

Столовая

школа -интернат №136

Директор

УТВЕРЖДАЮ:



Мальцева О.В.

СОГЛАСОВАНО:

ГБОУ школа - интернат № 136 г.о.Самара

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

Сезон: **Осенний-зимний**  
Категория: **Дети 7-11(СанПин 3590-20)**

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	194	31 300	0,05	0,61		169	130	28	134	0,4	51,1		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		54	39 000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2			
1	батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5			
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7		
0																		
338	яблоко	100	0,4		12,59	52						150,270	4,8649	5,9459	1,1892			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>17,95</b>	<b>16,1</b>	<b>71,99</b>	<b>505</b>	<b>87 550</b>	<b>0,24</b>	<b>1,39</b>		<b>523,5</b>	<b>576,7</b>	<b>110,6</b>	<b>476,9</b>	<b>5,39</b>	<b>62,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>																		
	сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>																		
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	120	97 600	0,09	6,88		410,4	13,8	20,8	54,6	0,864	16,76		
246	Ленивые голубцы	200	11,41	13,52	20,56	262	40	0,09	17,96		494,050	67,6076	43,2278	161,557	1,519			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	90	1,01	0,23	3,38	19	119 700	0,06	22,5		261	12,6	18	23,4	0,7875	1,8		
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	69 960	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6			
	хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5			
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138						196	37,6	126,4	3,12			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>820</b>	<b>28,11</b>	<b>18,39</b>	<b>103,9</b>	<b>703</b>	<b>287 300</b>	<b>0,38</b>	<b>47,64</b>		<b>1 571,95</b>	<b>339,5</b>	<b>176,1</b>	<b>522,9</b>	<b>9,39</b>	<b>18,56</b>		
<b>Полдник</b>																		
406	Пирожки печеные из дрожевого теста	100	6,17	3,17	46,33	238	20	0,08	1,97		131,533	24,64	18,96	61,9867	1,08			

54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57			1,2	21	4,8	2,61	5,9	0,13	0,01		
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>3,17</b>	<b>60,43</b>	<b>295</b>	<b>20</b>	<b>0,08</b>	<b>3,17</b>	<b>152,53</b>	<b>29,44</b>	<b>21,57</b>	<b>67,89</b>	<b>1,21</b>	<b>0,01</b>		
Ужин																	
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	130	21,45	15,11	3,74	237	24 212,5	0,18	1,63	377	69,875	35,75	227,5	0,8125	69,55		
54-11г-2020	Картофельное пюре	170	3,51	6,8	22,33	165	36 380	0,14	11,56	707,2	44,2	31,7333	95,2	1,1333	32,3		
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,05	3,23	9,98	74	21 750	0,02	1,9	234,75	27,75	16,5	31,5	0,9	11,175		
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	3 060	0,01	24	87	10	8	9	0,4	0,3		
	хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14		121,5	21,5	38,5	132	2,5			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>610</b>	<b>30,56</b>	<b>26,04</b>	<b>62,94</b>	<b>609</b>	<b>85 402,5</b>	<b>0,49</b>	<b>39,08</b>	<b>1 527,45</b>	<b>173,33</b>	<b>130,48</b>	<b>495,2</b>	<b>5,75</b>	<b>113,32</b>		
Второй ужин																	
386	снежок	200	5,6	6,4	7,6	110											
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>											
дневной прием специй																	
	петрушка	2															
	укроп	2															
	лук зеленый	2															
	соль поваренная пищевая йодированная	3															
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>															
<b>Всего в день</b>			<b>89,49</b>	<b>70,09</b>	<b>331,2</b>	<b>2 323</b>	<b>460 272,5</b>	<b>1,21</b>	<b>95,28</b>	<b>4 023,42</b>	<b>1 143,04</b>	<b>450,85</b>	<b>1 584,00</b>	<b>24,74</b>	<b>194,7</b>		

