

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий *Мальгина И.Н.* Мальгина И.Н.



**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
004-к	Каша манная молочная	195/5	5,66	7,55	21,06	175	0,06	0,18	0,73	152,2	0,26
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	2,84	3,92	11,83	94	0,06	0,04		14,04	1,53
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,45</b>	<b>15,69</b>	<b>43,85</b>	<b>367</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>1,51</b>	<b>324,73</b>	<b>1,89</b>
<b>Второй завтрак</b>											
003-ф	Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	0,02	66	14,08	1,91
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>8,92</b>	<b>40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>66</b>	<b>14,08</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>											
001-с	Салат из свеклы	50	0,66	3,12	3,85	46	0,01	0,02	1,86	15,14	0,57
004-1	Суп картофельный с мучными клецками	180/20	2,54	3,51	12,06	90	0,05	0,04	4,18	12,85	0,62
026-2	Макаронник с мясом	150	15,54	10,89	26,64	267	0,09	0,13	0,56	21,13	1,45
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1
008-н	Компот из смеси сухофруктов	200			6,36	25				0,12	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>680</b>	<b>22,16</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>527</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>7,13</b>	<b>66,91</b>	<b>4,46</b>
<b>Полдник</b>											
006-всп	Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	0,03	0,02		12,76	0,91
002-н	Какао с молоком	200	4,29	4,45	11,48	103	0,04	0,18	0,78	159,22	0,29
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,82</b>	<b>9,64</b>	<b>22,22</b>	<b>207</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>0,78</b>	<b>171,98</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>											
021-2	Рагу из овощей (с соевым огурцом, с соусом томатным)	200	4,02	3,91	22,15	140	0,13	0,11	22,08	63,4	1,69
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,1</b>	<b>4,63</b>	<b>43,55</b>	<b>249</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>22,09</b>	<b>83,83</b>	<b>4,14</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>50,91</b>	<b>49,61</b>	<b>184,74</b>	<b>1390,000</b>	<b>0,69</b>	<b>0,99</b>	<b>97,51</b>	<b>661,53</b>	<b>13,6</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
019-к	Каша молочная жидкая "Геркулес"	195/5	6,31	8,74	20,2	185	0,12	0,2	0,73	160,12	0,87
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	2,84	3,92	11,83	94	0,06	0,04		14,04	1,53
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,1</b>	<b>16,88</b>	<b>42,99</b>	<b>377</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>332,65</b>	<b>2,5</b>
Второй завтрак											
016-н	Сок абрикосовый	100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,66</b>		<b>6,28</b>	<b>28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6</b>	<b>12,32</b>	<b>0,87</b>
Обед											
002-с	Салат из репчатого лука	50	0,62	3,52	3,89	50	0,01	0,01	1,88	12,82	0,33
007-1	Борщ с мясом и сметаной	200/5	7,8	8,25	12,5	155	0,08	0,1	9,96	39,17	1,84
001-2	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,15	7,37	4,38	128	0,05	0,1	0,23	16,61	1,09
010-2	Горошница (гороховое пюре)	130	9,67	4,31	22,16	166	0,3	0,07		51,39	2,97
009-н	Компот из кураги	200	0,51		15,29	63	0,01	0,02	0,36	323,73	30,08
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>32,85</b>	<b>23,98</b>	<b>73,74</b>	<b>641</b>	<b>0,51</b>	<b>0,33</b>	<b>12,43</b>	<b>459,12</b>	<b>38,01</b>
Полдник											
021-н	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,99	77	0,01	0,1	88	10,75	4,38
002-в	Ватрушка с повидлом	50	3,89	5,25	30,23	184	0,04	0,03	0,06	23,72	0,59
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,53</b>	<b>9,03</b>	<b>40,22</b>	<b>261</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>88,06</b>	<b>34,47</b>	<b>4,97</b>
Ужин											
002-к	Суп молочный с пшеном	200	5,88	7,96	20,86	179	0,1	0,18	0,73	153,44	0,56
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,96</b>	<b>8,68</b>	<b>42,26</b>	<b>288</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>173,87</b>	<b>3,01</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>61,1</b>	<b>58,57</b>	<b>205,49</b>	<b>1595,000</b>	<b>0,99</b>	<b>1,12</b>	<b>104,34</b>	<b>1012,43</b>	<b>49,36</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
