



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО
"ПроСервис
Север"

«___» _____ 20__ г.

С. В. Ломанец
Руководитель
образовательного учреждения

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников, страдающих диабетом, в весенний период на базе МБОУ СОШ № 23 для детей с 12 лет и старше

| № рел. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Лейто вареное | 40 | 1,840 | 1,850 | 0,110 | 25,136 | 0,030 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | |
| 223 | Запеканка из творога со сметаной | 200 | 15,793 | 14,582 | 43,364 | 384,857 | 0,088 | 0,393 | 120,587 | 162,053 | 251,533 | 36,533 | 1,203 | |
| 365 | Какао с молоком без сахара | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 | |
| 338 | Льблоки свежие | 100 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,040 | | | 6,600 | 38,800 | 10,140 | 0,900 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,048 | | | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| Итого за Завтрак | | | 21,328 | 19,338 | 87,162 | 631,397 | 0,206 | 0,833 | 220,587 | 199,753 | 395,033 | 61,973 | 3,768 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 0,340 | 4,620 | 71,502 | 0,019 | 4,410 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,393 | 6,948 | 24,355 | 189,616 | 0,254 | 9,875 | 265,150 | 39,000 | 133,975 | 39,775 | 2,265 | |
| 265 | Плов с мясом | 200 | 16,975 | 21,390 | 53,376 | 480,400 | 0,548 | 3,600 | 359,000 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,106 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 28,198 | 29,615 | 127,595 | 891,452 | 1,018 | 167,885 | 748,590 | 123,240 | 599,405 | 184,555 | 8,852 | |
| Всего за Понедельник-1 | | | 49,526 | 48,953 | 214,757 | 1522,849 | | | | | | | | |

| День/неделя: Вторник - 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша манная молочная | 200 | 14,930 | 12,830 | 45,328 | 386,770 | 0,203 | 1,511 | 48,788 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 |
| 15 | Сыр порционный | 45 | 3,132 | 3,998 | 0,000 | 48,371 | 0,012 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,400 | 8,100 | 39,200 | 0,06 | 38 | 10 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,06 | | | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,046 | 0 | 0 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,6 |
| 375 | Чай без сахара | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,030 | 59,775 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| Итого за Завтрак | | | 20,177 | 18,439 | 77,350 | 576,371 | 0,391 | 39,825 | 147,416 | 479,643 | 477,303 | 107,948 | 4,352 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,275 | 0,050 | 0,950 | 5,350 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,170 | 5,208 | 23,338 | 107,834 | 0,084 | 37,136 | 266,275 | 43,975 | 54,950 | 24,950 | 0,898 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 16,896 | 17,576 | 14,229 | 282,679 | 0,059 | 0,208 | 8,380 | 8,965 | 46,700 | 12,545 | 0,864 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,722 | 7,088 | 43,087 | 263,032 | 0,104 | 0,000 | 32,616 | 12,780 | 54,684 | 9,792 | 0,989 |
| 350 | Комплог ассорти из с/м ягод (без сахара) | 200 | 0,300 | 0,120 | 26,142 | 106,848 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,750 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 27,698 | 30,438 | 118,798 | 817,349 | 0,478 | 57,544 | 398,951 | 109,130 | 317,614 | 108,687 | 6,969 |
| Всего за Вторник - 1 | | | 47,875 | 48,877 | 196,148 | 1393,720 | | | | | | | |

| День/неделя: Среда - 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|----|
| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Горошек зеленый | 20 | 1,000 | 0,060 | 2,200 | 15,000 | 0,275 | 20,250 | 40,500 | 21,060 | 98,820 | 30,780 | 0,567 | |
| 212 | Омлет натуральный с сыром | 200 | 16,188 | 18,243 | 4,131 | 326,459 | 0,208 | 0,572 | 46,233 | 169,244 | 401,693 | 33,368 | 4,440 | |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,985 | 2,510 | 63,140 | 190,410 | 0,058 | 1,73 | 29,49 | 166,830 | 116,200 | 41,330 | 1,367 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,500 | 9,000 | 47,800 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| | Итого за Завтрак | | 23,631 | 21,489 | 82,773 | 600,797 | 0,595 | 22,552 | 116,223 | 365,534 | 658,863 | 118,978 | 7,349 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие порционные | 50 | 0,080 | 0,010 | 0,250 | 1,410 | 0,012 | 4,200 | 16,800 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 106 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 250/20 | 10,445 | 7,585 | 45,398 | 296,725 | 0,043 | 0,792 | 31,680 | 153,120 | 109,128 | 16,968 | 0,144 | |
| 287 | Голубцы с рисом и мясом | 100/30 | 8,834 | 13,006 | 10,954 | 196,203 | 0,185 | 87,073 | 18,931 | 66,432 | 151,076 | 36,627 | 2,077 | |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 6,559 | 7,435 | 29,428 | 202,115 | 0,193 | 31,194 | 30,204 | 38,232 | 107,424 | 38,124 | 1,421 | |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,441 | 0,021 | 31,773 | 129,041 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,106 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| | Итого за Обед | | 28,149 | 29,479 | 131,267 | 891,302 | 0,609 | 124,059 | 98,215 | 338,084 | 529,428 | 158,619 | 7,297 | |
| | Всего за Среда - 1 | | 51,780 | 50,968 | 214,040 | 1492,099 | | | | | | | | |

