

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	PЭ
1	Каша рисовая на сгущенном молоке	200	5,95	7,37	53,42	304,37	0,3	1,13	49,4		114	163,1	41,0	1,2
2	Сыр	14	3,2	4,0	-	50		0,8			145	100	4,9	0,6
3	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01		60		3,6	4,5		0,2
4	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,4			34	50		
5	Хлеб пшеничный	90	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5								
			21,1	25,5	129,78	811,54	0,55	2,93	161,4		345,4	356,6	95,8	2,6
ОБЕД														
1	Рассольник домашний с мясом и сметаной	280/20/7	2,4/0,36/2,79	1,44/2,6/4,75	0,00/0,42/17,27	32,7/26,78/126,78	0,3	20,1	27		33,4	168,3	0,6	0,7
2	Греча с маслом	140/8	5,6	3,5	25	155	0,66	1,16	31,2		130	307,2	46,0	2,1
3	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7		19,8			52,2		16	0,7
3	Гуляш из говядины	50/50	14,6/1,4	11,1/0,04	2,9/6,31	170/28,38	0,4	0,9	33,8		21,8	295,5	24,4	0,9
5	Сок фруктовый	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,02	4			14	14		0,6
6	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26	65		11,4	39	7,8	0,4
			35,6	31,78	142	874	1,05	47	48,2		371	651,3	126,6	6,25
ПОЛДНИК														
1	Сырники с повидлом	150/15	0,04/25,52	0/16,56	6,53/31,66	25,0/380,55	0,08	0,3	0,01		132	198	11	0,6
2	Компот из кураги	200	0,44	0,00	29,8	115,6		0,4			22,2	15,7	6,0	1,7
3	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5		5					9,0	0,4
			26,16	17,2	83	587		5,7			154	213	20,0	1,9
УЖИН														
1	Картофель в молоке	200	5,28	8,08	30,14	222,74	0,15	19,4	0,02		65,0	108	15	1,1
2	Шницель рыбный	120	16,5	4,0	10,9	146	0,07	4,9			82,8	163	46,0	3,5
3	салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,0	4,9	5,0	38,0		4,3			29		17,5	0,9
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,85	56,85					1,1			0,3
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,5	93,5	0,2	19,8			52	125,6	16	0,8
7	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01		60		3,6	4,5		0,2
8	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,93	17,28	84,48	0,08	1,26			11,4	39	6,1	0,4
			29,2	25,8	95,9	707,6					68	604	72,2	5,8
2-й УЖИН														
1	Ряженка	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	Печенье	15,0	2,1	3,16	20,72	122,08						184	21	
			6,58	6,75	16,76	197,0	0,3	1,1	164,01		510,4	870	28,0	0,2
ИТОГО			119	116,9	466,54	3176,5	1,48	80,67	373,61		1001,07	1877,9	303,1	16,75

ВТОРНИК 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Каша пшеничная на молоке	200	6,29	6,83	42,15	259,38	0,3	1,13	49,4		114	163,1	40,8	1,4
2	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,06	0,14	52		176	100		0,3
3	Яйцо	1,0	7,48	4,6	0,28	62,8	0,21		100		22	77	7,0	0,47
4	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	15,6	0,6
5	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
6	Йогурт	100	0,6	0,6	15,0	64,5								
			28,2	31,55	132,11	899,66	0,76	2,93	261		375	433	86	5,27
ОБЕД														
1	Суп гороховый с мясом	280/20	6,2/6,2	5,9/1,2	18,5	166/35,2	0,48	6,5	12		47,8/2,6	178,7	45,2	2,9
2	Картофельное пюре	200	4,1	5	27,2	170	0,06	19,8	16		10,8	27,81	7,1	0,4
3	Рыба припущенная в сметанном соусе с томатом и луком	120/60	18	0,96/6,8	3,8	150	0,02	1,5			63	78	25	0,6
4	Икра кабачковая/помид св	50 / 80	1,02	4,59	4,34	63,75	0,01	7,5			5	17,5		
