



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО

«Ростовская-на-Дону

санаторная школа-интернат»

Филиппенко Н.И.

Перспективное 2-недельное меню на осенне-зимний период
Государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области
«Ростовская-на-Дону санаторная школа-интернат»

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Понедельник

№ рец.сбо	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал					
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С						
						ЗАВТРАК													
	Фасоль консервированная	100	1,20	0,10	2,40	37,00	13,00	28,00	0,80	50,00	0,01	0,30	5,00	116,00					
340	Омлет натуральный	200	22,05	27,07	3,98	158,80	27,18	367,50	4,07	473,54	0,13	1,09	0,74	348,08					
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10					
	Сыр порционный	20	7,20	9,60	0,00	288,00	11,20	166,00	0,30	94,00	0,01	0,16	2,00	121,00					
686	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	2,20	56,00						
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	118,00						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	105,00						
	ИТОГО:		36,98	44,97	60,31	521,80	99,38	662,00	8,84	662,54	0,28	2,65	9,94	930,18					
						2-й ЗАВТРАК													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,80	0	0,02	0,2	4	92,00					
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60					
	ИТОГО:		3,93	4,06	49,93	22,00	17,00	39,00	3,20	0,00	0,06	1,30	4,00	258,60					
						ОБЕД													
132	Рассольник ленинградский со смет.	300/15	3,16	7,82	21,96	34,86	32,22	96,78	1,29	294,00	0,13	0,35	20,14	167,76					
	Курица отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09					
534	Капуста тушеная	250	5,34	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82					
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56					
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00					
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00					
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00					
	ИТОГО:		30,29	35,21	118,43	203,06	143,74	418,73	8,11	493,16	0,40	4,09	106,29	1014,23					
						ПОЛДНИК													
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00					
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00					
	ИТОГО:		9,85	5,50	50,00	255,00	46,25	225,75	1,53	44,00	0,16	0,65	2,73	288,00					
						УЖИН													
374	Рыба тушеная в томате с овощами	125/100	26,32	13,40	8,89	62,30	73,26	400,10	1,64	759,40	0,22	5,26	7,87	262,32					
203	Картофель отварной	250	2,81	0,44	15,57	36,60	34,07	72,90	1,20	551,73	0,13	0,37	59,66	78,49					
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10					
685	Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	59,85						
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00					
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00					
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00					
	ИТОГО:		36,46	22,84	97,99	156,90	169,33	590,50	9,51	1366,13	0,53	7,13	87,53	783,76					
	ВСЕГО:		117,52	112,58	376,66	1158,76	475,70	1935,98	31,18	2565,83	1,44	15,83	210,49	3274,77					

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Вторник

№ реп.сбо	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. цен- ность, ккал
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С	
ЗАВТРАК														
	Колбаса отварная докторская	100	12,8	22,2	1,5	29	22	178	1,70	10	0,22	0,3	4,9	257
314	Запеканка рисовая со сметаной	225	8,10	13,81	51,28	155,32	40,82	194,02	0,89	110,15	0,09	0,45	1,39	363,32
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		27,43	44,21	106,71	222,32	110,82	472,52	6,26	165,15	0,44	1,85	8,49	965,42
2-й ЗАВТРАК														
647	Кисель из повидла	200	0,16	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,04	0,00	0,20	161,81
	Сухари	30	2,60	3,20	20,00	7,00	4,00	24,00	0,60	12,00	0,04	0,40	0,00	120,00
	ИТОГО:		2,76	3,20	61,45	15,70	6,80	32,99	1,15	12,00	0,08	0,40	0,20	281,81
ОБЕД														
109	Борщ - свекольник	300	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
458	Рулет мясной с луком и яйцом	120	16,53	17,50	13,48	56,02	27,16	206,66	27,09	71,63	0,08	0,68	4,46	277,80
71	Винегрет овощной	250	4,80	25,50	21,88	70,60	51,76	133,99	2,25	523,31	0,15	11,37	31,90	339,15
	Сок фруктовый	200	0,57	0,09	21,81	21,82	13,82	21,08	1,19	24,08	0,01	0,37	0,63	91,58
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		34,35	52,06	124,60	212,53	170,86	538,63	34,21	919,14	0,48	13,76	59,64	1200,27
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00
738	Пирожок печеный с черносливом	130	9,90	7,95	74,77	74,56	46,00	126,36	2,01	66,22	0,13	1,66	1,24	413,15
	ИТОГО:		15,70	12,95	83,17	322,56	74,00	310,36	2,21	109,22	0,17	1,66	1,84	521,15
УЖИН														
	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
454	Котлеты по-хлыновски	100	17,57	23,04	9,55	19,01	26,41	194,60	2,84	22,05	0,09	4,01	5,10	315,73
302	Каша пшеничная вязкая	200/8	5,81	7,45	33,35	15,42	41,50	118,90	1,37	37,50	0,21	0,23	0,00	223,88
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
693	Какао на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		38,38	45,30	143,40	348,15	192,91	660,20	13,32	291,67	0,63	6,45	52,70	1146,07
	ВСЕГО:		118,62	157,72	519,33	1121,26	555,39	2014,70	57,15	1497,18	1,80	24,12	122,87	4114,72

