

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 42»
(ГКОУ РО Ростовская школа-интернат № 42)

344112, г.Ростов-на-Дону
ул.Леваневского,34

Тел.252-97-56 тел/факс 252-01-51,254-89-33
E-mail: ski_rnd_42@rostobr.ru

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. руководителя Управления
Роспотребнадзора по РО

Е.Г. Ерганова



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГКОУ РО Ростовской
школы-интерната № 42

А.В. Дорохина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
14 дневное

государственного казенного общеобразовательного учреждения
Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

Сезон: весенне - летний
возрастная группа 12 – 18 лет

г. Ростов-на-Дону

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 1 день-понедельник	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1														
99-л	Колбаса отварная	49	6,4	11,1	4,1	128,0	0,11	2,4	5	0,2	14	89	11	0,8	
Т.24-м	Кукуруза консер.	100	2,2	0,4	11,2	58,0	0,02	4,8	3,3	-	42	41	13	-	
302-л	Каша пшеничная молоч. Жид.	200	5,6	4,0	17,4	128,0	0,09	0,81	-	-	92,34	-	-	1,62	
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-	120	90	14	0,1	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			20,7	18,5	78,25	556,3	0,335	9,31	28,3	0,85	285,34	275	54	3,82	
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-	
97-л	Сыр	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,176	57,2	0,09	193,6	227,6	7,92	0,22	
Скурихин	Груша	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,075	25,0	-	-	40	27	22,5	5,5	
Скурихин	Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			10,8	15,4	65,55	449,08	0,179	29,18	97,2	0,84	266,6	323,6	54,42	9,82	
	Обед														
132-л	Рассольник с мясом	250/20	7,6	9,62	10,38	158,6	0,168	12,5	400	0,88	42,4	275,4	35,6	4,98	
416-м	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,0	0,08	-	20	0,8	21	129	26	1,5	
518-л	Картофель отварной	180	2,0	5,0	22,75	144,0	0,18	0,2	-	0,14	21,6	97,2	39,6	1,44	
Т.24-м	Кабачки запечен.	100	1,8	2,9	8,8	67,5	0,02	8,9	-	0,1	45	51	26	1,7	
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8	
Скурихин	Кодит. Изд. (конфета шоколад)	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84	

Итого			31,92	31,28	136,71	960,0	0,528	24,4	420	3,02	164,1	623,4	149,6	12,66
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Ужин														
T.21-м		125	16,0	5,0	-	109,0	0,2	0,9	30	1,5	20	300	30	0,6
T.24-м		100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1	17	30	14	0,5
215-м		180	3,8	9,0	16,45	162,0	0,05	8	353	1,2	38	65	27	0,8
741-л		120	7,9	8,6	33,3	215,2	0,08	-	30	1,2	80	112	16	0,8
96-л		10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м		200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин		25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/0,045	-	-	0,3/0,35	5/12	16/39	3,5/12,5	0,3/1
Итого			32,2	30,4	87,1	745,36	0,425	17	453	4,75	188	505	106	4,5
Ужин 2														
645-м		200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,3	22	-	124	92	14	0,1
Скурихин		25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/0,045	-	-	0,3	5/12	16/39	3,5/12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,2	20,5	167,0	0,05	0,3	22	0,3	129	108	17,5	0,4
Итого			102,82	100,78	392,1	2899,9	1,517	78,19	1020,5	10	1035	1835	381,5	31,2
							Мкг%							

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 2 день -вторник	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1														
340-л	Омлет натур.	105	11,6	13,3	2,9	177,0	0,07	2,4	220	3,5	59	218	13	2,5	
T.24-м	Зеленый горошек	100	5,0	0,2	8,3	55,0	0,34	25	3,3	0,2	26	122	38	0,7	
162-м	Суп молочн. Рис.	250	4,5	4,7	18,9	139,09	0,05	0,8	25	0,2	145	130	23	0,3	
693-л	Какао с молоком	200	3,2	4,6	26,4	160,0	0,04	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			27,9	23,3	77,25	640,9	0,575	29	268,3	4,75	333,1	614,2	102,4	5,3	
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-	
644-м	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2	
Скурихин	Печенье	242	2,2	1,2	23,0	110,0	0,1	25,0	-	1,0	48	82	39	2,025	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			11,7	13,9	53,45	393,0	0,215	25,12	60,0	1,75	307	320	83	3,525	
	Обед														
110-м	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	2,8	13,6	90,0	0,02	12	400	0,8	60	190	25	1,0	
401-м	Гуляш из говядины	100/25	14,4	12,2	5,0	190,0	0,004	7,6	2	0,3	10	61	8	0,8	
463-м	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	7,1	23,3	175,1	0,14	-	-	0,16	161	85,7	21	2	
T.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1	17	30	14	0,5	
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8	
Скурихин	Персик	25	2,2	2,6	13,2	85,05	-	-	-	0,1	5,8	21,6	8,3	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2	
Итого			30,2	25,4	118,4	924,5	0,354	27,4	402	3,16	313,8	521,1	117,1	9,24	

