СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 59

Сметанин И.И. _____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л. _____

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В МАОУ СОШ № 59

МЕНЮ неделя 1 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
23/4	Каша рисовая на молоке с масло	210	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116,2	27,04	124,9	0,53	36,24	67,77	0,19	0,07	0,53
15/1	Напиток кофейный на молоке	200/5	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
4/13	Бутерброд с сыром и маслом	22\20/15	5,69	3,06	13,46	1,03	17,23	217,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,45	0,03	0,27	0,25	2,78	15,77	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
-	Фрукт свежий	150	0,66	0,00	0,66	0,66	16,17	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Итого за прием		**12,23**	**6,12**	**24,18**	**2,56**	**75,62**	**581,80**	**269,4**	**60,89**	**248,1**	**5,2**	**127,7**	**179,03**	**1,9**	**0,21**	**18,22**
	Обед																
31/2	Суп гороховый с гренками	250/10	7,63	0,09	2,64	0,73	24,14	160,50	40,83	33,39	100,9	1,99	6	211,85	0,37	0,19	0,6
4/8	Рулет куриный с омлетом	130	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
	Капуста тушеная	150	15,82	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
20/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	26,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**27,30**	**12,10**	**35,70**	**2,81**	**114,00**	**907,06**	**86,1**	**112,8**	**363**	**5,87**	**38,42**	**696,27**	**2,65**	**0,68**	**14,04**
	Итого за день		**39,54**	**18,22**	**59,88**	**5,36**	**189,63**	**1488,86**	**355,5**	**173,7**	**611,1**	**11,1**	**166,2**	**875,3**	**4,55**	**0,89**	**32,26**
	Содержание, % от калорийности		11,00		37,00		52,00										

МЕНЮ неделя 1 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
30/8	Филе птицы в соусе	125	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Макароны отварные	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
15/1	Компот из сухофруктов	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**24,46**	**18,13**	**12,30**	**7,18**	**52,26**	**428,00**	**119,1**	**45,29**	**129,1**	**2,47**	**27,56**	**122,2**	**3,94**	**0,17**	**32,83**
	Обед																
10/2	Борщ из свежей капусты	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
11/8	Рагу из отварного мяса говядин	180	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,6	2,48	17	58,5	0,58	0,06	2,07
2/10	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Фрукт свежий	150	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**30,08**	**14,52**	**29,95**	**9,90**	**110,60**	**859,51**	**77,31**	**181,2**	**466**	**9,22**	**45,5**	**328,73**	**5,08**	**0,44**	**16,55**
	Итого за день		**54,54**	**32,65**	**42,25**	**17,08**	**162,86**	**1287,51**	**196,4**	**226,5**	**595,1**	**11,7**	**73,06**	**450,92**	**9,02**	**0,6**	**49,38**
	Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		52,00										

МЕНЮ неделя 1 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Омлет с мяными продуктами	150/5	12,96	14,66	23,11	0,00	1,80	266,74	71,42	15,31	177,6	2	117,3	298,57	0,74	0,07	0,06
3/13	Батон витаминизированный	30	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
17/1	Чай с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**19,21**	**16,23**	**35,92**	**1,10**	**44,99**	**578,64**	**128,3**	**22,75**	**226,9**	**2,46**	**197,6**	**392,5**	**1,49**	**0,13**	**0,32**
	Обед																
5/2	Щи из свежей капусты с картоф	250/10	2,04	0,34	6,34	5,19	12,44	118,58	36,19	34,61	51,37	2,32	9,01	223,7	2,43	0,04	6
5/9	Кнели куриные	100	17,93	15,64	14,62	2,09	14,82	264,52	46,01	23,92	161,3	1,78	52,5	67,88	1,91	0,1	0,38
57/3	Рис припущенный	180	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,05	0,05	26,60	104,45	9,97	6,5	7,5	0,2	0	4,25	0,08	0,01	3,75
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
4/1	Фрукт свежий	150	0,08	0,00	0,01	0,01	0,25	1,59	2,3	1,4	4,2	0,06	0	1	0,01	0	1
	Итого за прием		**29,71**	**16,08**	**26,40**	**9,37**	**127,03**	**877,66**	**130**	**92,97**	**312,3**	**8,84**	**74,07**	**320,63**	**6,57**	**0,34**	**15,13**
	Итого за день		**48,92**	**32,31**	**62,33**	**10,47**	**172,02**	**1456,30**	**258,3**	**115,7**	**539,1**	**11,3**	**271,7**	**713,12**	**8,06**	**0,47**	**15,45**
	Содержание, % от калорийности		14,00		39,00		47,00										