5	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,00	29,80	115,6		0,4			22,2	15,7	6,0	
6	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
8	фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5							9,0	0,4
			45,26	27	151	1037,55	1,25	39,6	24		200,54	489,5	139	5,6
ПОЛДНИК														
1	сдоба обыкновенная	90	7,8	4,7	47,1	262					22	29	10	1,4
3	Чай с лимоном	200,0/7	0,3		14,85	60		0,4			16,1	0,3	1,2	0,06
			7,8	4,7	61,9	329,15		0,4			38,1	29,3	11,2	1,46
УЖИН														
1	Капуста тушеная	200	7,15	7,6	27,17	147,89	0,06	0,14	0,06		50	89	3,3	1,8
2	тефтели мясные с овощами	80/30	7,8	8	9,5	141	0,07	0,8			34,7	19	0,9	0,35
3	Салат картофельный с сол огур	100	1,68	6,0	9,2	97	0,06	0,14	0,06		22,9	18,7	0,78	10,6
4	сыр	14	3,2	4,0	-	50		0,8			145	100	4,9	0,6
5	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,06	0,14	52		176	100	42,0	0,4
6	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,06	0,14	52		176	100		0,3
7	Хлеб ржаной	50	4,1	0,6	23,2	93,5	0,2				37,6	125,6	18,4	0,6
8	Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			31,12	38,75	96,2	774,04	0,59	3,43	104		653	491	78	15,15
2-й УЖИН														
1	Кефир	150	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	Печенье	15	2,1	3,16	20,72	122,08								
			6,4	6,9	26,72	197	0,3	1,1	40		180	184	21	0,2
ИТОГО			118,5	128,16	468	3237,48	3,11	132,88	399,02		1086,89	1761,53	300,8	17,02

СРЕДА 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Творожная запеканка с джемом	15/160	0,04/26,37	0,00/17,91	6,53/29,46	25,0/387,26	0,08	0,3	0,01		132	198	12,0	0,9
2	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,06	0,14	52		176	100		0,3
3	Сыр	14	3,2	4,0	-	50		0,8			145	100	4,9	0,6
4	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,4			34	50		
5	Хлеб пшеничный	90	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
			39,6	35,75	116,8	930		2,9			513		51	2,4
ОБЕД														
1	Горошек зеленый	50	1,6	0,1	1,7	20	10				10		10,5	0,4
2	Борщ с мясом и сметаной	280/20/7	5,43/0,25/3,71	4,55/1,8/3,48	0,95/0,29/11,62	62,54/18,54/88,19	0,22	24,8	27		53,5	144,7	26,1	3,2
3	Картофельная запеканка с мясом	235/5	20,39	20,94	41,2	444,53	0,8	35,12	68,2		153,5	302,6	30,2	1,9
4	Сельдь соленая	36	5,9	3,0		50	0,39		10,0		58		58	1,8
5	Сок фруктовый	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,04	4			14	14	8,0	0,4
6	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			46,07	36,44	135,7	1063,7		65,18			338		179,8	8,9
ПОЛДНИК														
1	Батон с джемом	15/100	1,4/6,8	1,7/6,6	43,5/37,1	260/64	0,44	1,2	30,9		182,6	207,4	24,1	1,3
2	компот из кураги	200	0,44	0,00	29,80	115,6		0,4			22,2	15,7	6,0	
3	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5							9,0	0,4
			9,3	8,9	125,4	504	0,44	1,6	30,9		204,8	223	39	1,7
УЖИН														
1	Макароны отварные	167	6,81	10,2	36,53	241,34	0,1		31		10,6	46,6	6,8	0,6
2	сосиска отварная	50,0	10,14	15,13	0,00	177,06	0,1				20	85	3,0	0,2
3	Маринад овощной	100,0	1,8	10,2	10,0	142	0,01	7,5			14,2	12,1	0,2	2,6
5	Яйцо	1,0	7,48	4,6	0,28	62,8	0,21		100		22	77	5,0	2,5
6	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,00	14,85	58					1,1	0,3		
7	Хлеб ржаной	50	4,1	0,6	23,2	93,5	0,2				37,6	125,6	18,4	0,6