	Ужин								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
460-м	Котлета куриная	100	18,8	13,0	10,6	238			0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2
Т.24-м	Помидор свежий	100	0,8	0,15	2,9	17,3			0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
Т.24-м	Картофель, тушенный с овощами	180	4,2	7,2	37	229,6			0,15	6,0	-	5,4	36	144	27	3,6
Скурихин	Сок фруктовый (яблочн.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0			0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0			-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16			-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0			0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			28,6	28,25	106,24	763,06			0,385	36,3	60	8,3	123	300	87,5	10,2
	Ужин 2															
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0			0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0			0,03/ 0,045	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			9,4	5,5	28,75	215,0			0,155	1,4	40	0,65	257	235	44	1,5
Итого			108,0	100,0	384,09	2999,9			1,7	119,6	830,3	19	1302	1964	496	29,8
											Мкг%					

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 3 день - среда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1														
337-л	Яйцо вареное	50/50	2,3	6,8	5,85	62,5	0,03	6,6	50	3,3		20	59	18	6,6
78-л	Икра овощная (баклаж)	190/10/5	13,9	9,6	20,1	222,4	0,06	3,5	200	0,9		66,9	109,8	19,7	1,2
297-м	Запеканка из творога	100	2,3	6,8	5,85	62,5	0,03	6,6	50	3,3		20	59	18	6,6
692-л	Кофейный+ напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-		120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,04	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
Итого			22,7	19,4	71,5	527,0	0,20	11,4	270	5,7		223,9	313,8	67,7	9,2
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1		2	3	-	-
97-л	Сыр	22	5,1	6,5	-	80,08	0,00	0,17	57,2	0,09		193,6	227,6	7,92	0,22
Скурихин	яблоко	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,07	25,0	-	-		40	27	22,5	5,5
Скурихин	Сок фруктовый(апельс.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-		14	11	8	2,8
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,04	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
Итого			10,8	15,4	65,55	449,08	0,17	29,1	97,2	0,84		266,6	323,6	54,4	9,82
	Обед														
140-л	Суп картоф. С макаронами и цыпленком	250/46	12,6	9,0	21,0	219,0	0,07	6,8	700	0,6		21,2	77,4	20,2	1,2
Т.17-м	Котлета рыбная «горбуша» б/гол.	125	13,0	8,8	15,2	196,0	0,08	0,5	60	0,3		25,9	124	22,6	0,7
201-м	Картофель в молоке	180	3,9	5,6	25,7	172,0	0,1	10,2	40	1,2		46,1	93,5	31	1,1

210-м	Капуста тушеная	100	2,4	4,5	10,8	93,0	0,03	17	-	1	58	40	20	0,8
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8
Скурихин	Кодит. Изд. (шоколад)	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01	-	5	0,2	88	77,5	16,6	0,4
	Хлеб пшен /ржан	55/50	4,18 /3,4	0,44/ 0,6	26,62/ 17,4	129,8/ 100,0	0,06/ 0,09	-	-	0,6/ 0,7	11/ 24	35,2 78	7,7 25	0,66 2
Итого			40,83	37,44	158,62	1159,7	0,44	37,3	805	4,2	290, 2	541,6	149, 1	8,66
	Ужин						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
416-м	Биточек говяжий	100	11,5	8,8	7,4	153,0	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	-	0,1	17	30	14	0,5
257-м	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,2	28,4	193,0	0,03 5	-	-	1,8	17,5	89,25	31,5	0,8
769-л	Коржик молочный	75	3,2	8,3	26,05	191,7	0,1	-	17,1	-	31	82,3	21,3	-
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
644-м	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50, 0	0,03/ 0,04 5	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			27,7	37,1	108,84	840,86	0,35	8,42	97,1	3,25	376, 5	593,5	142, 8	4,4
	Ужин 2													
645-м	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,3	22	-	124	92	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшен/хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50, 0	0,03/ 0,04 5	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,2	20,5	167,0	0,05	0,3	22	0,3	129	108	17,5	0,4
Итого			110,0	114,6	425,0	2999,9	1,3	86,6	1300 Мкг %	12	1286	1920	444	33,4

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 4 день - четверг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1														
262-м	Каша манная молочная	200	9,8	11,7	26,0	218,5	0,28	2,4	-	3	40	170	36	2	
99-л	Колбаса «Докторская»	49	6,4	11,1	4,1	128,0	0,11	2,4	5	0,2	14	89	11	0,8	
78-л	Икра овощная (кабачок.)	100	2,3	6,8	8,5	92,0	0,05	14,9	60	3,3	42	65	34	1,9	
693-л	Какао с молоком	200	3,2	4,6	26,4	160,0	0,04	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			25,3	34,7	85,75	707,5	0,555	20,5	85	7,35	199,1	468,2	109,4	6,5	
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-	
Скурихин	Сок фруктовый(яблочн.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8	
Скурихин	абрикос	242	2,25	0,5	20,25	107,5	0,08	120	-	0,5	82	55,6	31,5	0,7	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			6,95	8,4	61,3	376,5	0,175	124	40,0	1,25	115	124,6	55,5	4,8	
	Обед														
83-м	Сельдь закусочная	50/60	9,0	6,0	4,5	108,0	0,08	5,6	10	0,8	45	190	30	1,2	
139-л	Суп картофельный с горохом	250	7,0	5,0	17,7	143,9	0,06	2,8	300	0,8	22,6	34,5	12	0,9	
416-м	Котлета из говядины	100	14,2	11,4	13,4	213,0	0,08	-	20	0,8	21	129	26	1,5	
257-м	Каша пшенная вязкая	180	5,5	8,5	27,9	212,0	0,14	-	-	1,4	26	98	40	1,2	
Т.24-м	Помидор свеж	100	0,8	0,15	2,9	17,3	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9	
648-л	Кисель из с/ф	200	0,4	-	37,0	149,0	-	2,8	-	0,2	18	10	4	0,6	
Скурихин	Кодит. Изд. (сушка ванильная)	25	2,18	1,4	4,0	94,3	-0,05	-	-	0,5	5	23	3,3	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0	
Итого			47,8	33,61	158,7	1098,5	0,64	36,2	330	6,7	189,6	633,3	170,1	9,54	