**1-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	10,29	42,38	294	50 980,95	0,14	0,52		280	134,2857	40,9524	206,6667	2,381	47,2381		
1	батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5			
	джем	50	0,24		31,3	104		0,01	0,48		76	5,28	3,915	7,83	0,435			
338	груша	100	0,43		10,27	46		0,02	5,41		167,5676	20,5405	12,973	17,2973	2,4865			
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	28,34	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>16,72</b>	<b>14,59</b>	<b>130,79</b>	<b>634</b>	<b>64 270,95</b>	<b>0,34</b>	<b>6,93</b>		<b>829,07</b>	<b>292,61</b>	<b>127,04</b>	<b>470,79</b>	<b>8,9</b>	<b>56,24</b>		
Второй завтрак																		
	сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>			
Обед																		
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133	97 200	0,15	4,76		382,4	27	29	80,4	1,476	15,96		
	икра кабачковая (консервы)	100	1,4	4,8	12,7	83		0,1	35			205	75	185	3,5			
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271	27 720	0,06	0,11		264	34,8	24	164,4	2,28	17,64		
54-4-2020	Макаронные изделия	150	5,3	5,5	32,7	202	26 600	0,06			53	11	7	40	0,7	20,8		

54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	3 060	0,01	24	87	10	8	9	0,4	0,3		
	хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14		121,5	21,5	38,5	132	2,5			
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138				196	37,6	126,4	3,12				
<b>Всего в Обед</b>		<b>870</b>	<b>39,65</b>	<b>33,08</b>	<b>130,5</b>	<b>960</b>	<b>154 580</b>	<b>0,52</b>	<b>63,87</b>	<b>907,9</b>	<b>505,3</b>	<b>219,1</b>	<b>737,2</b>	<b>13,98</b>	<b>54,7</b>		
Полдник																	
54-6т-2020	Сырники	150	25,6	13,6	33,7	259	59 400	0,06	0,28	159	206	31	285	0,8	25,8		
	сгущенное молоко	50	0,19		29,71	120		0,01	0,1	64,5	6,16	3,05	3,92	0,57			
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60	2 400	0,01	12	83	17	6	14	0,2	1		
<b>Всего в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>26,19</b>	<b>13,7</b>	<b>77,81</b>	<b>439</b>	<b>61 800</b>	<b>0,08</b>	<b>12,38</b>	<b>306,5</b>	<b>229,16</b>	<b>40,05</b>	<b>302,92</b>	<b>1,57</b>	<b>26,8</b>		
Ужин																	
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217	260 000	0,13	11,3	739	32	93	193	2,1	42,8		
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11	8 000	0,02	8	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>530</b>	<b>25,9</b>	<b>7,8</b>	<b>43,04</b>	<b>346</b>	<b>268 380</b>	<b>0,25</b>	<b>20,46</b>	<b>1 003,7</b>	<b>76,22</b>	<b>142,29</b>	<b>349,94</b>	<b>5,56</b>	<b>45,2</b>		
Второй ужин																	
386	снежок	200	5,6	6,4	7,6	110											
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>											
дневной прием специй																	
	петрушка	2															
	укроп	2															
	лук зеленый	2															
	соль поваренная пищевая йодированная	3															
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>															
<b>Всего в день</b>			<b>115,0</b>	<b>75,57</b>	<b>414,1</b>	<b>2 590</b>	<b>549 030,9</b>	<b>1,21</b>	<b>107,64</b>	<b>3 295,17</b>	<b>1 127,26</b>	<b>540,48</b>	<b>1 882,85</b>	<b>33</b>	<b>182,94</b>		

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
174	Каша вязкая молочная ячневая	200	6	12	54	334	20	0,03	0,52		147,33	106,5	12,2	79,43	0,08			
1	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
338	банан	100	0,81		12,76	54												
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,77</b>	<b>23,89</b>	<b>94,15</b>	<b>631</b>	<b>17 310</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>		<b>398,23</b>	<b>257,9</b>	<b>50,7</b>	<b>231,93</b>	<b>1,53</b>	<b>11,7</b>		
Второй завтрак																		
	сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3			
		200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3			

		Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,64	6,8	66		0,04	9,96		257,82	25,132	14,86	31,946	0,546		
54-11г-2020	Картофельное пюре	175	3,62	7	22,98	170	37 450	0,14	11,9		728	45,5	32,6667	98	1,1667	33,25	
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,14	11,29	6,29	191	325 285,71	0,13	2,84		345,7143	28,5714	35,7143	167,1429	0,8571	53,1429	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11	8 000	0,02	8		113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	69 960	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6		
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175		
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138						196	37,6	126,4	3,12		
<b>Всего в Обед</b>		<b>885</b>	<b>32,06</b>	<b>23,79</b>	<b>97,89</b>	<b>734</b>	<b>440 695,71</b>	<b>0,44</b>	<b>33</b>		<b>1 851,03</b>	<b>360,52</b>	<b>183,54</b>	<b>596,93</b>	<b>8,94</b>	<b>88,79</b>	
		Полдник															
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	196 700	0,07	0,3		179	108	17	202	2,1	43,7	
54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60	2 400	0,01	12		83	17	6	14	0,2	1	
<b>Всего в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13,1</b>	<b>19,3</b>	<b>17,6</b>	<b>297</b>	<b>199 100</b>	<b>0,08</b>	<b>12,3</b>		<b>262</b>	<b>125</b>	<b>23</b>	<b>216</b>	<b>2,3</b>	<b>44,7</b>	
		Ужин															
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,16	7,2	200	1 665	0,03	0,42		220,5	23,625	20,25	138,375	1,7663	27	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	239	27 500	0,21			219	14	120	180	4,04	22,3	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	90	1,01	0,23	3,38	19	119 700	0,06	22,5		261	12,6	18	23,4	0,7875	1,8	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8		
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175		
<b>Всего в Ужин</b>		<b>580</b>	<b>26,56</b>	<b>20,99</b>	<b>70,02</b>	<b>576</b>	<b>149 245</b>	<b>0,4</b>	<b>24,08</b>		<b>852,2</b>	<b>76,05</b>	<b>196,35</b>	<b>465,12</b>	<b>9,57</b>	<b>51,1</b>	
		Второй ужин															
386	снежок	200	5,6	6,4	7,6	110											
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>											
		дневной прием специй															
	укроп	2															
	петрушка	2															
	лук зеленый	2															
	соль поваренная пищевая йодированная	3															
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>															
<b>Всего в день</b>			<b>92,09</b>	<b>94,36</b>	<b>311,6</b>	<b>2 449</b>	<b>806 350,71</b>	<b>1,04</b>	<b>74,58</b>		<b>3 611,46</b>	<b>843,47</b>	<b>465,58</b>	<b>1 531,87</b>	<b>25,34</b>	<b>196,28</b>	

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8,19	12,19	32,86	274	49 885,71	0,2	1,07		269,5238	132,381	60,9524	221,9048	1,8095	48,8571		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		54	39 000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2			
4	Батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5			