004-т	Запеканка из творога с макаронными изделиями	130	18	11,84	13,9	234	0,05	0,26	0,2	152,78	0,76
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	3,55	4,9	14,79	118	0,08	0,05		17,55	1,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>26,29</b>	<b>26,24</b>	<b>42,34</b>	<b>511</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>1,02</b>	<b>351,56</b>	<b>2,83</b>
Второй завтрак											
020-н	Напиток из свежих яблок	100	0,08	0,08	5,6	23	0,01		14,52	3,17	0,43
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>5,6</b>	<b>23</b>	<b>0,01</b>		<b>14,52</b>	<b>3,17</b>	<b>0,43</b>
Обед											
012-с	Огурец соленый консервированный	50	0,37	0,06	0,73	4	0,01	0,01	1	10,11	0,26
010-1	Суп из разных овощей	200	2,33	3,7	9,15	79	0,06	0,04	8,34	22,79	0,61
020-2	Жаркое по-домашнему	200	12,75	11,7	23,63	251	0,16	0,16	12,4	29,28	2,64
012-н	Компот из черной смородины	200	0,23	0,04	8,73	36	0,01	0,01	19,2	0,9	0,29
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>18,78</b>	<b>16,03</b>	<b>57,76</b>	<b>449</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>40,94</b>	<b>78,48</b>	<b>5,5</b>
Полдник											
007-пр	Гренки	50	4,2	4,8	13,86	115	0,07	0,08	0,12	40,11	1,54
007-н	Кисель плодово-ягодный	200			6,36	25				0,12	0,02
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,22</b>	<b>140</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>40,23</b>	<b>1,56</b>
Ужин											
012-к	Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	195/5	5,99	7,87	25,07	195	0,09	0,19	0,73	152,69	0,5
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,07</b>	<b>8,59</b>	<b>46,47</b>	<b>304</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,74</b>	<b>173,12</b>	<b>2,95</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>59,42</b>	<b>55,74</b>	<b>172,39</b>	<b>1427,000</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>57,34</b>	<b>646,56</b>	<b>13,27</b>

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
008-к	Каша ячневая молочная вязкая	195/5	6,26	7,68	25,04	194	0,09	0,19	0,73	167,69	0,51	
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1	
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	3,55	4,9	14,79	118	0,08	0,05		17,55	1,91	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>13,76</b>	<b>16,8</b>	<b>50,79</b>	<b>410</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>343,73</b>	<b>2,52</b>
<b>Второй завтрак</b>												
015-н	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31	
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>10,28</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>10,56</b>	<b>1,31</b>	
<b>Обед</b>												
007-с	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,46	3,23	1,68	38	0,02	0,02	3,38	7,88	0,32	
011-1	Суп свекольный со сметаной	200/5	2,75	4,75	14,35	111	0,06	0,06	6,68	30,27	1,1	
029-2	Кнели куриные с рисом	80	9,83	10,75	6,88	164	0,04	0,08		10,64	0,9	
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1	
005-к	Каша гречневая рассыпчатая	125/5	5,37	4,74	25,48	166	0,14	0,08		8,71	2,64	
008-н	Компот из смеси сухофруктов	200			6,36	25				0,12	0,02	
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7	
<b>Всего в Обед</b>			<b>740</b>	<b>21,83</b>	<b>25,25</b>	<b>72,04</b>	<b>603</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>10,59</b>	<b>75,29</b>	<b>6,78</b>
<b>Полдник</b>												
002-н	Какао с молоком	200	4,29	4,45	11,48	103	0,04	0,18	0,78	159,22	0,29	
003-пр	Бутерброды с сыром	30/5/20	7,09	7,87	10,84	143	0,06	0,08	0,2	182,27	1,4	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>255</b>	<b>11,38</b>	<b>12,32</b>	<b>22,32</b>	<b>246</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,98</b>	<b>341,49</b>	<b>1,69</b>
<b>Ужин</b>												
016-2	Рыба, тушенная с овощами	200	17,43	4,39	21,52	195	0,19	0,21	11,64	50,38	1,85	
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27	
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>450</b>	<b>21,51</b>	<b>5,11</b>	<b>42,92</b>	<b>304</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>11,65</b>	<b>70,81</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>68,86</b>	<b>59,48</b>	<b>198,35</b>	<b>1606,000</b>	<b>0,93</b>	<b>1,21</b>	<b>25,53</b>	<b>841,88</b>	<b>16,6</b>	

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
