

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Алтайскому краю
СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела за ГРД и ГТГ
Ф.И.О. С.В. Бондарь
Подпись [подпись] Дата 26.06.19

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «АКПЛ»

С.А. Романенко

« » 2019г.



Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

Примерное 14-дневное циклическое меню

Учреждение работает на йодированных продуктах: творог, хлеб, соль

2019 год

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
		г	г	г	г	ккал							
1 день понедельник													
завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом	210/10	6,11	10,72	42,36	291	134,1	20,3	118,1	0,5	0,08	1,17	58
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
16	Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	3,6	10,5	80,4	0	0	0	0,78
380	Кофейный напиток на сгущенном моло	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,7	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			24,87	24,21	100,33	712,12	416,2	74,83	428,76	1,5	0,18	1,66	107,78
2-ой завтрак													
426	Булочка обсыпная с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320	21,3	28,2	76,8	1,39	0,06	0,04	0
389	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0
			8	14,76	63,93	420,4	55,3	40,2	112,8	1,99	0,08	14,84	0
обед													
20	Огурец свежий+лук+раст.масло	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
84	Борщ "Сибирский" на к/б со сметаной	300	4,26	6,14	16,99	153,3	65,01	41,36	119,4	2,07	0,1	8,04	0
246	Гуляш из говядины	80/50	17,37	18,3	4,25	213,2	30,68	26,35	152,14	2,6	0,01	1,56	0
143	Рагу из овощей	150/5	2,66	16,49	12,9	213	55,74	24,39	67,5	0,9	0,09	18,7	69
377	Чай с сахарм, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			30,74	47,84	88,77	897,92	205,28	133,7	452,16	7,27	0,3	40,63	69
полдник													
338	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	38	24	32	4,6	0,04	10	0
			0,8	0,6	20,6	94	38	24	32	4,6	0,04	10	0
ужин													
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овс	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	10,6
312	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,06	4,82	20,45	137,25	36,98	27,75	86,29	1	0,14	18,17	0
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			27,31	15,92	98,13	634,17	155	148,81	488,43	3,71	0,36	23,25	10,6
2-ой ужин													
386	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
			5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
						2864,61							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	2 день вторник												
	завтрак												
174	Каша геркулесовая молочная с маслом	210/10	8,31	13,12	47,61	342	149,9	70,82	234,9	1,76	0,18	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,1
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			23,13	29,31	102,67	758,72	344,3	122,86	507,96	4,01	0,34	2,55	119
	2-ой завтрак												
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	22,4	28,4	76,6	1,4	0,08	0	14
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4	0
			8,9	8,12	64,68	367,8	36,4	36,4	90,6	4,2	0,1	4	14
	обед												
23	Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	17,73	17,45	31,84	0,84	0,05	18,01	0
96	Рассольник на к/б со сметаной	300/20	2,42	6,1	13,56	127,2	33,6	25,29	64,95	1,08	0,11	10,05	0
309	Лапша отварная с маслом	140/10	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,1	37,17	1,1	0,06	0	0
250	Бефстроганов в сметанном соусе	80/50	19,8	30	6,66	377	56,32	29,19	222,4	3,12	0,06	0,96	17,04
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	32,23	17,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			35,18	47,58	115,92	1034,27	162,54	136,49	446,96	7,39	0,37	29,62	17,04
	полдник												
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,01	0,9	0
523	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2	6,84	0	0	0,49	0,04	0	0
			2,75	3,44	55,2	263,8	21,02	5,14	4,4	1,44	0,05	0,9	0
	ужин												
311	Картофель в молоке	150	3,53	3,73	19,74	126,6	59,7	27,92	97,55	0,93	0,13	16,16	0
294	Котлета из филе птицы с маслом	100/5	17,44	16,76	16,28	286	59,78	22,2	80	3,62	0,18	0,9	53,8
351	Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	0,16	0	0	0,01	0	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			27,93	21,29	84,47	631,32	137,44	76,02	246,25	5,33	0,38	17,06	53,8
	2-ой ужин												
386	Йогурт	200	8	3	28,6	180	224	26	172	0,2	0,06	1	0,02
			8	3	28,6	180	224	26	172	8	0,06	1	0,02
						3235,91							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	3 день среда												
	завтрак												
174	Каша пшеничная молочная с маслом	210/10	7,63	11,1	60,67	374	138,8	31,61	153,6	1,71	0,09	0,96	54,8
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
524	Повидло порционное	30	0,12	0	19,2	60	0	0	0	0	0	0	0
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	95,8	0,41	0,04	1,33	10
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			18,31	17,68	132,82	738,72	415,2	78,16	393,1	3,04	0,21	2,4	103,8