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52	184	111	30,7	107	1,1	9
338	груша	100	0,43		10,27	46		0,02	5,41	167,5676	20,5405	12,973	17,2973	2,4865	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>20,17</b>	<b>20,89</b>	<b>72,83</b>	<b>564</b>	<b>102 175,71</b>	<b>0,4</b>	<b>7,09</b>	<b>755,59</b>	<b>417,42</b>	<b>148,13</b>	<b>553,2</b>	<b>8,1</b>	<b>57,86</b>
Второй завтрак															
	сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4	248	24	12	22	3	
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	
Обед															
97	Суп картофельный рыбный( с горбушей)	200	1,87	2,26	13,5	91		0,42	38,4	2 706	68,46	108,14	266,39	4,05	
261	Печень, тушенная в соусе	110	13,93	9,64	4,19	175	6 094	0,21	31,75	220,33	28,182	16,28	245,619	5,192	
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	175	5,25	6,88	30,92	205	9 683,33	0,16	12,72	807,3333	72,3333	38,5	127,1667	1,4	35,9333
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	106 400	0,05	20	232	11,2	16	20,8	0,7	1,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000				50	2	4	0,1	
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138					196	37,6	126,4	3,12	
<b>Всего в Обед</b>		<b>895</b>	<b>31,73</b>	<b>20,64</b>	<b>115,52</b>	<b>798</b>	<b>137 177,33</b>	<b>0,94</b>	<b>102,86</b>	<b>4 087,16</b>	<b>445,1</b>	<b>252,02</b>	<b>905,22</b>	<b>16,74</b>	<b>37,53</b>
Полдник															
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	19,9	15	17,3	284	82 390	0,06	1,59	208	167	28	234	1,6	25,4
	сгущенное молоко	50	0,19		29,71	120		0,01	0,1	64,5	6,16	3,05	3,92	0,57	
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57			1,2	21	4,8	2,61	5,9	0,13	0,01
<b>Всего в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>20,19</b>	<b>15</b>	<b>61,11</b>	<b>461</b>	<b>82 390</b>	<b>0,07</b>	<b>2,89</b>	<b>293,5</b>	<b>177,96</b>	<b>33,66</b>	<b>243,82</b>	<b>2,3</b>	<b>25,41</b>
Ужин															
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26 600	0,06		53	11	7	40	0,7	20,8
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	12,69	5,67	3,96	118	261 900	0,04	1,17	187,2	19,8	48,6	100,8	0,9	31,5
54-9з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,38	10,12	6	121	402 750	0,02	28,88	267,5	37,5	18,75	31,25	0,875	16,5
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>590</b>	<b>23,67</b>	<b>21,99</b>	<b>66,2</b>	<b>559</b>	<b>691 630</b>	<b>0,22</b>	<b>31,21</b>	<b>659,4</b>	<b>94,12</b>	<b>112,44</b>	<b>295,39</b>	<b>5,45</b>	<b>68,8</b>
Второй ужин															
386	снежок	200	5,6	6,4	7,6	110									
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>110</b>									
дневной прием специй															
	укроп	2													
	петрушка	2													
	лук зеленый	2													
	соль поваренная пищевая йодированная	3													
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>													
<b>Всего в день</b>			<b>102,3</b>	<b>84,93</b>	<b>347,6</b>	<b>2 593</b>	<b>1 013 373</b>	<b>1,65</b>	<b>148,05</b>	<b>6 043,</b>	<b>1 158,</b>	<b>558,2</b>	<b>2 019,</b>	<b>35,58</b>	<b>189,6</b>



соль поваренная пищевая йодированная	3																	
<b>Всего в дневной прием специй</b>	<b>9</b>																	
<b>Всего в день</b>		<b>94,71</b>	<b>87,71</b>	<b>337,8</b>	<b>2 407</b>	<b>1 469 370</b>	<b>1,24</b>	<b>42,89</b>		<b>4 091,86</b>	<b>1 400,06</b>	<b>502,8</b>	<b>1 875,10</b>	<b>28,49</b>	<b>128,3</b>			