008-т	Запеканка морковная с творогом	130	17,96	12,72	10,87	230	0,06	0,27	0,88	180,18	0,81
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	2,84	3,92	11,83	94	0,06	0,04		14,04	1,53
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>25,54</b>	<b>26,14</b>	<b>36,35</b>	<b>483</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>1,7</b>	<b>375,45</b>	<b>2,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
011-н	Кефир	100	2,58	2,76	3,66	50	0,02	0,14	0,28	103,49	0,09
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,58</b>	<b>2,76</b>	<b>3,66</b>	<b>50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>103,49</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
003-с	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,37	2,72	2,78	41	0,04	0,02	1,88	8,27	0,29
009-1	Рассольник на бульоне со сметаной	200/5	2,55	3,91	12,54	96	0,06	0,05	4,79	19,29	0,67
007-2	Капуста тушеная с курицей	200	9,58	10,55	11,35	179	0,07	0,11	30,9	84,21	1,62
009-н	Компот из кураги	200	0,51		15,29	63	0,01	0,02	0,36	323,73	30,08
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>17,11</b>	<b>17,71</b>	<b>57,48</b>	<b>458</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>37,93</b>	<b>450,9</b>	<b>34,36</b>
<b>Полдник</b>											
004-в	Сдоба сахарная	60	5,08	6,33	32,23	206	0,06	0,06	0,09	28,44	0,59
007-н	Кисель плодово-ягодный	200			6,36	25				0,12	0,02
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,08</b>	<b>6,33</b>	<b>38,59</b>	<b>231</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>28,56</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>											
003-к	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,04	7,55	21,75	175	0,06	0,18	0,73	150,09	0,26
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,12</b>	<b>8,27</b>	<b>43,15</b>	<b>284</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>170,52</b>	<b>2,71</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>59,43</b>	<b>61,21</b>	<b>179,23</b>	<b>1506,000</b>	<b>0,65</b>	<b>1,16</b>	<b>40,74</b>	<b>1128,92</b>	<b>40,27</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) -			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
004-к	Каша манная молочная	195/5	5,66	7,55	21,06	175	0,06	0,18	0,73	152,2	0,26	
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1	
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	3,55	4,9	14,79	118	0,08	0,05		17,55	1,91	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>450</b>	<b>13,16</b>	<b>16,67</b>	<b>46,81</b>	<b>391</b>	<b>0,18</b>	<b>0,41</b>	<b>1,51</b>	<b>328,24</b>	<b>2,27</b>
<b>Второй завтрак</b>												
005-ф	Апельсины	100	0,85	0,18	7,37	34	0,03	0,02	24	29,92	0,26	
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,18</b>	<b>7,37</b>	<b>34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>24</b>	<b>29,92</b>	<b>0,26</b>
<b>Обед</b>												
011-с	Салат из свеклы с черносливом	50	0,74	1,5	7,38	46	0,01	0,02	1,73	70,37	5,92	
012-1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,54	2,57	19,94	117	0,09	0,05	6,6	15,49	0,86	
012-2	Плов из птицы	150	15,63	15,28	34,45	338	0,07	0,12	0,58	21,89	1,56	
008-н	Компот из смеси сухофруктов	200			6,36	25				0,12	0,02	
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7	
<b>Всего в Обед</b>			<b>650</b>	<b>23,01</b>	<b>19,88</b>	<b>83,65</b>	<b>605</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>8,91</b>	<b>123,27</b>	<b>10,06</b>
<b>Полдник</b>												
002-н	Какао с молоком	200	4,29	4,45	11,48	103	0,04	0,18	0,78	159,22	0,29	
005-всп	Пряник	50	2,77	2,38	32,85	164	0,03	0,02		12,76	0,91	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>250</b>	<b>7,06</b>	<b>6,83</b>	<b>44,33</b>	<b>267</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>0,78</b>	<b>171,98</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>												
008-2	Картофель отварной в масле	195/5	3,8	4,14	29,71	171	0,17	0,12	16	18,39	1,57	
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27	
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>450</b>	<b>7,88</b>	<b>4,86</b>	<b>51,11</b>	<b>280</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>16,01</b>	<b>38,82</b>	<b>4,02</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>				<b>51,96</b>	<b>48,42</b>	<b>233,27</b>	<b>1577,000</b>	<b>0,78</b>	<b>1,01</b>	<b>51,21</b>	<b>692,23</b>	<b>17,81</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
