                             | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |              |            |                           | 16,544          | 17,052          | 54,636          | 1,356          |                 |                |            |
| Ш 137                       | соль                                 | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |              |            | 0,02                      | 0,97            | 0,06            | 0,2             | 0,01           | 12              |                |            |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                      | <b>742</b>      | <b>65,54</b>  | <b>32,45</b>         | <b>16,25</b> | <b>66,67</b>  | <b>542</b>  | <b>329585</b>  | <b>0,23</b> | <b>40,32</b> |            | <b>763,82</b>             | <b>186,509</b>  | <b>145,787</b>  | <b>346,1635</b> | <b>5,0235</b>  | <b>48,07</b>    | <b>21,95</b>   |            |
| <b>Всего в день</b>         |                                      |                 | <b>160,24</b> | <b>52,71</b>         | <b>47,37</b> | <b>156,61</b> | <b>1234</b> | <b>611275</b>  | <b>0,7</b>  | <b>95,55</b> | <b>0,2</b> | <b>1316,6257</b>          | <b>393,0033</b> | <b>215,2133</b> | <b>719,3821</b> | <b>15,9675</b> | <b>106,8914</b> | <b>50,2143</b> | <b>0,3</b> |



## 2-ая неделя/Среда

| № рец.                      | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)  |             |               |            | Минеральные вещества (мг) |                |                |                 |               |              |              |               |
|-----------------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|-------------|---------------|------------|---------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                             |                                             |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв) | В1          | С             | D          | К                         | Са             | Mg             | P               | Fe            | I            | Se           | F             |
|                             |                                             |                 |               |                      |              |               |             |                |             |               |            |                           |                |                |                 |               |              |              |               |
| 1                           | 2                                           | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9              | 10          | 11            | 12         | 13                        | 14             | 15             | 16              | 17            | 18           | 19           | 20            |
| Ш 001                       | <b>Завтрак 1-ый</b><br>масло сливочное      | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300          |             |               | 0,2        | 2                         | 1              | 2              |                 |               |              | 0,1          | 0,3           |
| Ш 002                       | порциями<br>сыр порциями                    | 15              | 12,0698       | 3,5                  | 4,4          |               | 53          | 39000          | 0,01        | 0,1           |            | 13                        | 132            | 5              | 75              | 0,2           |              | 2,2          |               |
| Ш 009                       | Российский<br>суп молочный с                | 200             | 26,8700       | 2,8                  | 8,58         | 18,11         | 161         | 40200          | 0,03        | 0,52          |            |                           | 107,71         | 12,18          | 80,91           | 0,1           |              |              |               |
| Ш 080                       | макаронными изделиями<br>кофейный напиток с | 200             | 19,7300       | 3,8                  | 3,5          | 11,2          | 91          | 13290          | 0,03        | 0,52          |            | 184                       | 111            | 30,7           | 107             | 1,1           | 9            | 1,8          |               |
| Ш 151                       | молоком<br>Хлеб в/с                         | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                | 0,03        |               |            |                           | 7,04           | 4,872          | 22,62           | 0,384         |              |              |               |
| Ш 126                       | Фрукты(яблоки)                              | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000           | 0,02        | 4             |            |                           | 14,08          | 7,83           | 9,57            | 1,91          |              |              |               |
| <b>Всего в Завтрак 1-ый</b> |                                             | <b>565</b>      | <b>83,39</b>  | <b>13,44</b>         | <b>25,35</b> | <b>56,24</b>  | <b>503</b>  | <b>160790</b>  | <b>0,12</b> | <b>5,14</b>   | <b>0,2</b> | <b>199</b>                | <b>372,83</b>  | <b>60,582</b>  | <b>297,1</b>    | <b>3,694</b>  | <b>9</b>     | <b>4,1</b>   | <b>0,3</b>    |
| Ш 119                       | <b>Завтрак 2-ой</b><br>кекс                 | 60              | 28,0000       | 3,97                 | 14,03        | 39,69         | 298         |                | 0,23        |               |            | 82,3385                   | 20,4           | 9,6            | 72,8308         | 0,48          |              |              | 1,1077        |
| Ш 087                       | Сок фруктовый 0,2л                          | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50            |            | 172                       | 32             | 18             | 22              | 4,4           |              |              |               |