**2-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,29	10,29	41,05	290	83 952,38	0,14	0,68		350,476 2	140,952 4	45,7143	207,619	2,381	47,2381			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		54	39 000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2				
1	батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5				
338	груша	100	0,43		10,27	46		0,02	5,41		167,567 6	20,5405	12,973	17,2973	2,4865				
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	6 900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18,07</b>	<b>16,89</b>	<b>78,42</b>	<b>542</b>	<b>129 852,38</b>	<b>0,32</b>	<b>6,48</b>		<b>733,84</b>	<b>372,29</b>	<b>112,09</b>	<b>478,22</b>	<b>8,37</b>	<b>51,74</b>			
<b>Второй завтрак</b>																			
	сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3				
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>				
<b>Обед</b>																			
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		222	10,4	12,8	36	0,54	10,28			
246	Ленивые голубцы	200	11,41	13,52	20,56	262	40	0,09	17,96		494,050 6	67,6076	43,2278	161,557	1,519				
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	106 400	0,05	20		232	11,2	16	20,8	0,7	1,6			
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1		7,1	29			1,2		20	3	3	2	0,1				
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138						196	37,6	126,4	3,12				
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>26,31</b>	<b>18,72</b>	<b>86,18</b>	<b>630</b>	<b>208 640</b>	<b>0,29</b>	<b>42,84</b>		<b>1 089,55</b>	<b>307,13</b>	<b>146,12</b>	<b>461,6</b>	<b>8,15</b>	<b>11,88</b>			
<b>Полдник</b>																			
406	Пирожки печеные из дрожевого теста	100	6,17	3,17	46,33	238	20	0,08	1,97		131,533 3	24,64	18,96	61,9867	1,08				
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,37</b>	<b>3,17</b>	<b>59,33</b>	<b>291</b>	<b>2 470</b>	<b>0,09</b>	<b>3,37</b>		<b>183,53</b>	<b>34,64</b>	<b>24,39</b>	<b>71,99</b>	<b>1,2</b>	<b>0,48</b>			
<b>Ужин</b>																			
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	110	15,51	2,86	9,46	125	24 200	0,08	0,35		272,8	27,5	26,4	184,8	0,77	138,6			
313	Картофель жареный (из отварного)	175	4,01	15,34	32,57	284		0,19	21,91		839,597 5	20,2825	34,2475	100,026 5	1,2793				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90		0,03	16,87		243,1	33,488	16,001	29,347	0,978				
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	3 060	0,01	24		87	10	8	9	0,4	0,3			
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
<b>Всего в Ужин</b>		<b>635</b>	<b>23,94</b>	<b>24,1</b>	<b>78,44</b>	<b>625</b>	<b>27 260</b>	<b>0,41</b>	<b>63,13</b>		<b>1 564</b>	<b>110,19</b>	<b>118,14</b>	<b>438,01</b>	<b>5,6</b>	<b>138,9</b>			

Второй ужин																		
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	111	53,33	0,05	0,8			389,333	330,666	37,3333	245,333	0,2667		
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>111</b>	<b>53,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>			<b>389,33</b>	<b>330,67</b>	<b>37,33</b>	<b>245,33</b>	<b>0,27</b>		
дневной прием специй																		
	петрушка	2																
	укроп	2																
	лук зеленый	2																
	соль поваренная пищевая йодированная	3																
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>																
<b>Всего в день</b>			<b>81,28</b>	<b>69,27</b>	<b>334,3</b>	<b>2 299</b>	<b>368 275,7</b>	<b>1,18</b>	<b>120,62</b>			<b>4 208,26</b>	<b>1 178,03</b>	<b>450,08</b>	<b>1 717,15</b>	<b>26,59</b>	<b>203</b>	

**2-ая неделя/Вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	33 250	0,07	0,53		156	115	27	123	0,5	49,9			
1	Бутерброд с маслом	60	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
338	яблоко	100	0,4		12,59	52						150,270	4,8649	5,9459	1,1892				
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,56</b>	<b>17,89</b>	<b>62,58</b>	<b>457</b>	<b>46 580</b>	<b>0,13</b>	<b>1,05</b>		<b>370,9</b>	<b>384,67</b>	<b>66,76</b>	<b>258,45</b>	<b>3,14</b>	<b>58,9</b>			
Второй завтрак																			
	сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3				
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>				
Обед																			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133	97 200	0,15	4,76		382,4	27	29	80,4	1,476	15,96			
282	оладьи из печени	105	15,98	17,11	9,55	255	3 990	0,21	11,1		340,2	32,5823	28,2046	271,707	5,6862				
54-11г-2020	Картофельное пюре	175	3,62	7	22,98	170	37 450	0,14	11,9		728	45,5	32,6667	98	1,1667	33,25			
76	Сельдь с луком	60	6,12	8	3,96	100		0,01	0,72		80,1	22,332	15,504	9,084	0,12				
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	4 080	0,01	2,5		85	13	9	10	0,2	0,8			
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138						196	37,6	126,4	3,12				
<b>Всего в Обед</b>		<b>870</b>	<b>41,97</b>	<b>38,47</b>	<b>107,19</b>	<b>929</b>	<b>142 720</b>	<b>0,62</b>	<b>30,98</b>		<b>1 737,2</b>	<b>355,33</b>	<b>185,47</b>	<b>710,43</b>	<b>13,94</b>	<b>50,01</b>			
Полдник																			
208	Лапшевник с творогом	200	9,77	10,63	14,12	191	38,71	0,04	0,1		85,1097	78,1935	16,5677	128,619	0,5161				
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57			1,2		21	4,8	2,61	5,9	0,13	0,01			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,87</b>	<b>10,63</b>	<b>28,22</b>	<b>248</b>	<b>38,71</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>		<b>106,11</b>	<b>82,99</b>	<b>19,18</b>	<b>134,52</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>			