	2-ой завтрак												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
223	Пудинг из торога со сгущенным молоком	100	13,9	9,6	20,1	222,8	130	22	188	0,9	0,06	0,2	60
525	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	63,4	6,8	45,8	0,04	0,01	0,2	5
			15,39	10,62	46,14	341,64	204,5	30,2	236,6	1,22	0,07	0,43	65
	обед												
40	Салат картофельный с морковью и зе	100	2,74	7,07	9,55	112,7	19,56	24,13	65,24	0,9	0,09	8,37	19,8
92	Щи из квашеной капусты с картофеле	300/20	1,83	5,82	4,8	84	61,41	20,82	42,45	0,78	0,03	12,54	0
293	Куры запеченные	100/5	24,26	24,34	0,08	316	51,7	24,92	178,06	1,74	0,1	2,84	106,8
171	Каша гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,5	210,3	4,73	0,21	0	40
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			43,92	47,86	112,1	1050,02	198,2	239,71	568,19	9,55	0,51	123,75	166,6
	полдник												
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	18	24	0,8	0,04	4	0
523	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	46,72	4,48	41,92	0,93	0,11	0,19	0,05
			3,6	4,3	62,4	303,2	86,72	22,48	65,92	1,73	0,15	4,19	0,05
	ужин												
259	Жаркое по-домашнему	190/75	16,2	18,09	16,58	295	30,5	42,48	205,75	3,86	0,12	6,76	0
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	20,32	8,12	19,36	0,45	0,02	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			22,11	18,97	83,48	586,32	68,62	76,5	293,81	5,08	0,21	6,76	0
	2-ой ужин												
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	248	28	184	0,2	0,04	0,6	40
			5,8	5	8,4	102	248	28	184	0,2	0,04	0,6	40
						3121,9							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
		г	г	г	г	ккал							
	4 день четверг												
	завтрак												
174	Каша кукурузная молочная с маслом	210/10	7,63	11,1	60,67	374	138,8	31,61	153,6	1,71	0,09	0,96	54,8
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	125,8	14	90	0,13	0,04	1,3	20
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			24,94	26,61	113,97	761,32	436,4	81,56	464,1	3,76	0,24	2,37	113,9
	2-ой завтрак												
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	19,4	24,4	75	1,28	0,1	0	18
389	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0
			8,48	13,54	78,54	470,4	53,4	36,4	111	1,88	0,12	14,8	18
	обед												
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	7,86	7,25	117,7	124,6	21,36	90,74	1,24	0,02	5,71	22,2
106	Суп из рыбных консервов	300	10,14	9,93	15,75	192,93	37,98	55,26	210	1,5	0,14	8,25	18
251	Поджарка из мяса	80/15	20,28	26,41	3,86	333	35,6	33,49	220,63	5,04	0,05	2,01	0
321	Капуста тушеная	100	2,01	3,24	8,85	75,1	55,45	40,14	40,14	0,81	0,03	17,16	0
312	Картофельное пюре с маслом	100	2,04	3,21	13,63	91,5	24,65	18,5	57,53	0,67	0,09	12,11	0
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			44,83	51,47	101,59	1061,35	310,28	197,05	692,14	10,39	0,4	48,07	40,2
	полдник												
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	23,6	4,4	0,06	20	0
			0,8	0,8	19,6	94	32	18	23,6	4,4	0,06	20	0
	ужин												
309	Лапша отварная с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,1	37,17	1,11	0,06	0	0
297	Фрикадельки из филе птицы с соусом	100/10	13,72	20,48	8,1	272	48,42	14,72	107,1	1,14	0,12	1,02	79,8
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			25,46	25,89	103,74	742,37	103,56	79,18	236,41	3,71	0,27	1,74	79,8
	2-ой ужин												
386	Снежок	200	5,4	2	21,6	158	242	30	188	0,2	0,06	1,8	44
			5,4	2	21,6	158	242	30	188	0,2	0,06	1,8	44
						3287,44							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	5 день пятница												
	завтрак												
174	Каша рисовая молочная с маслом	210/10	6	10,85	52,93	334	130,9	36,46	157,4	0,63	0,06	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	127,9	17,99	117,86	0,64	0,03	0,38	9,5
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			18,79	25,93	115,2	762,12	411	85,6	421,96	2,19	0,17	1,45	143,3
	2-ой завтрак												
406	Пирожок с капустой	100	11,08	6,84	36,68	252	21,06	27,74	103,56	1,72	0,1	0	12,32
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4	0
			12,08	6,84	56,88	336,8	35,06	35,74	117,56	4,52	0,12	4	12,32
	обед												
67	Винегрет	100	1,43	10	7,29	125,1	31,24	19,52	43,27	0,83	0,04	9,63	0
103	Суп картофельный с макаронными из	300	3,22	3,4	20,94	141,9	35,04	32,73	81,09	1,8	0,18	9,9	0
268	Котлета мясная	100/5	16,5	24,2	14,32	344	43,14	55,78	188,8	2,8	0,08	0,34	0
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	33,22	18,16	22,8	0,48	0,02	0,6	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			30,32	42,78	130,54	1038,87	175,08	181,42	484,39	7,84	0,54	41,47	0
	полдник												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
523	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,67	6,4	3,2	14,4	0,48	0	0	0
			1,24	1,35	46	201,67	17,5	4,6	17,2	0,76	0	0,03	0
	ужин												
171	Каша гречневая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,5	210,3	4,73	0,21	0	40
246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	23,6	20,27	117,03	2	0,01	1,2	0