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Среды

№ реп.сбо	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал	
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
	Зеленый горошек т/о	100	1,12	0,14	3,50	32,20	19,60	58,80	0,84	14,00	0,04	0,14	14,00	19,60
355	Вареники ленивые со сметаной	200/25	37,51	15,39	30,88	268,99	46,75	386,25	1,39	111,25	0,12	0,77	0,78	394,14
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692	Кофейный напиток на молоке	200	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		45,16	23,73	88,31	327,19	110,35	540,55	4,50	170,25	0,29	2,01	14,78	762,69
2-й ЗАВТРАК														
	Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
552	Гренки с сыром	50	8,40	9,80	28,61	162,64	14,07	124,50	0,82	75,96	0,05	0,78	0,12	327,84
	ИТОГО:		9,40	10,00	48,81	176,64	22,07	138,50	3,62	75,96	0,07	0,98	4,12	419,84
ОБЕД														
25	Салат "Степной"	100	1,52	8,18	8,51	22,26	22,84	49,3	0,72	567,01	0,06	3,73	9,45	114,63
142	Суп картофельный с рыб. косер.	300/50	13,19	6,41	21,64	111,24	62,54	199,17	1,69	257,84	0,18	2,13	26,43	197,92
456	Зразы рубленые	120	10,07	17,35	63,26	4,51	20,20	125,56	1,75	115,38	0,07	2,57	5,24	251,34
302	Каша перловая вязкая	200/8	4,16	6,28	29,54	18,64	17,60	144,52	0,80	36,00	0,05	0,56	0,00	191,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		39,19	40,27	210,45	190,25	173,18	622,05	9,81	976,23	0,51	10,19	45,12	1174,37
ПОЛДНИК														
659	Курага в медовом желе	200	5,46	0,12	41,47	86,40	39,90	66,64	1,37	198,22	0,03	1,87	1,36	191,08
	Вафли	40	1,58	1,30	30,90	2,94	2,40	13,36	0,21	0,00	0,02	0,64	0,00	142,00
	ИТОГО:		7,04	1,42	72,37	89,34	42,30	80,00	1,58	198,22	0,05	2,51	1,36	333,08
УЖИН														
	Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
443	Плов из говядины	200 / 75	26,30	26,83	40,30	23,91	59,86	317,84	4,00	300,00	0,14	0,89	3,65	507,93
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
686	Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		34,43	35,93	116,33	104,91	135,86	477,34	11,27	365,00	0,36	2,49	33,65	964,88
	ВСЕГО:		135,22	111,35	536,27	888,33	483,76	1858,44	30,78	1785,66	1,27	18,18	99,03	3654,86