	Ужин					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Т.17-м	Цыпленок припущенный	100	18,7	11,7	-	180,0	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6
215-м	Рагу овощное	180	3,8	9,0	16,45	162,0	15	-	2,2	68,4	117	48,6	1,5
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,2	0,1	58	25,0	5,0	-	0,1	23	24	14	0,6
769-л	Булочка российская	60	4,8	5,6	33,3	170,0	-	12	2,5	20	49	9	0,8
644-м	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,12	20	-	240	180	28	0,2
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихина	Хлеб пшён./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
итого			35,4	38,8	144,2	829,16	22,6	112	5,6	399,4	533	125,1	4,7
	Ужин 2												
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихина	Хлеб пшён./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			9,4	5,5	28,75	215,0	1,4	40	0,65	257	235	44	1,5
Итого			124,8	121,0	478,7	2999,9	204,7	607	21,5	1560	1994	504	27

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 5 день - пятница	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
340-л	Омлет натур.	105	11,6	13,3	2,9	177,0	0,07	2,4	220	3,5	59	218	13	2,5
Т.24-м	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	17,4	128,0	0,02	4,8	3,3	0,2	42	41	13	-
Т.4-м	Каша геркулесовая мол .жидкая	200	6,8	11,3	23,3	224,6	0,09	-	-	1,2	23	84	29	1
692-л	Кофейн. напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-	120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			27,1	28	89,15	771,9	0,295	8,5	243,3	6,55	261	488	85	4,9
	Завтрак 2													
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-
97-л	Сыр рос.	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,176	57,2	0,09	193,6	227,6	7,92	0,22
Скурихин	Сок фруктовый (яблочн.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
Скурихин	персик	242	2,2	1,2	23,0	110,0	0,1	25,0	-	1,0	48	82	39	2,025
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			12,0	15,6	64,05	459,0	0,204	29,2	97,2	1,84	274,6	378,6	70,9	6,34
	Обед													
120-м	Щи из свежей капусты, курицы, сметаны	250	2,0	4,3	10,0	88,0	0,03	8	500	0,1	22,5	26	11,5	0,4
Т.21-м	Рыба запеченая «горбуша» б/гол	125	16,0	5,0	-	109,0	0,2	0,9	30	1,5	20	300	30	0,6
Т.4-м	Каша пшеничная	180	5,2	6,5	25,2	180,0	0,14	-	-	2,8	38,5	173	42	3,0
76-л	Икра из баклажан	100	2,3	6,5	5,85	62,5	0,03	6,6	50	3,3	39	59	18	6,6
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8
Скурихин	Кодит. Изд. (шок. конфета)	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0

Итого			35,22	25,56	139,8	916,4	0,6	18,3	580	9,5	178,1	706,8	148,9	15,6
	Ужин						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
423-м	Тефтеля из говядины	100	9,6	8,5	8,4	149,1	0,04	-	-	0,9	33	80	18	0,7
Т.24-м	Огурец свеж.	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1	17	30	14	0,5
518-л	Картофель отварной	180	2,0	5,0	22,75	144,0	0,18	0,2	-	0,14	21,6	97,2	39,6	1,44
741-л	Ватрушка с творогом	120	7,9	5,6	33,3	215,2	0,08	-	30	1,2	80	112	16	0,8
644-м	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			27,6	31,6	106,74	925,4	0,35	6,42	90	3,34	403,6	518,2	128,1	4,7
	Ужин 2													
645-м	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,3	22	-	124	92	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,02	20,5	167,0	0,05	0,3	22	0,3	129	108	17,5	0,4
Итого			110,0	106,0	420,1	2999,9	1,5	60	1032	21,4	1246	2198	450,4	31,9
									Мкг%					