| День/неделя: Четверг - 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдец | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Булгур с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 4,755 | 5,120 | 15,460 | 169,640 | 0,034 | 0 | 40 | 8,400 | 22,500 | 4,200 | 0,350 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 7,747 | 10,375 | 46,140 | 264,276 | 0,217 | 0,000 | 27,000 | 26,880 | 210,408 | 73,776 | 1,347 |
| 234 | Копченая рыба (минтай) | 100 | 9,218 | 6,069 | 10,575 | 133,700 | 0,066 | 0,789 | 11,263 | 14,700 | 58,075 | 16,219 | 0,901 |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 37,800 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,090 | 0,010 | 2,396 | 9,809 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| Итого за Завтрак | | | 22,710 | 21,774 | 82,671 | 615,225 | 0,319 | 2,489 | 78,843 | 56,530 | 300,103 | 99,075 | 3,487 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 100 | 1,900 | 3,460 | 7,700 | 119,170 | 0,023 | 12,000 | 2,400 | 44,400 | 51,700 | 15,840 | 1,680 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3,273 | 6,473 | 23,628 | 83,107 | 0,084 | 23,261 | 279,350 | 45,800 | 83,675 | 28,000 | 1,504 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,102 | 20,480 | 40,168 | 470,399 | 0,150 | 8,450 | 0,000 | 38,125 | 257,188 | 5,600 | 4,825 |
| 344 | Компот из яблок и изюма без сахара | 200 | 0,311 | 0,131 | 28,512 | 101,469 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,106 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 27,596 | 31,201 | 115,632 | 849,304 | 0,463 | 44,511 | 282,350 | 188,975 | 561,263 | 115,890 | 11,919 |
| Всего за Четверг - 1 | | | 50,306 | 52,975 | 198,303 | 1464,529 | | | | | | | |

| День/неделя: Пятница - 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 15,663 | 17,674 | 52,631 | 411,354 | 0,203 | 1,511 | 48,787 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 1,392 | 0,700 | 0,000 | 21,498 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 |
| 365 | Какао с молоком без сахара | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
| 100 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| Итого за Завтрак | | | 20,950 | 20,880 | 89,119 | 618,756 | 0,263 | 2,058 | 92,851 | 298,853 | 335,213 | 74,293 | 2,324 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Огурцы соленые порционные | 100 | 0,848 | 5,045 | 2,577 | 16,000 | 0,017 | 4,350 | 4,350 | 20,010 | 20,880 | 12,180 | 0,522 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,283 | 2,115 | 21,228 | 121,063 | 0,109 | 11,875 | 267,700 | 16,975 | 78,725 | 20,400 | 1,065 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,027 | 5,851 | 50,968 | 279,637 | 0,192 | 0,000 | 22,488 | 10,032 | 133,752 | 88,800 | 2,984 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 100/30 | 14,754 | 18,098 | 15,056 | 269,286 | 0,097 | 4,725 | 96,750 | 22,005 | 163,845 | 30,555 | 2,158 |
| 346 | Компот из апельсинов без сахара | 200 | 0,450 | 0,100 | 33,990 | 141,200 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 27,257 | 31,515 | 130,407 | 860,090 | 0,611 | 21,050 | 391,788 | 102,622 | 544,942 | 201,785 | 10,819 |
| Всего за Пятница - 1 | | | 48,207 | 52,395 | 219,526 | 1478,846 | | | | | | | |