007-к	Каша пшеничная вязкая на молоке	195/5	6,65	7,68	24,19	192	0,1	0,2	0,73	148,68	1,12
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	2,84	3,92	11,83	94	0,06	0,04		14,04	1,53
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,44</b>	<b>15,82</b>	<b>46,98</b>	<b>384</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>321,21</b>	<b>2,75</b>
Второй завтрак											
015-н	Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,56	1,31
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>10,56</b>	<b>1,31</b>
Обед											
010-с	Салат из кукурузы (консервированной)	50	0,97	2,81	4,79	48	0,01	0,02	0,9	2,07	0,17
008-1	Суп картофельный с пшеном	200	3,45	2,9	19,16	116	0,11	0,05	6,6	16,19	0,96
021-2	Голубцы ленивые в соусе	120/30	11,41	8,23	9,32	157	0,04	0,1	8,98	30,68	1,04
013-н	Компот из свежей вишни	200	0,17	0,11	9,42	39	0,01	0,01	1,38	7,63	0,12
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>650</b>	<b>19,1</b>	<b>14,58</b>	<b>58,21</b>	<b>439</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>17,86</b>	<b>71,97</b>	<b>3,99</b>
Полдник											
003-в	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	4,91	6,07	37,52	224	0,04	0,05	0,08	29,69	0,78
021-н	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	9,99	77	0,01	0,1	88	10,75	4,38
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,55</b>	<b>9,85</b>	<b>47,51</b>	<b>301</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>88,08</b>	<b>40,44</b>	<b>5,16</b>
Ужин											
001-к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	7,57	21,44	177	0,06	0,18	0,73	152,03	0,37
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,76</b>	<b>8,29</b>	<b>42,84</b>	<b>286</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>172,46</b>	<b>2,82</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>48,23</b>	<b>48,54</b>	<b>205,82</b>	<b>1453,000</b>	<b>0,65</b>	<b>1,01</b>	<b>108,99</b>	<b>616,64</b>	<b>16,03</b>

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
003-т	Запеканка из творога с рисом	120	17,87	11,81	13,2	231	0,04	0,26	0,2	153,63	0,7
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	50	3,55	4,9	14,79	118	0,08	0,05		17,55	1,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>26,16</b>	<b>26,21</b>	<b>41,64</b>	<b>508</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>1,02</b>	<b>352,41</b>	<b>2,77</b>
<b>Второй завтрак</b>											
015-н	Напиток из апельсинов/мандаринов	100	0,22	0,04	15,47	63	0,01	0,01	6	7,74	0,11
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,22</b>	<b>0,04</b>	<b>15,47</b>	<b>63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>6</b>	<b>7,74</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>											
004-с	Салат из свежих огурцов	50	0,43	3,57	1,35	39	0,01	0,02	2,28	11,54	0,3
001к-1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,45	4,56	9,25	88	0,06	0,04	12,31	32,54	0,69
019-2	Гуляш из курицы	40/30	10,35	10,79	2,93	150	0,04	0,08	0,51	15,25	0,94
009-к	Каша рассыпчатая перловая	125/5	4,41	3,92	30,3	174	0,04	0,03		17,51	0,79
009-н	Компот из кураги	200	0,51		15,29	63	0,01	0,02	0,36	323,73	30,08
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,25</b>	<b>23,37</b>	<b>74,64</b>	<b>593</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>15,46</b>	<b>415,97</b>	<b>34,5</b>
<b>Полдник</b>											
006-пр	Бутерброды с повидлом	35/20	2,88	0,49	23,67	111	0,06	0,03	0,04	15,71	1,75
007-н	Кисель плодово-ягодный	200			6,36	25				0,12	0,02
<b>Всего в Полдник</b>		<b>255</b>	<b>2,88</b>	<b>0,49</b>	<b>30,03</b>	<b>136</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>15,83</b>	<b>1,77</b>
<b>Ужин</b>											
006-к	Каша гречневая молочная вязкая	195/5	7,28	8,25	25,71	206	0,14	0,22	0,73	153,96	1,84
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,36</b>	<b>8,97</b>	<b>47,11</b>	<b>315</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>174,39</b>	<b>4,29</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>61,87</b>	<b>59,08</b>	<b>208,89</b>	<b>1615,000</b>	<b>0,7</b>	<b>1,03</b>	<b>23,26</b>	<b>966,34</b>	<b>43,44</b>

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
011-к	Каша пшённая жидкая на молоке	195/5	6,97	8,25	28,73	217	0,14	0,18	0,73	155,85	0,8
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	2,84	3,92	11,83	94	0,06	0,04		14,04	1,53