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 6 день - суббота	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
99-л	Колбаса «Докторская»	190/10/5	13,9	9,6	20,1	222,4	0,06	3,5	200	0,9	66,9	109,8	19,7	1,2
77-л	Икра овощная (кабачок.)	49	6,4	11,1	4,1	128,0	0,11	2,4	5	0,2	14	89	11	0,8
296-м	Пудинг из творога	100	2,3	6,8	8,5	92,0	0,05	14,9	60	3,3	42	65	34	1,9
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-	120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			27,4	30,2	78,25	634,0	0,27	13,8	275	4,7	248	409	94,7	5,3
	Завтрак 2													
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-
Скурихин	персик	242	2,2	1,2	23,0	110,0	0,1	25,0	-	1,0	48	82	39	2,02
Скурихин	Сок фруктовый (мультифрукт.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			5,7	8,9	65,55	369,0	0,17	29	40	0,75	73	96	46,5	9,6
	Обед													
132-л	Рассольник с рисом и мясом	250/20	7,6	9,62	10,38	158,6	0,168	12,5	400	0,88	42,4	275,4	35,6	4,98
436-м	Картофельная запеканка с мясом	230	20,7	15,5	37,0	390,0	0,12	20	60	0,1	10	58	23	0,9
Т.24-м	Помидор свежий	100	0,8	0,15	2,9	17,3	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8
Скурихин	Кодит. Изд. (печенье)	25	2,2	2,6	13,2	85,05	-	-	-	0,1	5,8	21,6	8,3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	55/50	4,18 /3,4	0,44/ 0,6	26,62/ 17,4	129,8/ 100,0	0,06/ 0,09	-	-	0,6/ 0,7	11/ 24	35,2 78	7,7 25	0,66 2

Итого			36,08	28,31	117,6	893,15	0,408	60,3	460	2,58	99,2	432,2	100,6	9,64
	Ужин						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
460-м	Котлета из птицы	100	18,8	13,0	10,6	238	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	-	0,1	17	30	14	0,5
273-м	Макаронны отварные	180	6,5	4,7	32,1	197,0	0,07	-	-	0,9	11,6	42	10,5	1,01
806-л	Коржик молочный	60	3,2	8,3	26,05	191,7	0,1	-	17,1	-	31	82,3	21,3	-
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
644-м	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/0,045	-	-	0,3/0,35	5/12	16/39	3,5/12,5	0,3/1
Итого			37,1	38,5	107,14	929,86	0,35	8,42	97,1	3,2	358,6	453,3	106,3	4,6
	Ужин 2													
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/0,045	-	-	0,3/0,35	5/12	16/39	3,5/12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,2	20,1	165,0	0,11	1,4	40	0,3	240	196	31,5	0,5
Итого			114,0	111,0	388,6	2999,9	1,3	113	912	12	1019	1586	379	33,3
									Мкг%					

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 7 день - воскресенье	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
340-л	Омлет натур.	105	11,6	13,3	2,9	177,0	0,07	2,4	220	3,5	59	218	13	2,5
Т.24-м	Зеленый горошек	100	5,0	0,2	8,3	55,0	0,34	25	3,3	0,2	26	122	38	0,7
161-л	Суп молочн. пшеничный	250	6,6	7,8	21,5	182,0	0,05	0,7	23	0,05	66	66	14,4	0,3
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-	120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
Итого			29,7	24,3	78,25	656,3	0,575	29,4	266,3	4,4	288	551	95,4	4,9
	Завтрак 2													
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-
97-л	Сыр	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,18	57,2	0,09	193,6	227,6	7,92	0,22
644-м	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Шоколад	242	2,25	0,5	20,25	107,5	0,08	120	-	0,5	82	55,6	31,5	0,7
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
Итого			15,15	19,4	80,6	552,4	0,274	120,3	117	1,69	456,6	482,6	123,4	3,72
	Обед													
110-м	Борщ с мясом птицы, картофелем	250/20	6,1	5,3	13,6	127	0,1	12	400	1,0	60	190	25	1,0
Т.21-м	Рыба запечен. «горбуша» б/гол.	125	16,0	5,0	-	109,0	0,2	0,9	30	1,5	20	300	30	0,6
257-м	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,2	28,4	193,0	0,035	-	-	1,8	17,5	89,25	31,5	0,8
Т.24-м	Огурец свеж.	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1	17	30	14	0,5
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2	16	16	6	1,8
Скурихин	Абрикос	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01	-	5	0,2	8,8	77,5	16,6	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0
Итого			31,67	26,7	123,58	964,9	0,445	20,7	430	5,6	159,3	741,5	132,9	6,04

	Ужин								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
416-м	Шницель говяжий	100	14,2	11,4	13,4	213,0	0,08	-	0,08	-	20	0,8	21	129	26	1,5
211-м	Капуста тушеная ранняя	100	2,4	4,5	10,8	93,0	0,03	17	0,03	17	-	1	58	40	20	0,8
Т.24-м	Кабачок запечен.	80	1,5	3,0	6,5	59,0	0,25	6,0	0,25	6,0	50	3,0	36	59	18	3,6
769	Булочка рос.	60	4,8	5,6	3,3	170,0	0,08	-	0,08	-	12	2,5	20	49	9	0,8
Скурихин	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			28,0	32,1	81,1	813,2	0,49	28,1	0,49	28,1	122	7,7	164	311	87,5	10,2
	Ужин 2															
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,5	28,75	215,0	0,155	1,4	0,155	1,4	40	0,65	257	235	44	1,5
Итого			110,0	108,0	392,0	2999,9	1,9	200	1,9	200	975,3	20	1325	2321	483	26,4