| <b>Всего в Завтрак 2-ой</b> |                                             | <b>260</b>      | <b>45,20</b>  | <b>4,97</b>          | <b>14,03</b> | <b>59,69</b>  | <b>358</b>  | <b>1840</b>    | <b>0,31</b> | <b>50</b>     |            | <b>254,3385</b>           | <b>52,4</b>    | <b>27,6</b>    | <b>94,8308</b>  | <b>4,88</b>   |              |              | <b>1,1077</b> |
| Ш 029                       | <b>Обед</b><br>суп картоф.с консерв. из     | 250             | 13,7018       | 8,5                  | 5,7          | 18            | 157         | 151000         | 0,12        | 4,65          |            | 453,75                    | 38             | 33,5           | 120,2           | 1,6           | 20,85        | 4,55         |               |
| Ш 041                       | фасоли на бульоне<br>Каша гречневая         | 180             | 13,4117       | 9,84                 | 8,28         | 43,08         | 286         | 33000          | 0,25        |               |            | 262,8                     | 16,8           | 144            | 216             | 4,8           | 26,76        | 4,2          |               |
| Ш 055                       | рассыпчатая<br>Котлеты домашние             | 100             | 84,2402       | 18,27                | 18,13        | 16,26         | 302         | 30800          | 0,07        | 0,12          |            | 293,3                     | 38,7           | 26,7           | 182,7           | 2,5           | 19,6         | 4            |               |
| Ш 152                       | Хлеб р/п                                    | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240            | 0,05        |               |            |                           | 16,544         | 17,052         | 54,636          | 1,356         |              |              |               |
| Ш 087*                      | Сок фруктовый                               | 200             | 9,0000        | 1                    |              | 20            | 60          | 1840           | 0,08        | 50            |            | 172                       | 32             | 18             | 22              | 4,4           |              |              |               |
| Ш 137                       | соль                                        | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                |             |               |            | 0,02                      | 0,97           | 0,06           | 0,2             | 0,01          | 12           |              |               |
| <b>Всего в Обед</b>         |                                             | <b>772</b>      | <b>122,19</b> | <b>40,16</b>         | <b>32,56</b> | <b>111,83</b> | <b>877</b>  | <b>216880</b>  | <b>0,58</b> | <b>54,77</b>  |            | <b>1181,87</b>            | <b>143,014</b> | <b>239,312</b> | <b>595,736</b>  | <b>14,666</b> | <b>79,21</b> | <b>12,75</b> |               |
| <b>Всего в день</b>         |                                             |                 | <b>250,78</b> | <b>58,57</b>         | <b>71,94</b> | <b>227,76</b> | <b>1738</b> | <b>379510</b>  | <b>1,01</b> | <b>109,91</b> | <b>0,2</b> | <b>1635,2085</b>          | <b>568,244</b> | <b>327,494</b> | <b>987,6668</b> | <b>23,24</b>  | <b>88,21</b> | <b>16,85</b> | <b>1,4077</b> |

## 2-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        | Витамины (мг)    |             |              |            | Минеральные вещества (мг) |                 |                 |                 |                |              |               |            |
|--------|----------------------------------------|-----------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|------------|
|        |                                        |                 |               | Б                    | Ж            | У             |             | А<br>(рет.экв)   | В1          | С            | D          | К                         | Ca              | Mg              | P               | Fe             | I            | Se            | F          |
|        |                                        |                 |               |                      |              |               |             |                  |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |              |               |            |
| 1      | 2                                      | 3               | 4             | 5                    | 6            | 7             | 8           | 9                | 10          | 11           | 12         | 13                        | 14              | 15              | 16              | 17             | 18           | 19            | 20         |
|        | <b>Завтрак 1-ый</b>                    |                 |               |                      |              |               |             |                  |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |              |               |            |
| Ш 001  | масло сливочное порциями               | 10              | 9,2000        | 0,1                  | 8,2          | 0,1           | 75          | 65300            |             |              | 0,2        | 2                         | 1               |                 | 2               |                |              | 0,1           | 0,3        |
| Ш 098  | Запеканка из творога                   | 150             | 55,5990       | 25,65                | 15,98        | 24,97         | 347         | 71625            | 0,05        | 0,29         |            | 159                       | 212,25          | 32,25           | 290,25          | 0,825          | 28,8         | 39,075        |            |