МЕНЮ неделя 1 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
30/8	Суфле мясное с морковью	90	17,56	18,07	6,01	0,24	4,61	143,51	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
13/3	Пюре картофельное	180	3,33	0,00	4,80	5,46	13,59	117,24	79,24	27,53	55,11	1,08	0	72,36	2,55	0,04	31,62
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный/мас	30/15	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**24,46**	**18,13**	**12,30**	**7,18**	**52,26**	**428,00**	**119,1**	**45,29**	**129,1**	**2,47**	**27,56**	**122,2**	**3,94**	**0,17**	**32,83**
	Обед																
10/2	Рассольник Ленинградский со с	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
9/8	Кура отварная с овощами	100	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,6	2,48	17	58,5	0,58	0,06	2,07
11/8	Макароны отварные	180	15,33	14,17	15,68	0,08	6,33	229,77	15,36	25,02	163,6	2,48	17	58,5	0,58	0,06	2,07
2/10	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Фрукт свежий	150	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**30,08**	**14,52**	**29,95**	**9,90**	**110,60**	**859,51**	**77,31**	**181,2**	**466**	**9,22**	**45,5**	**328,73**	**5,08**	**0,44**	**16,55**
	Итого за день		**54,54**	**32,65**	**42,25**	**17,08**	**162,86**	**1287,51**	**196,4**	**226,5**	**595,1**	**11,7**	**73,06**	**450,92**	**9,02**	**0,6**	**49,38**
	Содержание, % от калорийности		18,00		31,00		52,00										

МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Каша "Царская"	220	24,08	21,83	7,79	1,32	20,97	261,08	18,25	66,2	107,9	2,21	15,93	484,73	0,52	0,1	0,65
16/1	Напиток ягодный	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,13	0,01	0,08	0,07	0,79	4,50	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**28,90**	**23,29**	**10,92**	**3,05**	**68,79**	**507,66**	**104,8**	**97,24**	**191,9**	**6,57**	**22,01**	**505,28**	**1,99**	**0,22**	**17,41**
	Обед																
20/2	Суп картофельный с рыбными к	250	9,05	7,35	5,14	5,43	16,21	152,42	34,23	46,9	157,8	1,27	2,78	207,63	2,5	0,13	8,69
39/8	Суфле из филе куриного с сыро	110	14,69	12,11	14,97	6,61	29,33	319,65	24,26	47,32	187,8	2,84	8,74	21,85	3,12	0,15	6,35
15/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
6/1	Рагу овощное	180	0,44	0,00	0,08	0,08	1,52	10,37	5,6	8	10,4	0,36	0	53,2	0,28	0,02	10
	Итого за прием		**27,74**	**19,52**	**21,68**	**13,59**	**81,11**	**649,70**	**75,6**	**114,2**	**390,6**	**5,48**	**12,07**	**284,12**	**7,05**	**0,41**	**26,15**
	Итого за день		**56,64**	**42,81**	**32,60**	**16,64**	**149,89**	**1157,36**	**180,4**	**211,4**	**582,4**	**12,1**	**34,09**	**789,39**	**9,04**	**0,62**	**43,56**
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
59/8	Кура отварная с овощами	100	9,36	9,36	15,08	0,00	0,80	176,34	20	11,25	97,3	1,44	0	0	0,5	0,02	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	5,30	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
	Напиток ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
-	Кукуруза консервированная	40	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Итого за прием		**23,15**	**14,18**	**24,84**	**2,64**	**75,32**	**634,31**	**344,2**	**58,67**	**295,3**	**6,55**	**47,4**	**68,52**	**2,81**	**0,37**	**20,17**
	Обед																
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/8	Жаркое по-домашнему со свини	225	11,50	10,63	9,46	0,08	5,11	152,03	7,05	11,96	97,16	1,56	12,8	18	0,28	0,03	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,32	0,02	0,19	0,18	1,98	11,24	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Итого за прием		**28,80**	**10,75**	**21,69**	**9,26**	**94,16**	**714,82**	**71,4**	**167,6**	**396,9**	**7,88**	**31,59**	**261,87**	**4,52**	**0,44**	**9,6**
	Итого за день		**51,95**	**24,93**	**46,54**	**11,89**	**169,49**	**1349,13**	**415,6**	**226,3**	**692,2**	**14,4**	**79**	**330,38**	**7,33**	**0,8**	**29,77**
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										