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Четверг

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С	
ЗАВТРАК														
	Икра баклажанная	100	1,81	6,14	7,15	22,51	14,52	50,70	0,67	15,66	0,06	2,83	9,00	91,81
	Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	25	15	139	1,80	0	0,03	0,5	0	226
332	Макаронные изделия отварные	200/8	7,76	6,71	49,45	15,22	11,20	63,30	1,13	36,00	0,11	1,13	0,00	289,48
685	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		26,50	41,15	111,33	100,73	88,72	353,50	7,27	96,66	0,33	5,21	11,20	952,39
2-й ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
	ИТОГО:		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский со сметаной	300/15	3,36	7,82	21,66	35,66	34,22	102,22	1,29	306,60	0,14	0,39	21,95	171,84
487	Курица отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09
534	Капуста тушеная	250	5,34	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	124,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		30,93	35,05	145,60	203,86	127,86	424,17	8,11	505,76	0,41	4,14	108,10	1027,75
ПОЛДНИК														
693	Какао на молоке	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
741	Ватрушка с творогом	150	11,52	13,13	74,79	82,04	42,18	158,7	2,14	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99
	ИТОГО:		17,70	18,13	84,39	322,04	70,18	338,70	2,34	153,70	0,30	1,66	3,05	571,99
УЖИН														
220	Свекла, тушенная в соусе	125	2,56	5,85	12,01	67,41	24,1	72,02	1,34	38,6	0,04	0,23	10,12	112,77
489	Рагу с птицей	200/100	30,93	33,40	27,54	48,95	70,15	130,59	3,53	475,46	0,32	0,88	34,40	535,84
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185 / 15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		40,82	48,25	113,08	174,36	156,25	320,11	11,54	569,06	0,55	2,61	64,52	1091,56
	ВСЕГО		119,31	144,66	504,60	819,39	454,61	1470,48	32,38	1325,18	1,64	14,77	190,87	3882,09

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Пятница

№ реп.сбо	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал	
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
531	Морковь, тушенная с черносливом	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
311	Каша манная жидкая на молоке с маслом	230	8,01	11,72	49,28	209,40	28,78	178,80	0,54	81,74	0,10	0,55	2,17	335,98
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
	Сыр порционный	20	7,20	9,60	0,00	288,00	11,20	166,00	0,30	94,00	0,01	0,16	2,00	121,00
686	Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	38,54	14,97	12,45	3,00	8,00	0,85	169,42	0,48	1,68	12,47	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		23,21	71,88	127,88	567,28	121,30	505,17	4,80	2114,16	0,77	4,13	21,31	914,60
2-й ЗАВТРАК														
651	Кисель молочный	200	5,23	4,50	30,08	219,28	25,20	167,39	0,23	39,60	0,07	0,00	2,34	182,95
	Конфеты шоколадные	40	1,60	10,53	23,70	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	196,00
	ИТОГО:		6,83	15,03	53,78	223,68	28,80	187,39	0,55	39,60	0,10	0,96	2,34	378,95
ОБЕД														
	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	300/12	2,72	8,96	13,48	49,92	29,25	67,40	1,16	241,25	0,09	1,14	35,05	131,44
484	Перец фаршир. мясом и рисом	194/75	18,74	21,11	21,38	30,69	40,80	213,58	3,41	485,73	0,19	2,01	261,82	351,28
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									
	ИТОГО:		31,97	32,28	109,88	120,61	135,65	400,88	8,40	861,98	0,48	4,93	325,87	844,28
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,30	0,08	0,00	1,40	106,00
	Хлеб пшеничный с повидлом	50/25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00
	ИТОГО:		9,85	5,50	48,40	255,00	46,25	225,75	1,53	4,30	0,16	0,65	1,53	286,00
УЖИН														
369	Рыба отварная с соусом	125/75	25,35	3,44	6,10	47,40	56,38	340,91	1,15	312,70	0,17	2,03	6,74	163,40
520	Картофельное пюре	250	5,45	8,33	36,82	69,16	54,54	161,02	1,98	55,28	0,27	0,30	43,29	244,80
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		38,13	20,77	123,65	182,56	176,92	624,43	10,40	422,98	0,63	3,83	70,03	847,30
	ВСЕГО:		109,99	145,46	463,59	1349,13	508,92	1943,62	25,67	3443,02	2,13	14,50	421,07	3271,13