351	Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	0,16	0	0	0,01	0	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			29,17	24,43	91,58	662,72	67,95	186,67	396,03	7,51	0,29	1,2	40
	2-ой ужин												
386	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
			5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
						3108,18							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
		г	г	г	г	ккал							
	8 день понедельник												
	завтрак												
174	Каша пшеничная молочная с маслом	210/10	8,64	11,06	54,3	352	147,1	44,33	221,3	2,37	0,14	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,1
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			21,84	27,08	109,06	760,32	451,5	96,82	492,56	3,77	0,28	2,66	157,9
	2-ой завтрак												
426	Булочка обсыпная с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320	21,3	28,2	76,8	1,39	0,06	0,04	0
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4	0
			7,6	14,36	61,33	404,8	35,3	36,2	90,8	4,19	0,08	4,04	0
	обед												
20	Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	17,73	17,45	31,84	0,84	0,05	18,01	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/20	2,11	5,94	9,48	107,7	59,1	26,55	58,8	0,99	0,08	18,93	0
309	Лапша отварная с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,1	37,17	1,11	0,06	0	0
293	Куры запеченные	100/5	24,26	24,34	0,08	330	51,7	24,92	178,06	1,74	0,1	2,84	106,8
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	33,22	18,16	22,8	0,48	0,02	0,6	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			39,3	41,77	105,56	969,37	184,41	134,08	397,37	5,93	0,38	40,38	106,8
	полдник												
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	23,6	4,4	0,06	20	0
			0,8	0,8	19,6	94	32	18	23,6	4,4	0,06	20	0
	ужин												
20	Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	17,73	17,45	31,84	0,84	0,05	18,01	0
243	Сардельки отварные	100/5	11,5	25,4	1,4	282	28	16	134	1,8	0,04	0	40
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0
351	Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	0,16	0	0	0,01	0	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			22,42	36,63	77,43	720,77	78,33	88,68	314,27	4,58	0,31	39,01	40
	2-ой ужин												
386	Снежок	200	5,4	2	21,6	158	242	30	188	0,2	0,06	1,8	44
			5,4	2	21,6	158	242	30	188	0,2	0,06	1,8	44
						3107,26							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	9 день вторник												
	завтрак												
181	Каша манная молочная с маслом	210/10	6,11	10,72	42,36	291	134,1	20,3	118,1	0,5	0,08	1,17	58
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	95,8	0,41	0,04	1,33	10
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			18,37	24,72	95,74	670,12	302,9	66,4	362,4	2,68	0,22	2,5	108,1
	2-ой завтрак												
420	Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	269,36	24,2	104,46	1,5	0,1	0	7,5
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	18	24	0,8	0,04	4	0
			10,2	14,24	59,5	407,4	309,36	42,2	128,46	2,3	0,14	4	7,5
	обед												
23	Огурец свежий+горошек конс+лук+рап	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
102	Суп гороховый на к/б	300	6,54	6,33	19,85	177,9	51,21	42,69	105,72	2,46	0,27	6,99	0
392	Пельмени с маслом	250/5	26,38	15,563	45,06	426,25	30,49	46,48	160,25	1,21	0,21	0,49	52,13
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	15,38	6,34	6,4	0,99	0	0,9	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			39,40	28,90	132,42	955,17	136,73	134,71	381,09	6,00	0,58	17,88	52,13
	полдник												
523	Пряник шоколадный	40	2,59	3,28	27,32	149,2	6,84	0	0	0,49	0,04	0	0
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	20,32	8,12	19,36	0,45	0,02	0	0
			2,94	3,36	57,17	271,4	27,16	8,12	19,36	0,94	0,06	0	0
	ужин												
311	Картофель в молоке	150	3,53	3,73	19,74	126,6	59,7	27,92	97,55	0,93	0,13	16,16	0
235	Котлета рыбная	100/5	13,64	15,2	8,78	228	62,4	37,74	214,2	3,08	0,06	4,06	54,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			23,41	20,01	86,33	611,92	161,24	95	383,89	5,41	0,27	120,22	54,8
	2-ой ужин												
386	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
			5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
						3022,01							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	10 день среда												
	завтрак												
174	Каша пшеничная молочная с маслом	210/10	7,63	11,1	60,67	374	138,8	31,61	153,6	1,71	0,09	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
524	Повидло порционное	30	0,12	0	19,2	60	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	125,8	14	90	0,13	0,04	1,3	20
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			16,56	24,83	133	769,72	284,8	71,51	315,3	2,61	0,2	2,26	114,8
	2-ой завтрак												
223	Пудинг из торога со сгущенным молоко	100	13,9	9,6	20,1	222,8	130	22	188	0,9	0,06	0,2	60
525	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	63,4	6,8	45,8	0,04	0,01	0,2	5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
			15,39	10,62	46,14	341,64	204,5	30,2	236,6	1,22	0,07	0,43	65