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда 8 день - понедельник	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
99-л	Колбаса отварная	49	6,4	11,1	4,1	128,0	0,11	2,4	5	0,2	14	89	11	0,8
Т.24-м	Кукуруза консер.	100	2,2	0,4	11,2	58,0	0,02	4,8	3,3	-	42	41	13	-
262-м	Каша манная молоч. Жид.	200	9,8	11,7	26,0	218,5	0,09	0,8	10	0,9	20	32	9	0,3
693-л	Какао с молоком	200	3,2	4,6	26,4	160,0	0,04	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			23,5	28	79,8	623,0	0,29	8,8	38,3	1,6	167,1	267,2	48,9	1,9
	Завтрак 2													
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-
Скурихин	Яблоко летнее	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,075	25,0	-	-	40	27	22,5	5,5
Скурихин	Сок фруктовый(апельсин)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			5,7	8,9	65,5	369,0	0,17	29	40	0,75	73	96	46,5	9,6
	Обед													
133-л	Суп картофельный с мясом	250/20	7,0	5,0	17,7	143,9	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7
423-м	Тефтеля мясная	100	9,6	8,5	8,4	149,1	0,04	-	-	0,9	33	80	18	0,7
257-м	Каша гречневая вязкая	180	5,6	8,3	28,5	211,2	0,14	-	-	1,6	21	126	85,6	2,8
Т.24-м	Огурец свеж.	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1	17	30	14	0,5
648-л	Кисель из с/ф	200	0,4	-	37,0	149,0	-	2,8	-	0,2	18	10	4	0,6
Скурихин	Кодит. Изд. (конфета шоколад)	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84
итого			31,92	24,9	168,7	1042,7	0,8	11,8	400	4,8	147,4	420,1	176,1	6,6

	Ужин						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Т.21-м	Котлета рыбная «гогребуша» 6/гол.	125	13,0	8,8		15,2	196,0	0,5	60	0,3	25,9	124	22,6	0,7
Т.24-м	Помидор свеж.	100	0,8	0,15		2,9	17,3	25	-	0,7	14	26	20	0,9
518-л	Картофель отварной	180	2,0	5,0		22,75	144,0	0,2	-	0,14	21,6	97,2	39,6	1,44
769	Булочка рос.	60	4,8	5,6		33,3	170,0	-	12	2,5	20	49	9	0,8
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2		0,1	66,0	-	40	0,1	2	3	-	-
644-м	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0		9,6	108,0	0,12	20	-	240	180	28	0,2
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-		14,69	59,16	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3		12,1/8,6	59,0/50,0	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
итого			30,2	31,75		119,24	869,46	0,515	132	4,39	348,5	538	138	5,7
	Ужин 2													
645-м	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0		8,4	108,0	0,02	22	-	124	92	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3		12,1/8,6	59,0/50,0	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,2		20,5	167,0	0,05	22	0,3	129	108	17,5	0,4
Итого			100,0	100,0		400,0	2999,9	76,9	632,5	11,8	865	1429	427	24,2
									Мкг%					

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 9 день - вторник Завтрак 1	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (МП)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
297-м	Завтрак 1														
	Запеканка из творога	190/10/5	13,9	9,6	20,1	222,4	0,06	3,5	200	0,9		66,9	109,8	19,7	1,2
78-л	Икра овощная (морк.)	100	2,3	6,8	11,7	117,2	0,03	6,6	50	3,3		39	59	18	6,6
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-		120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
итого			22,7	19,4	77,3	581,9	0,205	11,4	270	4,85		243	313,8	67,7	9,2
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1		2	3	-	-
97-л	Сыр рос.	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,176	57,2	0,09		193,6	227,6	7,92	0,22
Скурихин	слива	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,075	25,0	-	-		40	27	22,5	5,5
Скурихин	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-		14	11	8	2,8
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
итого			10,8	15,4	65,55	449,0	0,179	29,2	97	0,84		267	324	54,4	9,8
	Обед														
136-м	Суп рисовый с рыбой	250/70	7,8	5,12	11,1	121,6	0,05	10,35	50	1,7		25	97	17,7	0,8
390-м	Мясо тушенное	100/25	17,0	6,8	4,1	145,6	0,15	1,1	-	0,7		21	183	28	2,0
Т.24-м	Картофель туш.	180	4,2	7,2	37,0	229,6	0,15	5,7	-	7,5		35	140	36,7	0,5
Т.24-м	Помидор свежий	100	0,8	0,15	2,9	17,3	0,06	25	-	0,7		14	26	20	0,9
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2		16	16	6	1,8
Скурихин	Кодит. Изд. (печенье)	25	2,2	2,6	13,2	85,05	-	-	-	0,1		5,8	21,6	8,3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	55/50	4,18 /3,4	0,44/ 0,6	26,62/ 17,4	129,8/ 100,0	0,06/ 0,09	-	-	0,6/ 0,7		11/ 24	35,2 78	7,7 25	0,66 2
итого			36,08	22,8	122,4	941,3	0,56	44,95	50	11,5		127	518,8	124	7