Осенне-зимний сезон

1 неделя

Суббота

№ реп.сбо Лашин.	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С		
ЗАВТРАК															
358	Сырники из творога с повидлом	200/20	39,60	23,37	37,29	340,22	52,28	477,48	1,53	152,60	0,16	0,88	1,06	523,92	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	ИТОГО:		52,21	36,58	120,86	602,82	122,28	749,98	3,86	241,60	0,37	1,98	3,66	1030,42	
2-й ЗАВТРАК															
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00	
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60	
	ИТОГО:		8,73	8,86	39,33	248,00	37,00	205,00	0,60	44,00	0,12	1,10	2,60	274,60	
ОБЕД															
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,97	5,06	24,68	41,85	46,81	121,70	2,60	284,17	0,33	0,37	16,20	176,47	
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,79	27,76	10,17	15,46	24,08	205,12	3,02	22,16	0,08	5,02	0,00	372,44	
71	Винегрет овощной	250	3,84	25,42	19,67	63,46	48,01	110,79	1,95	531,31	0,13	11,36	33,50	324,99	
639	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00	
	ИТОГО:		41,85	60,29	142,02	154,37	168,90	541,11	12,42	837,64	0,68	17,95	53,70	1292,90	
ПОЛДНИК															
659	Изюм в медовом желе	200	4,63	0,22	51,11	64,8	21,42	69,86	1,51	2,46	0,06	0,2	0	227,41	
	Зефир	40	0,32	0,04	32,00	8,00	2,00	4,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	130,40	
	ИТОГО:		4,95	0,26	83,11	72,80	23,42	73,86	1,91	2,46	0,08	0,20	0,00	357,81	
УЖИН															
	Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00	
423	Бефстроганов	50 / 50	16,09	23,22	5,52	34,86	24,12	181,72	2,44	72,50	0,08	0,60	2,47	295,93	
302	Каша гречневая вязкая	200/8	6,36	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00	
	ИТОГО:		30,58	39,77	117,40	135,78	204,12	497,62	13,67	174,50	0,50	2,68	32,47	955,91	
	ВСЕГО:		138,32	145,76	502,72	1213,77	555,72	2067,57	32,46	1300,20	1,75	23,91	92,43	3911,64	

Понедельник

2 неделя

Осенне-зимний сезон

№ реп.сбо	Наименование блюда	Масса порц.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал	
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
Лапшин.	Зеленый горошек (т/о)	100	3,10	0,20	6,50	20,00	21,00	62,00	0,70	50,00	0,12	0,20	10,00	40,00
340	Омлет натуральный	200	22,05	27,07	3,98	158,80	27,18	367,50	4,07	473,54	0,13	1,09	0,74	348,08
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
689	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	57,60	0,01	0,10	1,22	72,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		42,40	46,38	94,05	617,40	125,18	802,00	7,30	670,14	0,46	2,49	14,56	967,38
2-й ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
	ИТОГО:		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский со смет.	300/15	3,16	7,82	21,96	34,86	32,22	96,78	1,29	294,00	0,13	0,35	20,14	167,76
454	Котлета по-хлыновски	100	17,57	23,04	9,54	19,01	26,41	194,60	2,83	22,05	0,09	4,04	5,10	315,73
534	Капуста тушеная	250	5,34	7,21	19,70	127,36	46,78	96,71	1,91	136,00	0,07	2,19	78,95	169,82
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	3,92	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	114,56
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		35,48	40,08	122,42	147,69	151,01	481,99	8,96	454,05	0,43	7,66	108,19	1094,87
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
	Хлеб пшеничный с повидлом	50 / 25	4,05	0,50	40,40	15,00	18,25	45,75	1,33	0,00	0,08	0,65	0,13	180,00
	ИТОГО:		9,85	5,50	50,00	255,00	46,25	225,75	1,53	44,00	0,16	0,65	2,73	288,00
УЖИН														
374	Рыба тушеная в томате с овощами	125/100	25,58	11,44	8,89	78,30	104,76	404,90	1,81	759,40	0,21	5,12	7,87	242,50
	Картофель отварной	250	2,81	0,44	15,57	36,60	34,07	72,90	1,20	551,73	0,13	0,37	59,66	78,49
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		35,72	20,88	97,99	172,90	200,83	595,30	9,68	1366,13	0,53	6,99	87,53	763,94
	ВСЕГО:		126,81	114,92	414,66	1211,39	534,87	2139,04	30,59	2534,32	1,63	18,95	217,01	3352,59