	обед												
40	Салат картофельный с морковью и зе	100	2,74	7,07	9,55	112,7	19,56	24,13	65,24	0,9	0,09	8,37	19,8
84	Борщ "Сибирский" на к/б со сметаной	300/20	4,26	6,14	16,99	193,3	65,01	41,36	119,4	2,07	0,1	8,04	0
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0
255	Печень по строгоновски	80/50	17,24	14,6	4,58	290	43,21	22,71	311,12	6,5	0,26	10,99	7517
349	Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,02	0,72	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			33,32	33,02	123,32	1040,27	192,7	160,89	667,63	12,09	0,69	49,12	7536,8
	полдник												
523	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	46,72	4,48	41,92	0,93	0,11	0,19	0,05
389	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0
			4,4	4,3	52,6	267,2	80,72	16,48	77,92	1,53	0,13	14,99	0,05
	ужин												
265	Плов с мясом	200/75	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			31,07	22,07	96,86	722,37	88,38	87,68	322,23	3,87	0,15	4,09	60
	2-ой ужин												
386	Йогурт	200	8	3	28,6	180	224	26	172	0,2	0,06	1	0,02
			8	3	28,6	180	224	26	172	0,2	0,06	1	0,02
						3321,2							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В-1	С	А
		г	г	г	г	ккал							
	11 день четверг												
	завтрак												
174	каша кукурузная молочная с маслом	210/10	7,63	11,1	60,67	374	138,8	31,61	153,6	1,71	0,09	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	127,9	17,99	117,86	0,64	0,03	0,38	9,5
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			20,42	26,18	122,94	802,12	418,9	80,75	418,16	3,27	0,2	1,45	143,3
	2-ой завтрак												
406	Пирожок с капустой	100	11,08	6,84	36,68	252	21,06	27,74	103,56	1,72	0,1	0	12,32
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4	0
			12,08	6,84	56,88	336,8	35,06	35,74	117,56	4,52	0,12	4	12,32
	обед												
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	7,86	7,25	117,7	124,6	21,36	90,74	1,24	0,02	5,71	22,2
104	Суп с фрикадельками (филе кур.грудк	300/40	8,61	6,84	18,66	186,03	42,09	45,27	148,96	1,85	0,16	14,81	6
251	Поджарка из мяса	80/15	20,28	26,41	3,86	333	35,6	33,49	220,63	5,04	0,05	2,01	0
321	Капуста тушеная	100	2,01	3,24	8,85	75,1	55,45	40,14	40,14	0,81	0,03	17,16	0
312	Картофельное пюре с маслом	100	2,04	3,21	13,63	91,5	24,65	18,5	57,53	0,67	0,09	12,11	0
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	32,23	17,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			43,95	48,41	116,93	1087,25	332,42	202,22	648,6	10,86	0,44	52,4	28,2
	полдник		87,9										
338	Апельсины	200	1,8	0,4	46,2	206	70	26	46	0,6	0,08	120	0
			1,8	0,4	46,2	206	70	26	46	0,6	0,08	120	0
	ужин												
309	Лапша отварная с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,1	37,17	1,11	0,06	0	0
262	Гуляш из говяжьего сердца	80/50	17	11,93	3,71	198	35,79	30,32	235,76	5,15	0,48	1,8	33,28
351	Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	0,16	0	0	0,01	0	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			29,48	17,25	78,61	585,17	58,61	77,32	341,63	7,04	0,61	1,8	33,28
	2-ой ужин												
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	248	28	184	0,2	0,04	0,6	40
			5,8	5	8,4	102	248	28	184	0,2	0,04	0,6	40
						3119,34							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
		г	г	г	г	ккал							
	12 день пятница												
	завтрак												
174	Каша рисовая молочная с маслом	210/10	6	10,85	52,93	334	130,9	36,46	157,4	0,63	0,06	0,96	54,8
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
15	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	126,6	15,4	95,8	0,41	0,04	1,33	10
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			16,64	24,68	106,01	704,72	409,7	83,01	399,9	1,96	0,18	2,4	143,8
	2-ой завтрак												
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	19,4	24,4	75	1,28	0,1	0	18
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	40	18	24	0,8	0,04	4	0
			7,68	13,54	88,34	506,4	59,4	42,4	99	2,08	0,14	4	18
	обед												
46	Салат из белокачанной капусты с ябл	100	1,22	5,1	11,16	90,1	33,49	16,01	29,35	0,98	0,03	16,87	0
96	Рассольник на к/б со сметаной	300/20	2,42	6,1	13,56	127,2	33,6	25,29	64,95	1,08	0,11	10,05	0
291	Плов с курицей	200/75	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,01	0,9	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			34,74	33,41	134,26	972,27	155,45	131,72	416,53	6,52	0,3	29,08	60
	полдник												
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0
523	Вафли	40	1,17	1,33	31	141,67	6,4	3,2	14,4	0,48	0	0	0
			1,85	1,61	51,76	229,87	27,74	6,64	17,84	1,11	0,01	100	0
	ужин												
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0
246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	23,6	20,27	117,03	2	0,01	1,2	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			21,85	19,22	78,33	535,47	67,14	76,9	268,26	4,21	0,23	22,23	0
	2-ой ужин												
386	Варенец	200	5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
			5,8	5	8,2	106	288	32	192	0,2	0,06	1,6	44
						3054,73							