МЕНЮ неделя 2 день 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
14/4	Каша Дружба молочная с масло	200/10	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	67,62	0,25	0,18	0,5
3/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,91	0,06	10,65	0,34	17,61	179,71	1,5	0	2,38	0,03	73,75	81,63	0,13	0	0
18/1	Напиток кофейный на молоке	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	138,00	111,8	30,67	106,8	1,1	12	22,15	0,02	0,03	0,52
	Фрукт свежий	200	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
5/13	Сыр (порциями)	25	7,10	7,10	7,18	0,00	0,00	94,66	270	14,85	162	0,19	56,7	64,26	0,11	0,01	0,19
	Итого за прием		**22,82**	**12,99**	**32,35**	**3,21**	**86,27**	**735,74**	**504,1**	**94,86**	**458,8**	**2,97**	**178,5**	**236,96**	**1,12**	**0,27**	**1,21**
	Обед																
3/2	Рассольник Ленинградский со с	250/10	2,34	0,26	6,61	5,43	13,49	127,12	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Колбаски Витаминные	100	18,69	18,61	5,53	0,01	0,48	126,73	19,02	26,61	177	0,59	23,42	93,28	1,48	0,16	1,36
1/3	Капуста тушеная	180	2,89	0,04	4,20	0,57	21,88	143,20	18,38	31,27	80,55	1,25	20	27	0,2	0,13	6
2/10	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	110,49	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		**31,43**	**19,28**	**22,48**	**8,57**	**126,78**	**848,84**	**104,7**	**97,42**	**354,3**	**5,12**	**56,34**	**356,07**	**5,9**	**0,45**	**22,66**
	Итого за день		**54,26**	**32,27**	**54,83**	**11,79**	**213,05**	**1584,58**	**608,8**	**192,3**	**813,1**	**8,09**	**234,9**	**593,03**	**7,03**	**0,72**	**23,87**
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										

МЕНЮ неделя 2 день 3

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
9/5	Запеканка из творога со сгущен	150/30	27,45	25,93	19,08	0,19	33,58	419,56	272,8	41,11	327,7	1,08	119,1	137,5	0,68	0,08	0,46
14/1	Чай с молоком	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Итого за прием		**31,04**	**26,07**	**27,81**	**1,66**	**67,71**	**650,96**	**284,2**	**52,36**	**364**	**2,07**	**159,7**	**183,8**	**1,92**	**0,18**	**0,46**
	Обед																
29/2	Борщ с морской капустой со сме	250\10	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
23/8	Плов из филе куриного	230	14,20	13,62	12,17	0,17	9,37	206,45	38,14	21,32	154,4	2,02	8,4	15,65	0,52	0,06	1,35
9/11	Булочка Домашняя	100	0,44	0,02	1,94	0,03	2,54	29,98	19,1	13,67	19,34	0,35	7,2	91,15	0,24	0,02	3,32
60/3	Огурец консервированный	60	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	41,14	0,32	0,04	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
20/1	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200
	Итого за прием		**32,83**	**21,28**	**40,44**	**3,16**	**154,49**	**1134,93**	**187,5**	**111,6**	**396,4**	**5,3**	**123,8**	**678,49**	**3,47**	**0,34**	**213,8**
	Итого за день		**63,86**	**47,35**	**68,25**	**4,82**	**222,20**	**1785,90**	**471,7**	**164**	**760,4**	**7,37**	**283,5**	**862,29**	**5,38**	**0,53**	**214,3**
	Содержание, % от калорийности		15,00		35,00		50,00										

МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Суфле Рыбка	90	11,58	10,14	14,03	4,47	10,77	219,76	35,75	23,96	123,6	1,76	8,87	38,09	2,34	0,04	4,72
32/1	Чай с сахаром	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
3/3	Картофельное пюре	180	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Итого за прием		**20,96**	**13,66**	**22,86**	**6,44**	**66,11**	**565,42**	**198,2**	**77,75**	**325,3**	**3,92**	**43,82**	**92,28**	**3,66**	**0,3**	**15,98**
	Обед																
10/2	Суп картофельный с макаронны	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
60/8	Кнели куриные	100	9,74	5,02	15,83	0,26	16,07	255,09	107,1	41,06	127	2,11	40	155,84	0,74	0,08	58,96
	Рагу овощное	180	9,74	5,02	15,83	0,26	16,07	255,09	107,1	41,06	127	2,11	40	155,84	0,74	0,08	58,96
2/10	Чай с сахаром	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
6/1	Яблоко свежее	150	0,22	0,00	0,04	0,04	0,76	5,19	2,8	4	5,2	0,18	0	26,6	0,14	0,01	5
	Итого за прием		**21,62**	**5,82**	**30,36**	**9,74**	**114,26**	**838,77**	**147,1**	**88,43**	**263,5**	**4,45**	**54,92**	**416,7**	**5,14**	**0,3**	**70,94**
	Итого за день		**42,58**	**19,48**	**53,22**	**16,18**	**180,37**	**1404,19**	**345,3**	**166,2**	**588,8**	**8,37**	**98,74**	**508,98**	**8,8**	**0,59**	**86,92**
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00										

МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Гуляш из свинины	110	13,91	13,93	14,64	0,13	8,04	221,15	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67
15/1	Напиток ягодный	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
	Итого за прием		**21,13**	**14,02**	**20,90**	**2,13**	**79,20**	**600,98**	**47,03**	**60,45**	**258,2**	**2,25**	**102,4**	**173,34**	**2,58**	**0,24**	**1,78**
	Обед																
11/8	Котлета Московская	100	16,85	15,11	41,11	0,12	9,46	478,22	19,31	37,76	203,2	2,44	37,61	102,98	0,83	0,44	3,11
	Рис припущенный	180	7,74	0,03	5,58	2,29	32,62	227,61	11,28	104,9	157,1	3,52	18,59	35,67	0,61	0,15	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2,31	0,00	0,90	0,90	15,03	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,51	0,05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0;66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
20/2	Суп-пюре из разных овощей с г	250\10	2,10	0,13	7,15	6,38	11,39	123,41	30,65	22,35	54,71	0,84	7,8	223,7	2,92	0,08	8,95
	Итого за прием		**30,63**	**15,33**	**60,29**	**15,22**	**88,96**	**1048,32**	**78,89**	**183,6**	**464,2**	**8,1**	**64,55**	**392,5**	**7,87**	**0,79**	**19,41**
	Итого за день		**51,76**	**29,34**	**81,18**	**17,35**	**168,16**	**1649,30**	**125,9**	**244**	**722,4**	**10,4**	**167**	**565,84**	**10,45**	**1,03**	**21,18**
	Содержание, % от калорийности		13,00		45,00		42,00										