Вторник

2 неделя

Осенне-зимний сезон

№ рец.сбо	Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. ценность, ккал	
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
Лашин.	Колбаса отварная докторская	100	12,8	22,2	1,5	29	22	178	1,70	10	0,22	0,3	4,9	257
355	Вареники ленивые со сметаной	200/25	32,13	20,39	31,73	290,49	48,75	401,25	1,45	151,25	0,14	0,87	0,86	445,64
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
686	Чай с лимоном сахаром	185/15/7	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		51,46	50,79	87,16	357,49	118,75	679,75	6,82	206,25	0,49	2,27	7,96	1047,74
2-й ЗАВТРАК														
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00
	Мармелад	40	0,00	0,00	31,73	1,00	1,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	128,00
	ИТОГО:		5,80	5,00	40,13	249,00	29,00	184,00	0,30	43,00	0,04	0,00	2,60	236,00
ОБЕД														
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
109	Борщ - свекольник	300	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
448	Биштекс натуральный рубленый	100	21,32	26,81	1,38	23,95	27,33	226,01	3,24	54,00	0,07	0,60	1,50	331,81
302	Каша гречневая вязкая	200/8	6,36	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88
639	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		41,93	43,53	141,97	136,96	227,45	610,31	13,68	401,12	0,57	2,72	38,15	1136,43
ПОЛДНИК														
659	Курага в медовом желе	200	5,46	0,12	41,47	86,40	39,90	66,64	1,37	198,22	0,03	1,87	1,36	191,08
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
	ИТОГО:		8,39	3,98	71,20	94,40	48,90	91,64	1,77	198,22	0,07	2,97	1,36	357,68
УЖИН														
331	Бобовые в соусе	125	7,75	8,91	18,41	63,18	36,05	173,46	2,06	55,20	0,18	0,37	0,04	187,75
436	Жаркое по-домашнему	300	19,35	20,72	35,57	37,78	72,26	285,06	4,25	306,00	0,31	0,74	44,15	406,95
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
693	Какао на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		41,00	44,24	150,68	400,68	213,31	779,22	14,52	460,32	0,76	2,62	66,79	1177,16
	ВСЕГО:		148,58	147,54	491,14	1238,53	637,41	2344,92	37,09	1308,91	1,92	10,58	116,86	3955,01

№ реп.сбо Лашин.	Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал	
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
531	Морковь, тушенная с черносливом	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
311	Каша геркулесовая на молоке	230	8,61	13,28	46,64	219,00	62,08	251,70	1,32	81,74	0,20	0,58	2,17	341,98
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		22,69	30,31	146,71	517,03	168,40	584,07	4,69	1894,74	0,46	2,32	9,44	957,15
2-й ЗАВТРАК														
647	Кисель из повидла	200	0,17	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,00	0,00	0,20	161,81
	Сухари ванильные	30	2,60	3,20	20,00	7,00	4,00	24,00	0,60	12,00	0,04	0,40	0,00	120,00
	ИТОГО:		2,77	3,20	61,45	15,70	6,80	32,99	1,15	12,00	0,04	0,40	0,20	281,81
ОБЕД														
	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	14,00	20,00	26,00	0,90	133,00	0,06	0,70	25,00	24,00
137	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	300/50	14,00	13,02	22,13	29,08	48,26	203,05	2,98	276,20	0,20	0,51	26,93	261,99
458	Рулет с луком и яйцом	120	16,53	17,50	13,48	56,02	27,16	206,66	27,09	71,63	0,08	0,68	4,46	277,80
539	Рагу овощное	250	4,73	10,96	26,07	57,00	50,86	128,88	1,92	819,10	0,19	1,16	57,37	223,77
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		46,61	43,73	152,98	189,70	196,28	668,09	37,74	1299,93	0,68	4,25	117,76	1206,56
ПОЛДНИК														
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	240,00	28,00	180,00	0,20	44,00	0,08	0,00	2,60	108,00
747	Сосиска в тесте	156	13,65	16,69	47,40	48,36	20,40	155,60	1,91	56,30	0,13	1,27	0,20	394,75
	ИТОГО:		19,45	21,69	57,00	288,36	48,40	335,60	2,11	100,30	0,21	1,27	2,80	502,75
УЖИН														
	Икра кабачковая (т/о)	100	1,90	8,90	7,70	41,00	15,00	37,00	0,70	153,00	0,02	3,10	7,00	119,00
492	Плов из птицы	175/100	32,10	38,50	48,19	38,59	67,19	347,46	2,83	440,00	0,20	1,00	6,70	668,64
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		41,33	56,40	129,42	137,59	144,19	501,96	10,20	648,00	0,41	5,60	33,70	1230,59
	ВСЕГО:		132,85	155,33	547,56	1148,38	564,07	2122,71	55,89	3954,97	1,80	13,84	163,90	4178,86