| День/неделя: Суббота - 1 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № респ. | Наименование дней недели, блюод | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А(мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароньы запеченные с сыром и яйцом | 200 | 14,330 | 15,107 | 44,611 | 316,637 | 0,121 | 0,131 | 118,613 | 182,760 | 167,333 | 17,693 | 1,429 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,755 | 7,120 | 15,460 | 169,640 | 0,091 | 0,098 | 88,960 | 137,070 | 125,500 | 13,270 | 1,072 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,010 | 0,1 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 |
| 338 | Фрукты (киви) | 100 | 0,800 | 0,400 | 8,100 | 39,200 | 0,06 | 38 | 10 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 20,885 | 22,627 | 83,144 | 645,369 | 0,282 | 38,329 | 218,073 | 359,780 | 318,073 | 46,363 | 3,466 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 10,700 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,570 | 5,239 | 33,830 | 152,440 | 0,138 | 12,331 | 276,063 | 23,805 | 103,725 | 32,200 | 1,125 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 10,565 | 16,645 | 9,197 | 238,866 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,700 | 6,370 |
| 321 | Капустя тушеная | 180 | 6,443 | 6,736 | 27,884 | 228,239 | 0,049 | 30,892 | 0,000 | 99,810 | 72,252 | 37,170 | 1,454 |
| 350 | Кисель из вишни с/м без сахара | 200 | 0,225 | 0,096 | 29,638 | 120,315 | 0,000 | 0,440 | 0,000 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,065 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,106 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| Итого за Обед | | | 27,143 | 30,238 | 115,913 | 816,368 | 1,452 | 58,816 | 642,510 | 211,482 | 478,460 | 157,787 | 13,172 |
| Всего за Суббота - 1 | | | 48,028 | 52,865 | 199,057 | 1461,737 | | | | | | | |

День/неделя: Понедельник - 2

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша пшеничная молочная с изюмом | 250 | 15,300 | 16,190 | 67,010 | 469,950 | 1,511 | 48,788 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 | |
| 3 | Сыр порционный | 30 | 2,088 | 2,665 | 0,000 | 32,247 | 0,214 | 88,128 | 269,280 | 153,000 | 10,71 | 0,306 | |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,090 | 0,010 | 2,396 | 9,809 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | 38,000 | 10,000 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 0,100 | |
| Итого за Завтрак | | | 19,173 | 19,371 | 83,494 | 579,910 | 41,425 | 147,496 | 472,843 | 436,033 | 94,928 | 3,401 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие порционные | 50 | 0,080 | 0,010 | 0,250 | 1,410 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 300 | 4,727 | 9,320 | 21,753 | 155,884 | 23,261 | 279,350 | 45,800 | 83,675 | 28,000 | 1,504 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,102 | 20,480 | 50,210 | 587,990 | 8,450 | 0,000 | 38,125 | 257,188 | 5,600 | 4,825 | |
| 388 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 74,775 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,014 | 0,393 | 6,858 | 35,331 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 27,263 | 30,618 | 115,171 | 883,443 | 195,294 | 745,617 | 149,342 | 546,896 | 108,267 | 10,982 | |
| Всего за Понедельник - 2 | | | 46,436 | 49,989 | 198,665 | 1463,353 | | | | | | | |

| День/неделя: Вторник - 2 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| № рсч. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 15 | 0,008 | 1,239 | 0,012 | 11,220 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 | 12,378 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и сметаной | 200 | 18,400 | 17,360 | 48,000 | 430,000 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 | 9,852 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,400 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 0,293 | 0,600 | 2,880 | 12,468 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 | 0,266 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,450 | 0,174 | 3,048 | 15,702 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 | 0,620 |
| 365 | Какао с молоком без сахара | 200 | 2,200 | 2,000 | 22,400 | 118,000 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 2,200 |
| Итого за Завтрак | | | 21,751 | 21,773 | 86,140 | 631,790 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 | 25,316 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 100 | 1,900 | 3,460 | 7,700 | 119,170 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 | |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 3,604 | 6,250 | 28,006 | 131,401 | 0,138 | 12,331 | 276,063 | 23,805 | 103,725 | 32,200 | 1,125 | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 15,576 | 14,726 | 4,951 | 241,643 | 0,010 | 1,200 | 0,000 | 23,600 | 117,030 | 20,270 | 2,000 | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,722 | 7,088 | 43,087 | 263,032 | 0,104 | 0,000 | 32,616 | 12,780 | 54,684 | 9,792 | 0,989 | |
| 349 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,441 | 0,021 | 31,773 | 129,041 | 0,020 | 0,800 | 0,600 | 32,000 | 29,200 | 21,000 | 0,685 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 29,358 | 32,706 | 124,409 | 926,542 | 0,565 | 27,914 | 652,996 | 148,602 | 508,122 | 155,379 | 8,957 | |
| Всего за Вторник - 2 | | | 51,109 | 54,479 | 210,549 | 1558,332 | | | | | | | | |