54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152	5 640	0,06	0,56	206,4	26,4	57,6	129,6	1,2	15,36		
174	Каша вязкая ячневая	150	0,05	4,9	0,06	44	21,43			1,6429	1,1286	0,0214	1,6143	0,0071			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,67	0,13	2	12	8 000	0,03	8	113,3333	18,6667	10,6667	33,3333	0,5333	2,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	380		1,16	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8			
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1		121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>570</b>	<b>22,3</b>	<b>9,69</b>	<b>37,72</b>	<b>327</b>	<b>14 041,43</b>	<b>0,19</b>	<b>9,72</b>	<b>473,08</b>	<b>72,02</b>	<b>106,38</b>	<b>287,89</b>	<b>4,72</b>	<b>17,76</b>		
Второй ужин																	
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	111	53,33	0,05	0,8	389,3333	330,6667	37,3333	245,3333	0,2667			
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>111</b>	<b>53,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>389,33</b>	<b>330,67</b>	<b>37,33</b>	<b>245,33</b>	<b>0,27</b>			
дневной прием специй																	
	петрушка	2															
	укроп	2															
	лук зеленый	2															
	соль поваренная пищевая йодированная	3															
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>															
<b>Всего в день</b>			<b>92,3</b>	<b>83,09</b>	<b>267,7</b>	<b>2 173</b>	<b>203 433,4</b>	<b>1,05</b>	<b>47,85</b>	<b>3 324,6</b>	<b>1 249,68</b>	<b>427,1</b>	<b>1 658,6</b>	<b>25,71</b>	<b>126,6</b>		

**2-ая неделя/Среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
174	Каша вязкая молочная ячневая	200	6	12	54	334	20	0,03	0,52		147,33	106,5	12,2	79,43	0,08				
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87		72	52 000	0,01	0,13		17,3333	176	6,6667	100	0,2667				
1	батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5				
338	груша	100	0,43		10,27	46		0,02	5,41		167,5676	20,5405	12,973	17,2973	2,4865				
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,95</b>	<b>23,07</b>	<b>95,27</b>	<b>657</b>	<b>69 270</b>	<b>0,24</b>	<b>6,74</b>		<b>673,73</b>	<b>467,54</b>	<b>104,64</b>	<b>458,73</b>	<b>6,43</b>	<b>11,7</b>			
Второй завтрак																			
	сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3				
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>				
Обед																			
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	120	107 400	0,07	8,42		370,8	27,4	20,2	50,4	0,76	17,02			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	106 400	0,05	20		232	11,2	16	20,8	0,7	1,6			
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278	35 500	0,04			61	8	31	96	0,7	27,7			
240	Фрикадельки рыбные	50/50	9,17	6,87	7,89	130	20	0,08	0,4		206,53	52,32	20,88	116,86	0,77				
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	3 060	0,01	24		87	10	8	9	0,4	0,3			
7	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
8	хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	138						196	37,6	126,4	3,12				