Осенне-зимний сезон		2 неделя										Четверг			
№ рец.сбо	Наименование блюд	Масса порции	Жиры, г	Углево-ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. цен-ность, ккал		
					Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С			
ЗАВТРАК															
220	Свекла, тушенная в соусе	125	2,56	5,86	12,4	67,42	24,1	72,02	1,34	38,6	0,04	0,23	10,13	112,77	
333	Макароны с сыром	180	10,24	15,25	35,41	188,38	15,00	147,10	1,02	111,60	0,09	0,97	1,22	321,12	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
693	Какао на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	ИТОГО:		25,90	34,92	124,91	523,52	126,10	517,82	6,17	239,32	0,34	2,31	13,95	922,35	
2-й ЗАВТРАК															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40	
	ИТОГО:		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40	
ОБЕД															
534	Капуста тушеная	100	2,41	3,59	10,19	58,25	21,11	42,37	0,82	59,65	0,04	1,07	53,33	84,17	
132	Рассольник ленинградский со смет.	300/15	3,36	7,82	21,66	35,66	34,22	102,22	1,29	306,60	0,14	0,39	21,95	171,84	
369	Рыба отварная с соусом	125/75	25,35	3,44	6,10	47,40	56,38	340,92	1,16	312,70	0,17	2,03	6,74	163,40	
302	Каша пшеничная вязкая	200/8	5,81	6,45	34,65	21,92	30,00	132,90	2,21	36,00	0,75	0,98	0,00	217,38	
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	6,40	3,60	4,40	0,88	2,00	0,01	0,08	4,00	124,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00	
	ИТОГО:		46,78	23,15	171,30	189,23	187,31	712,31	8,41	716,95	1,24	5,55	86,02	1087,79	
ПОЛДНИК															
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	248,00	28,00	184,00	0,20	43,00	0,04	0,00	0,60	108,00	
741	Ватрушка с творогом	150	11,52	13,13	74,79	82,04	42,18	158,7	2,14	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99	
	ИТОГО:		17,32	18,13	83,19	330,04	70,18	342,70	2,34	152,70	0,26	1,66	1,05	571,99	
УЖИН															
484	Перец фаршир. мясом и рисом	194/75	18,74	21,11	21,38	30,69	40,84	213,58	3,41	485,73	0,19	2,01	261,82	351,28	
520	Картофельное пюре	250	5,45	8,33	36,82	69,16	54,54	161,02	1,98	55,28	0,27	0,30	43,29	244,80	
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	77,00	1,00	104,00	0,03	0,20	0,00	63,00	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10	
685	Чай с лимоном, с сахаром	185/15/7	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00	
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00	
	ИТОГО:		36,62	43,04	132,03	191,85	166,38	574,10	14,46	700,01	0,68	4,01	327,31	1098,18	
	ВСЕГО:		129,98	121,32	561,63	1253,04	561,57	2180,93	34,50	1808,98	2,56	14,69	432,33	3918,71	