	Ужин						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
460-м	Котлета из птицы	100	18,8	13,0	10,6	238	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	-	0,1	17	30	14	0,5
257-м	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	6,5	25,2	180,0	0,07	-	-	1,2	35	152	38	1,2
806-л	Коржик молочный	60	3,2	8,3	26,05	191,7	0,1	-	17,1	-	31	82,3	21,3	-
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4
644-м	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
итого			35,8	40,3	100,2	912,86	0,35	8,42	97,1	3,5	382	563,3	133,8	4,8
	Ужин 2													
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			7,7	5,2	20,1	165,0	0,11	1,4	40	0,3	240	196	31,5	0,5
Итого			113,08	103,1	385,5	2999,9	1,4	95,3	554 Мкг%	21	1259	1916	411,4	31,3

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 10 день - среда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1														
262-м	Каша рисовая молочная	200	5,0	9,7	26,9	216,9	0,05	0,8	25	3		145	130	23	0,3
340-л	Омлет нат	105	11,6	13,3	2,9	177,0	0,07	2,4	220	3,5		59	218	13	2,5
76-л	Икра овощная (баклажан.)	100	2,3	6,8	5,85	62,5	0,03	6,6	50	3,3		39	59	18	6,6
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-		120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
Итого			25,4	32,8	87,05	753,2	0,285	19,4	325	10,45		383	558	100	6,1
	Завтрак 2														
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1		2	3	-	-
99-л	Колбаса	49	6,4	11,1	4,1	128	0,11	2,4	5	0,2		14	89	11	0,8
Скурихин	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-		14	11	8	2,8
Скурихин	абрикос	242	2,25	0,5	20,25	107,5	0,08	120	-	0,5		82	55,6	31,5	0,7
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0
Итого			11,65	19,2	56,75	454,5	0,24	126,4	45	1,1		117	213,6	54	5,6
	Обед														
133-л	Суп с птицей и картофелем	250/46	7,0	5,0	17,7	143,9	0,06	2,8	300	0,8		22,6	34,5	12	0,9
416-м	Шницель из говядины	100	14,2	11,4	13,4	213,0	0,08	-	20	0,8		21	129	26	1,5
215-м	Рагу овощное	180	3,8	9,0	16,45	162,0	0,05	8	353	1,2		38	65	27	0,8
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2		16	16	6	1,8
Скурихин	Кодит. Изд. (шок конфета)	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1		4,1	10	6,6	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7		14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0
Итого			31,32	27,8	128,9	995,8	0,27	13,6	673	3,9		115,7	299,3	87,4	6,24

	Ужин									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
416-м	Биточки рыбные «Горбуша» б/гол.	125	13,0	8,8	15,2	196,0	0,08	0,5	60	0,3	25,9	124	22,6	0,7			
273-м	Макароны отварные	180	6,5	4,7	32,1	197,0	0,07	-	-	0,9	11,6	42	10,5	1,01			
Т.24-м	Огурец свеж.	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7,0	0,1	0,1	17	30	14	0,5			
769	Булочка российская	60	4,8	5,6	33,3	170,0	0,08	-	12	2,5	20	49	9	0,8			
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-			
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4			
Скүрихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1			
итого			27,0	27,0	119,0	758,16	0,28	6,6	112	4,2	95,5	262	62,6	3,81			
	Ужин 2																
645-м	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	106,0	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2			
Скүрихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1			
Итого			9,4	5,5	28,75	215,0	0,155	1,4	40	0,65	257	235	44	1,5			
Итого			105,0	112,0	420,5	2999,9	1,3	167,4	1195 Мкг%	20,3	968,2	1568	348	23,2			

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда 11 день - четверг	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1														
337	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	1,57	100	0,4	22	77	5	1,0	
Т.24-м	Кукуруза консер.	100	2,2	0,4	11,2	58,0	0,02	4,8	3,3	-	42	41	13	-	
262-м	Каша манная молоч. Жид.	200	9,8	11,7	26,0	218,5	0,09	0,8	10	0,9	20	32	9	0,3	
693-л	Какао с молоком	200	3,2	4,6	26,4	160,0	0,04	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,5	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			23,9	21,8	84,65	608,5	0,255	8,0	133,3	2,15	187,1	294,2	55,4	3,1	
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-	
97-л	Сыр рос.	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,176	57,2	0,09	193,6	227,6	7,92	0,22	
Скурихин	Яблоко летнее	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,075	25,0	-	-	40	27	22,5	5,5	
Скурихин	Сок фруктовый (апельс)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0	
Итого			10,8	15,4	65,55	449,0	0,18	29,2	97,2	0,84	266,6	323,6	54,4	9,8	
	Обед														
124-л	Щи из свежей капусты	250	7,0	5,0	17,7	143,9	0,05	4	400	0,4	10,3	47,3	13,1	0,7	
423-л	Бефстроганов из говядины	100	8,2	16,6	5,2	203,0	0,08	0,8	-	-	38	180	24	1,9	
518-л	Картофель отварной	180	2,0	5,0	22,75	144,0	0,18	0,2	-	0,14	21,6	97,2	39,6	1,44	
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7	-	0,1	17	30	14	0,6	
648-л	Кисель из с/ф	200	0,4	-	37,0	149,0	-	2,8	-	0,2	18	10	4	0,5	
Скурихин	Кодит. Изд. (конфета шоколад)	25	0,4	1,8	20,0	103,5	-	-	-	0,1	4,1	10	6,6	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	100/50	7,6 /3,4	0,8/ 0,6	48,4/ 17,4	161,0/ 100,0	0,1/ 0,09	-	-	1,1/ 0,7	20/ 24	64 78	14 25	1,2 2,0	
Итого			29,9	29,3	153,0	915,4	0,44	14,8	400	2,04	128	438,5	115,3	6,7	