| Ш 144  | молоко сгущенное                       | 50              | 15,5263       | 3,4                  | 3,77         | 25,27         | 150         | 14100            | 0,03        | 0,2          |            |                           | 135,0667        | 14,8            | 95,2667         | 0,1            |              |               |            |
| Ш 151  | Хлеб в/с                               | 40              | 1,8400        | 2,86                 | 0,32         | 17,91         | 83          |                  | 0,03        |              |            |                           | 7,04            | 4,872           | 22,62           | 0,384          |              |               |            |
| Ш 081  | Какао с молоком                        | 200             | 13,8100       | 4,6                  | 4,4          | 12,5          | 108         | 17250            | 0,04        | 0,68         |            | 220                       | 143             | 34,3            | 130             | 1,1            | 11,7         | 2,3           |            |
| Ш 126  | Фрукты(яблоки)                         | 100             | 13,6800       | 0,38                 | 0,35         | 8,92          | 40          | 3000             | 0,02        | 4            |            |                           | 14,08           | 7,83            | 9,57            | 1,91           |              |               |            |
|        | <b>Всего в Завтрак 1-ый</b>            | <b>550</b>      | <b>109,66</b> | <b>36,99</b>         | <b>33,01</b> | <b>89,67</b>  | <b>804</b>  | <b>171275</b>    | <b>0,18</b> | <b>5,17</b>  | <b>0,2</b> | <b>381</b>                | <b>512,4367</b> | <b>94,052</b>   | <b>549,7067</b> | <b>4,319</b>   | <b>40,5</b>  | <b>41,475</b> | <b>0,3</b> |
|        | <b>Завтрак 2-ой</b>                    |                 |               |                      |              |               |             |                  |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |              |               |            |
| Ш 121  | булка сдобная                          | 80              | 30,0000       | 5,94                 | 6,62         | 40,4          | 245         | 9120             | 0,06        |              |            |                           | 21,82           | 9,05            | 61,94           | 0,9            |              |               |            |
| Ш 087  | Сок фруктовый 0,2л                     | 200             | 17,2000       | 1                    |              | 20            | 60          | 1840             | 0,08        | 50           |            | 172                       | 32              | 18              | 22              | 4,4            |              |               |            |
|        | <b>Всего в Завтрак 2-ой</b>            | <b>280</b>      | <b>47,20</b>  | <b>6,94</b>          | <b>6,62</b>  | <b>60,4</b>   | <b>305</b>  | <b>10960</b>     | <b>0,14</b> | <b>50</b>    |            | <b>172</b>                | <b>53,82</b>    | <b>27,05</b>    | <b>83,94</b>    | <b>5,3</b>     |              |               |            |
|        | <b>Обед</b>                            |                 |               |                      |              |               |             |                  |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |              |               |            |
| Ш 030  | Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне | 250/10          | 9,1943        | 5,87                 | 7,62         | 12,6          | 142         | 172300           | 0,04        | 8,45         |            | 330                       | 42              | 24              | 53,25           | 1,09           | 21,45        | 0,495         |            |
| Ш 064  | Плов из птицы                          | 250             | 45,8994       | 16,56                | 22,33        | 37,98         | 419         | 228541,67        | 0,2         | 0,77         |            |                           | 40,6            | 81,1454         | 294,7637        | 2,2909         |              |               |            |
| Ш 088  | Компот из свежих плодов                | 200             | 10,8900       | 0,5                  |              | 32            | 130         |                  |             |              |            |                           |                 |                 |                 |                |              |               |            |
| Ш 152  | Хлеб р/п                               | 40              | 1,8000        | 2,55                 | 0,45         | 14,49         | 73          | 240              | 0,05        |              |            |                           | 16,544          | 17,052          | 54,636          | 1,356          |              |               |            |
| Ш 137  | соль                                   | 2               | 0,0320        |                      |              |               |             |                  |             |              |            | 0,02                      | 0,97            | 0,06            | 0,2             | 0,01           | 12           |               |            |
|        | <b>Всего в Обед</b>                    | <b>742</b>      | <b>67,82</b>  | <b>25,48</b>         | <b>30,41</b> | <b>97,07</b>  | <b>764</b>  | <b>401081,67</b> | <b>0,29</b> | <b>9,22</b>  |            | <b>330,02</b>             | <b>100,114</b>  | <b>122,2574</b> | <b>402,8497</b> | <b>4,7469</b>  | <b>33,45</b> | <b>0,495</b>  |            |
|        | <b>Всего в день</b>                    |                 | <b>224,67</b> | <b>69,41</b>         | <b>70,04</b> | <b>247,14</b> | <b>1872</b> | <b>583316,67</b> | <b>0,61</b> | <b>64,38</b> | <b>0,2</b> | <b>883,02</b>             | <b>666,3707</b> | <b>243,3594</b> | <b>1036,496</b> | <b>14,3659</b> | <b>73,95</b> | <b>41,97</b>  | <b>0,3</b> |