| День/неделя: Среда - 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|----|--|
| № рсч. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 30 | 2,088 | 2,666 | 0,000 | 122,248 | 0,006 | 0,107 | 44,064 | 134,640 | 76,500 | 5,355 | 0,153 | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 14,413 | 14,174 | 16,344 | 301,354 | 0,203 | 1,511 | 48,787 | 153,613 | 214,763 | 54,838 | 1,131 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,400 | 0,400 | 0,800 | 44,400 | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,985 | 4,910 | 63,140 | 190,410 | 0,044 | 1,3 | 22,120 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 | | |
| Итого за Завтрак | | | 22,444 | 22,326 | 84,586 | 679,540 | 0,307 | 2,918 | 114,971 | 421,773 | 449,613 | 104,693 | 3,284 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,275 | 0,050 | 0,950 | 5,350 | 0,040 | 16,500 | 87,780 | 9,240 | 17,160 | 13,200 | 0,594 | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,393 | 6,948 | 24,355 | 189,520 | 0,203 | 7,900 | 212,120 | 31,200 | 107,180 | 31,820 | 1,812 | | |
| 294 | Котлета рубленая из мяса | 100 | 15,008 | 19,773 | 16,008 | 318,013 | 0,059 | 0,208 | 8,380 | 8,965 | 46,700 | 12,545 | 0,864 | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,027 | 4,851 | 50,968 | 279,637 | 0,160 | 0,000 | 18,740 | 8,360 | 111,460 | 74,000 | 2,487 | | |
| 350 | Компот ассорти из с/м ягод без сахара | 200 | 0,300 | 0,120 | 26,142 | 106,848 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,750 | 0,399 | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | | |
| Итого за Обед | | | 31,118 | 32,903 | 127,315 | 941,623 | 0,653 | 28,308 | 330,920 | 91,935 | 426,620 | 179,765 | 9,381 | | |
| Всего за Среда - 2 | | | 53,562 | 55,229 | 211,901 | 1621,163 | | | | | | | | | |

| День/неделя: Четверг - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|----|
| № респ. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 250 | 15,730 | 17,465 | 59,778 | 427,965 | 0,131 | 118,613 | 182,760 | 167,333 | 17,693 | 1,429 | |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 1,840 | 1,850 | 0,112 | 25,136 | 0,000 | 100,000 | 22,000 | 76,800 | 4,800 | 1,000 | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,010 | 0,5 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,865 | |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,024 | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 | |
| Итого за Завтрак | | | 19,265 | 19,821 | 88,951 | 640,897 | 0,231 | 219,113 | 218,110 | 294,523 | 40,393 | 4,269 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 74 | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 0,340 | 4,620 | 71,502 | 0,019 | 1,890 | 10,710 | 18,900 | 8,820 | 0,315 | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 300 | 8,100 | 6,549 | 36,038 | 190,550 | 0,138 | 276,063 | 23,805 | 103,725 | 32,200 | 1,125 | |
| 259 | Тефтели из оленины с соусом | 60\50 | 13,509 | 15,213 | 11,250 | 235,956 | | | | | | | |
| 128 | Картофель отварной | 150 | 2,993 | 5,594 | 24,391 | 159,870 | 0,548 | 3,600 | 35,880 | 304,480 | 87,960 | 2,552 | |
| 342 | Компот из яблок без сахара | 200 | 0,061 | 0,161 | 27,885 | 113,629 | 0,000 | 0 | 11,100 | 2,800 | 1,400 | 0,280 | |
| 1 | Хлеб ржаной | 45 | 0,660 | 0,135 | 6,480 | 28,053 | 0,090 | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | -0,096 | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 | |
| Итого за Обед | | | 27,138 | 28,253 | 115,236 | 823,113 | 0,891 | 636,953 | 110,145 | 569,405 | 175,830 | 7,497 | |
| Всего за Четверг - 2 | | | 46,403 | 48,074 | 204,187 | 1464,010 | | | | | | | |