[illegible]

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 12 день - пятница	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак 1															
413-л	Сосиска	97	5,2	10,0	-	110,8	0,03	-	-	0,41		12,5	69,5	7,5	0,9	
77-л	Икра овощная (кабачковая)	100	2,3	6,8	8,5	92	0,05	14,9	60	3,3		42	65	34	1,9	
161-л	Суп геркулесовый молочный	250	6,5	7,0	21,8	170,5	0,2	0,75	50	0,25		50,2	182	31	0,25	
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-		120	90	14	0,1	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0	
Итого			20,5	26,5	67,2	565,6	0,375	16,95	130	4,3		229,7	422,5	90	3,45	
	Завтрак 2															
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1		2	3	-	-	
Скурихин	Яблоко летнее	242	1,0	1,0	24,5	100,0	0,075	25	-	-		40	27	22,5	5,5	
Скурихин	Сок фруктовый (апельс.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-		14	11	8	2,8	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0	
Итого			5,7	8,9	65,55	369,0	0,17	29	40	0,75		73	96	46,5	9,6	
	Обед															
140-л 411-л	Суп картоф. С макаронами и мясом	250/22	5,2	5,5	21,0	154,3	0,16	10,8	400	0,6		41,2	100,4	30,2	3,2	
493-м	Цыпленок с соусом	125	14,0	12,0	2,5	174,0	0,05	-	25	-		25,38	102,9	21,92	0,8	
302-л	Каша рисовая вязкая	180	2,7	7,2	28,4	193,0	0,035	-	-	1,8		17,5	89,25	31,5	0,8	
210-м	Капуста тушеная ранняя	100	2,4	4,5	10,8	93,0	0,03	17	-	1		58	40	20	0,8	
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2		16	16	6	1,8	
Скурихин	Кодит. Изд. (шоколад)	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01	-	5	0,2		88	77,5	16,6	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен / ржан	85/50	6,46 /3,4	0,7/ 0,6	41,14/ 17,4	200,6/ 100,0	0,06/ 0,09	-	-	0,6/ 0,7		11/ 24	35,2 78	7,7 25	0,66 2	
Итого			35,0	33,0	163,0	1194	0,345	30,6	430	4,4		257	461,2	133,9	8,46	

									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Ужин															
416-м	Биточек говяжий	100	11,5	8,8	7,4	153,0	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2		
T.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	-	0,1	17	30	14	0,5		
201-м	Картофель в молоке	180	3,9	5,6	25,7	172,0	0,1	10,2	40	1,2	46,1	93,5	31	1,1		
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40	0,1	2	3	-	-		
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	-	1,1	-	-	8	4	3	0,4		
644-м	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-	240	180	28	0,2		
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1		
Итого			25,7	27,2	80,09	678,16	0,27	18,62	120	2,3	362,1	476,5	108,5	3,7		
	Ужин 2															
645-м	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,3	22	-	124	92	14	0,1		
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/8,6	59,0/50,0	0,03/ 0,045	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1		
Итого			9,4	5,5	29,1	217,0	0,05	0,3	22	0,3	129	108	17,5	0,4		
Итого			96,5	101,0	400,0	2999,9	1,2	95,3	742	12,3	929	1564	396	25,6		

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 13 день - суббота	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1															
340-л	Омлет натур.	105	11,6	13,3	2,9	177,0	0,07	2,4	220	3,5		59	218	13	2,5	
Т.24-м	Зеленый горошек	100	5,0	0,2	8,3	55,0	0,34	25	3,3	0,2		26	122	38	0,7	
302-л	Каша молочная пшенная	200	5,0	9,7	26,9	182,0	0,05	0,7	23	0,05		145	130	23	0,3	
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,3	0,04	1,3	20	-		120	90	14	0,1	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0	
итого			28,1	26,2	83,65	656,3	0,575	29,4	266,3	4,4		367	615	104	4,9	
	Завтрак 2															
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1		2	3	-	-	
97-л	Сыр	22	5,1	6,5	-	80,08	0,009	0,18	57,2	0,09		193,6	227,6	7,92	0,22	
644-м	Молоко 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	0,12	20	-		240	180	28	0,2	
Скурихин	абрикос	242	2,25	0,5	20,25	107,5	0,08	120	-	0,5		82	55,6	31,5	0,7	
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3		5	16	3,5	0,3	
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35		12	39	12,5	1,0	
итого			16,8	19,7	50,7	470,6	0,204	120,3	117	1,3		534,6	521,2	83,4	2,4	
	Обед															
110-м	Борщ с капустой и картофелем	250/20	2,5	2,8	13,6	90,0	0,02	12	400	0,8		60	190	25	1,0	
Т.21-м	Котлета рыбная	125	13,0	8,8	15,2	196,0	0,08	0,5	60	0,3		25,9	124	22,6	0,7	
Т.24-м	Картофель, тушеный с овощами	180	4,2	7,2	37,0	229,6	0,15	5,7	-	7,5		35	140	36,7	0,5	
Т.24-м	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7	0,1	0,1		17	30	14	0,5	
639-л	Компот из с/ф	200	0,6	-	27,5	112,4	-	2,8	-	0,2		16	16	6	1,8	
Скурихин	Кодит. Изд. (конфета шок.)	25	0,4	1,8	20	103,5	-	-	-	0,1		4,1	10	6,6	0,4	
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7		14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0	
итого			30,1	22,0	166,5	1003,5	0,45	30,8	460	10,4		196	633	146	7,7	