8	Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			34,28	41,48	111,8	906,6		8,75			125,9		41,2	6,9
2-й УЖИН														
1	Молоко	170,0	5,54	4,84	8,13	100,34	0,88	1,4	40		216	188	28,0	0,2
2	Печенье	15	2,1	3,14	20,72	120,68								
			7,64	7,98	28,85	221,02	1,39	10,36	232		216	495,5	28,0	0,2
ИТОГО			137,5	130,5	438	3527,7	3,68	88,73	512,11		1398	2170,8	339	20,1

ЧЕТВЕРГ 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Молочный суп с макаронными изделиями	300,0	7,98	15,59	25,99	257,42	0,28	1,63	33		154,28	130,5	20,7	0,7
3	Масло сливочное	10,0	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01				3,6	4,5		0,2
4	Какао на молоке	200,0	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	15,6	0,6
5	Хлеб пшеничный	90	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
6	Йогурт	100,0	0,6	0,6	15,0	64,5								
7	Яйцо	1,0	7,48	4,6	0,28	62,8	0,21		100		22	77	5,0	2,5
			28,28	35,9	125,88	890,3	183,72	4,13	57,6	3,56	331,6	364	75,6	4,6
ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	280/20/7	1,64/0,34/2,67	1,66/2,4/3,86	0,06/0,38/10,34	21,69/24,7/2/94,38	0,06	37,7	75,6		56,1	121,8	16,0	1,4
2	Плов с птицей	218	19,14	18	43,69	483,08	0,08	3,5			11,54	88	32,44	2,1
3	салат из свеклы	100	1,0	4,9	5,0	38,0		4,3			29		17,5	0,9
4	Кисель	200	0,1	0,00	20,79	80	1,46	12,48			22,2	3,16	0,4	1,8
5	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
7	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5							9,0	0,4
			34,5	34,7	148,8	1078,55	1,71	61,74	75,6		158,8	348,56	122,3	7,6
ПОЛДНИК														
1	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,54	38,9	171,2	0,03	0,04	0,02		67	77	28,8	1,2
2	Сок плодовый	190	0,44	0,00	29,80	115,6		0,4			22,2	15,7	6,0	
			12,7	7,84	70,5	286,8	0,48	0,44	0,01		89,2	92	34,8	1,2
УЖИН														
1	Сельдь соленая	36	1,02	4,59	4,34	63,75	0,01	7,5			5	17,5		
2	Картофельное пюре	200	4,1	5	27,2	170	0,06	19,8	16		10,8	27,81	7,1	0,4
3	Мясо тушеное	50/75	16,51	16,97	4,81	235,99	0,11	6,2			22	127	15,0	1,2
4	Икра кабачков./помидор св	50/80	11,4	13,9		184	0,39		10,0		58		58	1,8
5	Чай с лимоном	200,0/7	0,3		14,85	60		0,4			16,1	0,3	1,2	0,06
6	Масло сливочное	10,0	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01				3,6	4,5		0,2
7	Хлеб ржаной	50	4,1	0,6	23,2	93,5	0,2				37,6	125,6	18,4	0,6
8	Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			41,2	49,6	101,2	1002,11		34,9			164,5		108,3	4,6
2-й УЖИН														
1	Ряженка	150,0	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	Печенье	15,0	2,1	3,16	20,72	122,08								
			6,4	6,9	26,72	197	0,3	1,1	40		180	184	21	0,2
ИТОГО			144,73	142,37	429,67	3454	4,73	102,3	407,63		960,5	1333,01	361	18,2

ПЯТНИЦА 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша « Дружба»	200	8,39	8,66	45,24	297,43	0,22	1,14	49,6		110,6	140,1	27,0	1,2
2	Масло сливочное	10,0	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01		60		3,6	4,5		0,3
3	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,4			34	50		
4	Хлеб пшеничный	90	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
5	Йогурт	100,0	0,6	0,6	15,0	64,5	0,08	1,26			11,4	39	7,8	
			19,04	23,01	141,27	830,82	0,55	4,55	109,6		185	263	36,3	2,1
ОБЕД														
1	Суп крестьянский с мясом и сметаной	280/20/7	1,7/0,28/6,21	5,5/2,0/6,07	0,00/0,32/6,8	32,7/20,6/131,56	0,48	13,8	12		38,64	178,7	50,0	1,7