№ реп.сбо	Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. цен- ность, ккал	
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога с повидлом	200/40	36,37	25,62	59,44	325,30	50,05	444,85	1,73	166,83	0,13	0,81	1,14	616,94
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		48,98	38,83	143,01	587,90	120,05	717,35	4,06	255,83	0,34	1,91	3,74	1123,44
2-й ЗАВТРАК														
	Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Конфеты шоколадные	40	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
	ИТОГО:		3,36	2,08	50,20	18,40	11,60	34,00	3,12	0,00	0,05	1,16	4,00	238,40
ОБЕД														
331	Бобовые в соусе	125	7,75	8,91	18,41	63,18	36,05	173,46	2,06	55,20	0,18	0,37	0,04	187,75
109	Борщ свекольник со сметаной	300/12	3,20	7,12	21,94	44,49	36,12	87,40	1,63	300,12	0,11	0,34	22,65	164,74
	Курица отварная	125	12,38	18,17	5,55	14,84	19,14	131,34	1,98	61,16	0,07	0,47	3,20	235,09
302	Каша пшеничная вязкая	200/8	5,81	7,45	33,35	15,42	41,50	118,90	1,37	37,50	0,21	0,23	0,00	223,88
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		39,39	43,70	166,75	171,53	182,81	614,60	11,89	453,98	0,71	2,61	29,89	1230,46
ПОЛДНИК														
659	Изюм в медовом желе	200	4,63	0,22	51,11	64,8	21,42	69,86	1,51	2,46	0,06	0,2	0	227,41
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	8,00	9,00	25,00	0,40	0,00	0,04	1,10	0,00	166,60
	ИТОГО:		7,56	4,08	80,84	72,80	30,42	94,86	1,91	2,46	0,10	1,30	0,00	394,01
УЖИН														
391	Шницель рыбный натуральный	125	37,09	5,46	12,48	83,77	76,36	521,52	1,88	42,55	0,26	1,65	4,12	247,24
71	Винегрет овощной	250	4,80	25,50	21,88	70,60	51,76	133,99	2,25	523,31	0,15	11,37	31,90	339,15
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		49,22	39,96	107,89	212,37	190,12	773,01	10,80	620,86	0,60	14,52	56,02	1029,34
	ВСЕГО:		148,51	128,65	548,69	1063,00	535,00	2233,82	31,78	1333,13	1,80	21,50	93,65	4015,65

Суббота

2 неделя

Осенне-зимний сезон

№ рец.сбо	Наименование блюд	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				Энерг. ценность, ккал
						Са	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е	С	
ЗАВТРАК														
531	Морковь, тушенная с яблоками	100	1,47	3,82	16,50	35,43	36,32	59,87	1,04	1724,00	0,05	0,64	4,67	108,67
311	Каша манная молочная	230	8,01	11,72	49,28	209,40	28,78	178,80	0,54	81,74	0,10	0,55	2,17	335,98
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром с лимоном	185/15/7	0,20	0,00	6,80	4,00	2,00	3,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	59,85
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		16,01	23,74	119,71	270,83	109,10	334,17	3,85	1850,74	0,28	2,29	6,84	793,60
2-й ЗАВТРАК														
	Кисель из повидла	200	0,16	0,00	41,45	8,70	2,80	8,99	0,55	0,00	0,01	0,00	0,20	161,81
	Вафли	40	1,58	1,30	30,90	2,94	2,40	13,36	0,21	0,00	0,02	0,64	0,00	142,00
	ИТОГО:		1,74	1,30	72,35	11,64	5,20	22,35	0,76	0,00	0,03	0,64	0,20	303,81
ОБЕД														
25	Салат "Степной"	100	1,52	8,18	8,51	22,26	22,84	49,3	0,72	567,01	0,06	3,73	9,45	114,63
142	Суп карт. с рыбными консервами	300/50	13,19	6,41	21,64	111,24	62,54	199,17	1,69	257,84	0,18	2,13	26,43	197,92
431	Печень по-строгановски	75/53	20,57	17,38	8,94	24,96	22,74	361,72	7,74	9299,4	0,34	1,26	37,68	276,65
302	Каша рисовая вязкая	200/8	3,14	6,24	32,66	5,44	22,00	68,40	0,45	36,00	0,03	0,25	0,00	199,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,20	4,00	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		48,67	40,26	159,25	197,50	180,12	782,09	15,45	10161,25	0,76	8,57	77,56	1207,60
ПОЛДНИК														
693	Какао на молоке	200	6,77	5,61	29,97	245,72	45,00	206,20	1,74	44,12	0,08	0,01	2,60	199,36
	Пирожок, печеный с черносливом	130	9,90	7,95	74,77	74,56	46,00	126,36	2,01	66,22	0,13	1,66	1,24	413,15
	ИТОГО:		16,67	13,56	104,74	320,28	91,00	332,56	3,75	110,34	0,21	1,67	3,84	612,51
УЖИН														
76	Икра баклажанная	100	1,81	6,14	7,15	22,51	14,52	50,70	0,67	15,66	0,06	2,83	9,00	91,81
358	Сырники из творога со смет.	200/20	40,36	29,37	45,27	363,82	53,28	493,68	1,39	200,60	0,17	1,00	1,09	615,52
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
685	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	14,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		49,50	44,51	133,15	452,33	133,80	666,88	9,33	271,26	0,42	5,33	30,09	1146,43
	ВСЕГО:		132,59	123,37	589,20	1252,58	519,22	2138,05	33,14	12393,59	1,69	18,50	118,53	4063,95