	Ужин					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
416-м	Шницель говяжий	100	14,2	11,4	13,4	213,0	-	20	0,8	21	129	26	1,5
257-м	Каша пшеничная вязкая	180	5,2	6,5	25,2	180,0	-	-	2,8	38,5	173	42	3,0
Т.24-м	Кабачки запечен.	100	1,8	2,9	8,8	67,5	8,9	-	0,1	45	51	26	1,7
741-л	Ватрушка с творогом	120	7,9	8,6	33,3	215,2	-	30	1,2	80	112	16	0,8
Скурихин	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	94,0	4	-	-	14	11	8	2,8
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	40	0,1	2	3	-	-
629-м	Чай с лимоном	200	0,1	-	14,69	59,16	1,1	-	-	8	4	3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	-	-	0,3/ 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
итого			34,0	37,0	136,4	1004,0	14	90	5,6	225,5	538	137	11,5
	Ужин 2												
645-м	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	40	-	240	180	28	0,2
Скурихин	Хлеб пшен./хлеб ржан	25/25	1,9/1,7	0,2/0,3	12,1/ 8,65	59,0/50,0	-	-	0,3 0,35	5/12	16/39	3,5/ 12,5	0,3/1
Итого			9,4	5,5	28,75	215,0	1,4	40	0,65	257	235	44	1,5
Итого			118,0	110,4	466,0	2999,9	1,8	973,3	22	1580	2542	514	28

№ Рец.	Прием пищи Наименование Блюда 14 день - воскресенье	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1													
358-л	Сырники запеченные	150	6,4	11,1	4,1	128,0	0,11	2,4	5	0,2	14	89	11	0,8
78-л	Икра овощная (морковная)	100	2,3	6,8	11,7	117,0	0,05	14,9	60	3,3	42	65	34	1,9
692-л	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	248	133,3	0,04	1,3	20	-	120	90	14	0,1
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			15,2	21	58,35	487,3	0,28	18,6	85	5,15	193	299	75	4,1
	Завтрак 2													
96-л	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	-	-	40,0	0,1	2	3	-	-
Скурихин	Сок фруктовый(яблочн.)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	0,02	4	-	-	14	11	8	2,8
Скурихин	абрикос	242	2,25	0,5	20,25	107,5	0,08	120	-	0,5	82	55,6	31,5	0,7
Скурихин	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,0	0,03	-	-	0,3	5	16	3,5	0,3
Скурихин	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,65	50,0	0,045	-	-	0,35	12	39	12,5	1,0
итого			6,95	8,4	61,3	376,5	0,175	124	40,0	1,25	115	124,6	55,5	4,8
	Обед													
83-м	Сельдь закусочная	50/60	9,0	6,0	4,5	108,0	0,08	5,6	10	0,8	45	190	30	1,2
139-л	Суп картофельный с горохом	250	7,0	5,0	17,7	143,9	0,06	2,8	300	0,8	22,6	34,5	12	0,9
460-м	Котлета из птицы	100	18,8	13,0	10,6	238,0	0,08	02	20	1,8	44	96	26	2,2
273-м	Макаронны отварные	180	6,5	4,7	32,1	197,0	0,07	-	-	0,9	11,6	42	10,5	1,01
Т.24-м	Помидор свеж	100	0,8	0,15	2,9	17,3	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
639-л	Компот из с/ф	200	0,4	-	37,0	149,0	-	2,8	-	0,2	18	10	4	0,6
Скурихин	Кодит. Изд. (печенье)	25	2,2	2,6	13,2	85,05	-	-	-	0,1	5,8	21,6	8,3	0,4
Скурихин	Хлеб пшен /ржан	70/50	5,32 /3,4	0,56/ 0,6	33,88/ 17,4	161,0/ 100,0	0,08/ 0,09	-	-	0,8/ 0,7	14/ 24	44,8 78	9,8 25	0,84 2,0
итого			47,0	41,0	152,0	1099,0	0,54	36,4	330	6,1	175	465	120,6	8

[illegible]