| День/неделя: Пятница - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рсч. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное порционное | 15 | 0,008 | 1,239 | 0,012 | 11,220 | 0,138 | 10,125 | 20,250 | 10,530 | 49,410 | 15,390 | 0,284 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 20,040 | 20,875 | 5,293 | 571,193 | 0,146 | 0,536 | 325,075 | 119,000 | 282,437 | 23,462 | 3,122 |
| 377 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,000 | 0,000 | 2,396 | 9,809 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,889 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 35,000 | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 15 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,675 | 0,261 | 4,572 | 23,553 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| Итого за Завтрак | | | 21,743 | 22,620 | 21,789 | 660,126 | 0,340 | 12,361 | 345,905 | 144,480 | 383,117 | 57,232 | 5,270 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Огурцы соленные порционные | 100 | 0,848 | 5,045 | 2,577 | 16,000 | 0,107 | 13,583 | 343,717 | 27,767 | 63,983 | 26,667 | 0,933 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/25 | 10,445 | 7,485 | 45,398 | 296,725 | 0,043 | 0,792 | 31,680 | 153,120 | 109,128 | 16,968 | 0,144 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 10,565 | 16,645 | 9,197 | 238,866 | 0,972 | 1,570 | 22,730 | 29,250 | 97,200 | 15,700 | 6,370 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 6,443 | 6,736 | 27,884 | 228,239 | 0,049 | 30,892 | 0,000 | 99,810 | 72,252 | 37,170 | 1,454 |
| 350 | Компот ассорти из см смородины без сахара | 200 | 0,300 | 0,120 | 26,142 | 106,848 | 0,005 | 3,700 | 3,900 | 5,520 | 4,620 | 2,750 | 0,399 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 0,440 | 0,900 | 4,320 | 18,702 | 0,090 | | | 14,850 | 87,300 | 25,650 | 2,025 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 45 | 1,014 | 0,393 | 6,858 | 35,331 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| Итого за Обед | | | 30,055 | 37,324 | 122,376 | 940,711 | 1,362 | 50,537 | 402,027 | 344,117 | 486,683 | 144,705 | 12,525 |
| Всего за Пятница - 2 | | | 51,798 | 59,944 | 144,165 | 1600,837 | | | | | | | |

| День/неделя: Суббота - 2 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 7,747 | 10,375 | 46,140 | 264,276 | 0,217 | 0,000 | 27,000 | 26,880 | 210,408 | 73,776 | 1,347 |
| 234 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 9,193 | 6,394 | 9,400 | 118,884 | 0,066 | 0,789 | 11,263 | 14,700 | 58,075 | 16,219 | 0,901 |
| 73 | Икра овощная | 30 | 1,140 | 2,340 | 4,620 | 71,502 | 0,020 | 7,000 | 28,000 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 375 | Чай без сахара | 200 | 0,000 | 0,000 | 14,973 | 119,892 | 0,044 | 1,3 | 22,120 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,025 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 0,338 | 0,131 | 2,286 | 11,777 | 0,030 | | | 4,950 | 29,100 | 8,550 | 0,675 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,220 | 0,045 | 2,016 | 9,351 | 0,024 | | | 3,450 | 13,050 | 4,950 | 0,300 |
| Итого за Завтрак | | | 18,638 | 19,285 | 79,435 | 595,682 | 0,401 | 9,089 | 88,383 | 216,100 | 463,833 | 149,495 | 4,948 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие порционные | 100 | 0,160 | 0,020 | 0,500 | 2,820 | 0,017 | 4,350 | 4,350 | 20,010 | 20,880 | 12,180 | 0,522 |
| 101 | Суп картофельный с пеном | 300 | 4,368 | 5,741 | 24,142 | 228,975 | 0,154 | 14,875 | 265,825 | 19,000 | 103,500 | 31,825 | 1,298 |
| 280 | Фрикадельки мясные с томатным соусом | 100/30 | 13,753 | 12,976 | 13,550 | 267,286 | 0,097 | 4,725 | 96,750 | 22,005 | 163,845 | 30,555 | 2,158 |
| 128 | Картофельное пюре | 200 | 6,559 | 7,435 | 29,428 | 202,119 | 0,193 | 31,194 | 30,204 | 38,232 | 107,424 | 38,124 | 1,421 |
| 388 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,680 | 0,280 | 29,620 | 74,775 | 0,011 | 150,000 | 122,550 | 9,000 | 2,550 | 2,550 | 0,495 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,350 | 0,522 | 9,144 | 47,106 | 0,096 | | | 13,800 | 52,200 | 19,800 | 1,200 |
| 1 | Хлеб ржаной | 60 | 0,880 | 1,800 | 8,640 | 37,404 | 0,060 | | | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| Итого за Обед | | | 27,750 | 28,774 | 115,024 | 860,485 | 0,628 | 205,144 | 519,679 | 131,947 | 508,599 | 152,134 | 8,444 |
| Всего за Суббота - 2 | | | 46,388 | 48,059 | 194,459 | 1456,167 | | | | | | | |