Осенне-зимний сезон

2 неделя

Воскресенье

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Энерг. ценность, ккал	
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ	В1	Е		С
ЗАВТРАК														
89	Сельдь с луком	75/45/30	11,13	18,83	5,18	53,70	32,68	191,70	1,35	22,50	0,08	4,51	4,87	235,11
539	Рагу овощное	250	4,73	10,96	26,07	57,00	50,86	128,88	1,92	819,10	0,19	1,16	57,37	223,77
337	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	5,00	77,00	1,00	104,00	0,03	0,20	0,00	63,00
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,00	6,80	16,00	6,00	8,00	1,60	0,00	0,00	0,00	2,20	56,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	ИТОГО:		27,49	42,59	85,48	170,70	136,54	498,08	7,94	990,60	0,43	6,97	64,44	866,98
2-й ЗАВТРАК														
	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	14,00	24,00	64,00	1,40	100,00	0,06	0,80	20,00	36,00
	Хлеб пшеничный с сыром	50/20	2,36	1,88	30,00	4,40	3,60	20,00	0,32	0,00	0,03	0,96	0,00	146,40
	ИТОГО:		4,36	2,08	35,80	18,40	27,60	84,00	1,72	100,00	0,09	1,76	20,00	182,40
ОБЕД														
	Зеленый горошек (т/о)	100	3,10	0,20	6,50	20,00	21,00	62,00	0,70	50,00	0,12	0,20	10,00	40,00
120	Щи из квашеной капусты с кар.	300	2,15	4,61	10,83	35,22	24,55	56,53	0,9	271,95	0,07	0,23	25,14	95,23
462	Тефтели	70/50	10,06	18,66	62,38	17,94	20,52	120,06	1,67	133,50	0,06	0,80	4,60	259,44
302	Каша гречневая вязкая	200/8	6,36	7,45	28,65	11,92	100,00	151,40	3,36	37,00	0,21	0,48	0,00	206,88
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,80	0	0,02	0,2	4	92,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб йодированный	50	3,00	0,90	20,30									104,00
	ИТОГО:		31,92	32,97	195,86	118,68	216,07	493,49	11,48	492,45	0,61	2,91	43,74	1020,55
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,30	0,08	0,00	1,40	106,00
	Вагрушка с творогом	150	11,52	13,12	74,79	82,04	42,18	158,17	2,13	109,7	0,22	1,66	0,45	463,99
	ИТОГО:		17,32	18,12	82,79	322,04	70,18	338,17	2,33	114,00	0,30	1,66	1,85	569,99
УЖИН														
	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	23,00	14,00	42,00	0,60	10,00	0,03	0,10	10,00	14,00
423	Бефстроганов	50 / 50	16,09	23,22	5,52	34,86	24,12	181,72	2,44	72,50	0,08	0,60	2,47	295,93
332	Макаронные изделия отварные	200/8	7,76	6,71	49,45	15,22	11,20	63,30	1,13	36,00	0,11	1,13	0,00	289,48
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	2,40	0,00	3,00	0,02	45,00	0,00	0,10	0,00	66,10
692	Кофейный напиток на молоке	200	6,28	5,01	36,44	240,60	28,00	180,00	0,26	44,00	0,08	0,00	2,60	217,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	10,60	32,00	43,50	0,60	0,00	0,08	0,65	0,00	118,00
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,55	22,40	9,00	10,00	46,00	1,45	0,00	0,05	0,35	0,00	105,00
	Свежие фрукты	200	0,80	0,80	19,60	32,00	18,00	22,00	4,40	10,00	0,06	0,40	20,00	94,00
	ИТОГО:		38,06	44,04	160,64	367,68	137,32	581,52	10,90	217,50	0,48	3,33	35,07	1199,91
	ВСЕГО:		119,15	139,80	560,57	997,50	587,71	1995,26	34,37	1914,55	1,91	16,63	165,10	3839,83