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B-1	C	A
		г	г	г	г	ккал							
	14 день воскресенье												
	завтрак												
395	Вареники с маслом	180/5	19,82	5,08	36,44	271	73,04	31,87	127,68	0,63	1,21	0	53,3
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4	0	3	0	0	0	40
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,1
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			34,64	21,27	91,5	687,72	267,44	83,91	400,74	2,88	1,37	1,59	117,5
	обед												
108	Суп с клёцками на к/б	300	5,49	6,63	27,94	213,66	45,65	34,86	102,87	1,68	0,15	6,9	36,06
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	0
251	Поджарка из мяса	80/15	20,28	26,41	3,86	333	35,6	33,49	220,63	5,04	0,05	2,01	0
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,4	33,22	18,16	22,8	0,48	0,02	0,6	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			34,94	38,22	119,79	974,53	146,91	141,74	494,73	9,13	0,44	30,51	36,06
	полдник												
522	Конфеты шоколадные	40	0,64	3,44	30,04	146,16	3,6	2	22	0,4	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
			0,71	3,46	45,04	206,16	14,7	3,4	24,8	0,68	0	0,03	0
	ужин												
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,21	103,9	29,27	16,83	31,8	1,48	0,02	6,44	0
309	Лапша отварная с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,1	37,17	1,11	0,06	0	0
297	Фрикадельки из филе птицы с маслом	100/10	13,72	20,48	8,1	272	48,42	14,72	107,1	1,14	0,12	1,02	79,8
351	Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	0,16	0	0	0,01	0	0	0
523	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	8,6	12,7	33,9	0,33	0,03	0	0
521	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0	0
			27,29	31,88	94,21	763,07	100,51	78,55	244,77	4,51	0,27	7,46	79,8
	2-ой ужин												
386	Йогурт	200	8	3	28,6	180	224	26	172	0,2	0,06	1	0,02
			8	3	28,6	180	224	26	172	0,2	0,06	1	0,02
						2811,48							