<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>29,03</b>	<b>22,21</b>	<b>123,57</b>	<b>808</b>	<b>252 380</b>	<b>0,35</b>	<b>52,82</b>		<b>1 078,83</b>	<b>323,84</b>	<b>167,17</b>	<b>534,3</b>	<b>8,63</b>	<b>46,62</b>		
Полдник																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	348	71 800	0,06	0,29		159	212	32	290,25	0,825	28,8		
	сгущенное молоко	50	0,19		29,71	120		0,01	0,1		64,5	6,16	3,05	3,92	0,57			
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48		
<b>Всего в Полдник</b>		<b>400</b>	<b>25,99</b>	<b>16,1</b>	<b>67,71</b>	<b>521</b>	<b>74 250</b>	<b>0,08</b>	<b>1,79</b>		<b>275,5</b>	<b>228,16</b>	<b>40,48</b>	<b>304,17</b>	<b>1,52</b>	<b>29,28</b>		
Ужин																		
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217	260 000	0,13	11,3		739	32	93	193	2,1	42,8		
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11	8 000	0,02	8		113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4		
	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	18 300		9,64		40	6,8	7	8,1	0,9	0,1		
<b>Всего в Ужин</b>		<b>530</b>	<b>25,9</b>	<b>8,4</b>	<b>43,34</b>	<b>353</b>	<b>286 300</b>	<b>0,25</b>	<b>28,94</b>		<b>1 013,5</b>	<b>76,12</b>	<b>144,7</b>	<b>349,54</b>	<b>5,66</b>	<b>45,3</b>		
Второй ужин																		
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	111	53,33	0,05	0,8		389,333	330,666	37,3333	245,333	0,2667			
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>111</b>	<b>53,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>		<b>389,33</b>	<b>330,67</b>	<b>37,33</b>	<b>245,33</b>	<b>0,27</b>			
дневной прием специй																		
	петрушка	2																
	укроп	2																
	лук зеленый	2																
	соль поваренная пищевая йодированная	3																
<b>Всего в дневной прием специй</b>		<b>9</b>																
<b>Всего в день</b>			<b>107,47</b>	<b>76,18</b>	<b>361,88</b>	<b>2 551</b>	<b>682 253,32</b>	<b>0,99</b>	<b>95,09</b>		<b>3 678,88</b>	<b>1 450,33</b>	<b>506,32</b>	<b>1 914,87</b>	<b>25,49</b>	<b>132,9</b>		

**2-ая неделя/Четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,67	12,19	36,95	292	83 200	0,21	0,65		395,238	144,761	68,5714	233,333	2	48,8571		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87		72	52 000	0,01	0,13		17,3333	176	6,6667	100	0,2667			
	батон	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5			
338	банан	100	0,81		12,76	54												
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,19</b>	<b>22,36</b>	<b>79,41</b>	<b>607</b>	<b>148 490</b>	<b>0,39</b>	<b>1,3</b>		<b>718,07</b>	<b>453,26</b>	<b>144,44</b>	<b>572,33</b>	<b>5,87</b>	<b>57,86</b>		
Второй завтрак																		
	сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1		24,4	101		0,02	4		248	24	12	22	3			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>24,4</b>	<b>101</b>		<b>0,02</b>	<b>4</b>		<b>248</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>3</b>			



<b>Всего в дневной прием специй</b>	<b>9</b>																
<b>Всего в день</b>	<b>79,11</b>	<b>95,62</b>	<b>361,8</b>	<b>2 473</b>	<b>402 892,5</b>	<b>1,03</b>	<b>53,49</b>		<b>3 489,</b>	<b>1 106,</b>	<b>417,0</b>	<b>1 530,</b>	<b>29,98</b>	<b>131,4</b>			
<b>Итого</b>	<b>958,9</b>	<b>835,4</b>	<b>3 354,</b>	<b>24 31</b>	<b>10 757 23</b>	<b>12,1</b>	<b>860,29</b>		<b>39 93</b>	<b>12 31</b>	<b>4 808,</b>	<b>17 95</b>	<b>286,6</b>	<b>1 711,</b>			
<b>Среднее за период</b>	<b>95,89</b>	<b>83,54</b>	<b>335,4</b>	<b>2 432</b>	<b>1 075 723</b>	<b>1,21</b>	<b>86,03</b>		<b>3 993,</b>	<b>1 231,</b>	<b>480,8</b>	<b>1 795,</b>	<b>28,67</b>	<b>171,1</b>			
			<b>8</b>		<b>,3</b>				<b>51</b>	<b>95</b>	<b>9</b>	<b>64</b>		<b>2</b>			

Примечание: Использован Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях./ Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А.