2	Рагу из овощей	210	20,6	22,1	26,12	389		25	30,4		76	108,2	32	0,1
3	Котлеты рыбные	120	13	7,6	15,7	182,62	0,03	0,9	51,8		63	215,9	25	0,9
4	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7		19,8			52,2		16	0,7
5	Сок фруктовый	190	0,00	0,00	27,6	108,0	0,02	4			14	14	8,0	0,6
6	Хлеб ржаной	80	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			52,2	50,5	138,57	1252,06		64,7			292	736,9	177,8	6,2
ПОЛДНИК														
1	Блины с сгущ молоком	10/100	1,4/8,42	1,7/8,22	43,7/37,04	64/256,75	0,05	0,5	29,5		14,4	43,5	22,1	0,9
2	Компот из изюма	200	0,00	0,00	15	58	0,4	17	0,25		22	6	4,5	0,3
3	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5							9,0	0,4
			10,42	10,52	110,7	443		17,5			36,4		35,6	1,6
			9,5	8,82	96,37	494,55	0,45	17,5	29,75		36,4	49,5	35,6	1,6
УЖИН														
1	Салат из моркови с зел гор	100	1,68	6,0	9,2	97	0,06	0,14	0,06		22,9	18,7	0,78	10,6
2	Греча с маслом	140/7	5,6	3,5	25	155	0,66	1,16	31,2		130	307,2	460	2,1
3	Гуляш из отварн.мяса	50/50	14,6/1,4	11,1/0,04	2,9/6,31	170/28,38	0,4	0,9	33,8		21,8	295,5	24,4	0,9
4	Масло сливочное	10,0	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01		60		3,6	4,5		0,3
5	Сыр	14	3,2	4,0	-	50		0,8			145	100	4,9	0,6
5	Чай с мол	200	1,6	1,6	15,2	60	0,06	0,14	52		176	100	42,0	0,4
6	Хлеб ржаной	50	4,1	0,6	23,2	93,5	0,2				37,6	125,6	18,4	0,6
7	Хлеб пшеничный	60	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
			36,9	40,1	113,21	915,6		11,9			560,4		557,8	15,9
2-й УЖИН														
1	Кефир	150	4,3	3,75	6,0	75	0,3	1,1	40,0		180	184,0	21,0	0,2
2	печенье	15	2,1	3,14	20,72	120,68	0,08	0,32	36		34,3	35,2		
			6,4	6,9	26,72	197	0,3	1,1	40		180	184	21	0,2
ИТОГО			124,2	129,3	444,2	3298,32	2,68	99,75	312,99		1253,4	1571	821,7	24,3

СУББОТА 2 неделя		12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Меню														
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	РЭ
1	Омлет с сыром	110/5	14,2	19,5	2,0	240	0,24	0,32	49,8		209	115,65	17,4	1,2
2	Икра кабачковая	50	1,02	4,59	4,34	63,75	0,01	7,5			5	17,5		
3	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,13	66,1	0,01		60		3,6	4,5		0,2
4	какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	1,3	20		125,72	116,2	15,6	0,6
5	Йогурт	100,0	0,6	0,6	15,0	64,5	0,08	1,26			11,4	39	7,8	
6	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	52	250	0,08	1,26			26	39	34	0,6
			28,2	38,9	105,9	874,3	0,47	10,68	161,6		380,6	333,6	74,8	2,6
	ОБЕД													
1	Суп с макар изд с цыпятами	280/20/	2,9/4,8	3,1/4,2	17,6/0,16	122,1/46,9	0,06	37,7	75,6		56,1	121,8	16,5	1,5
2	Картофельное пюре	200	4,1	5	27,2	170	0,06	19,8	16		10,8	27,81	7,1	0,4
3	птица тушенная в смет. соусе	60/30	12,7	12,8	2,9	160	0,11	0,34	21,2		38,7	48,8	3,2	0,9
4	Винегрет	100,0	1,68	10,06	6,6	125,3	0,06	0,14	0,06		50	89		0,6
5	Компот из кураги	200,0	0,44	0,00	29,8	115,6		0,4			22,2	15,7	6,0	0,3
6	Хлеб ржаной	70	4,95	0,9	26,25	140,25	0,2				37,6	125,6	39,2	0,8
7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	27,0	132,0	0,08	1,26			11,4	39	7,8	0,4
8	Фрукты	185	0,6	0,6	15,0	64,5								0,4
9	конфеты	25,0	1,88	2,8	18,5	107,75								
			37,8	40,8	170,9	1184,4	0,88	59,5	131,2		225,8	540	79,8	6,0
	ИТОГО:		66	79,7	277	2058,7	1,35	70,18	292,8		606,4	873,6	155	8,5