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,76</b>	<b>16,39</b>	<b>51,52</b>	<b>409</b>	<b>0,24</b>	<b>0,4</b>	<b>1,51</b>	<b>328,38</b>	<b>2,43</b>
	Второй завтрак										
016-н	Сок абрикосовый	100	0,66		6,28	28	0,01	0,02	1,6	12,32	0,87
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,66</b>		<b>6,28</b>	<b>28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6</b>	<b>12,32</b>	<b>0,87</b>
	Обед										
006-с	Салат из свежих помидоров	50	0,49	3,25	1,63	38	0,02	0,02	4,7	5,79	0,37
003-1	Суп картофельный с горохом	200	4,04	4,93	15,46	122	0,12	0,06	5,45	23,74	1,21
003-2	Тефтели мясные	80	11,02	9,09	9,66	165	0,03	0,09	0,59	14,83	0,91
003-с	Соус томатный	30	0,32	1,25	1,77	20			0,53	2,27	0,1
011-2	Макаронные изделия отварные	125/5	4,44	3,87	28,59	167	0,06	0,02		8,32	0,64
008-н	Компот из смеси сухофруктов	200			6,36	25				0,12	0,02
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>740</b>	<b>23,41</b>	<b>22,92</b>	<b>78,99</b>	<b>616</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>11,27</b>	<b>70,47</b>	<b>4,95</b>
	Полдник										
003-пр	Бутерброды с сыром	35/5/20	7,73	8,59	11,83	156	0,07	0,09	0,22	198,84	1,53
002-н	Какао с молоком	200	4,29	4,45	11,48	103	0,04	0,18	0,78	159,22	0,29
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>12,02</b>	<b>13,04</b>	<b>23,31</b>	<b>259</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>1</b>	<b>358,06</b>	<b>1,82</b>
	Ужин										
015-2	Котлеты или биточки из рыбы	70	15,51	7,77	0,7	135	0,11	0,11	0,32	17,8	0,57
009-2	Пюре картофельное	140	2,88	4,47	18,78	127	0,11	0,1	9,72	34,58	0,96
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>460</b>	<b>22,47</b>	<b>12,96</b>	<b>40,88</b>	<b>371</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>10,05</b>	<b>72,81</b>	<b>3,98</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>72,32</b>	<b>65,31</b>	<b>200,98</b>	<b>1683,000</b>	<b>0,97</b>	<b>1,16</b>	<b>25,43</b>	<b>842,04</b>	<b>14,05</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
001-т	Запеканка из творога	120	18,18	11,8	12,13	227	0,05	0,25	0,2	154,83	0,69
002-с	Соус сметанный (сладкий)	30	0,79	5,28	2,69	61	0,01	0,02	0,04	22,74	0,06
003-н	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	10,96	98	0,04	0,18	0,78	158,49	0,1
005-пр	Бутерброды с маслом	35/5	3,55	4,9	14,79	118	0,08	0,05		17,55	1,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>26,47</b>	<b>26,2</b>	<b>40,57</b>	<b>504</b>	<b>0,18</b>	<b>0,5</b>	<b>1,02</b>	<b>353,61</b>	<b>2,76</b>
<b>Второй завтрак</b>											
010-н	Ряженка	100	2,76	5,17	3,66	72	0,01	0,1	0,12	106,94	0,09
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,76</b>	<b>5,17</b>	<b>3,66</b>	<b>72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>106,94</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
009-с	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,44	2,68	1,39	31	0,01	0,01	1,22	11,1	0,29
002-1	Суп картофельный	200	2,81	4,76	17,05	122	0,1	0,06	8,6	16,02	0,91
030-2	Бигус с колбасными изделиями	200	8,7	12,38	9,87	186	0,12	0,13	30,86	90,97	1,77
009-н	Компот из кураги	200	0,51		15,29	63	0,01	0,02	0,36	323,73	30,08
001-пр	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03		15,4	1,7
<b>Всего в Обед</b>		<b>700</b>	<b>15,56</b>	<b>20,35</b>	<b>59,12</b>	<b>481</b>	<b>0,3</b>	<b>0,25</b>	<b>41,04</b>	<b>457,22</b>	<b>34,75</b>
<b>Полдник</b>											
005-в	Сдоба обыкновенная	60	5,23	5,6	29,75	190	0,06	0,05	0,08	26,42	0,59
007-н	Кисель плодово-ягодный	200			6,36	25				0,12	0,02
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,23</b>	<b>5,6</b>	<b>36,11</b>	<b>215</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>26,54</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>											
010-к	Каша рисовая молочная вязкая	195/5	5,04	6,93	29	199	0,05	0,15	0,6	124,43	0,35
005-н	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,56	19			0,01	1,51	0,27
002-пр	Хлеб пшеничный, батон	50	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,92	2,18
<b>Всего в Ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,12</b>	<b>7,65</b>	<b>50,4</b>	<b>308</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,61</b>	<b>144,86</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>59,14</b>	<b>64,97</b>	<b>189,86</b>	<b>1580,000</b>	<b>0,7</b>	<b>1,09</b>	<b>42,87</b>	<b>1089,17</b>	<b>41,01</b>
<b>Итого</b>			<b>593,24</b>	<b>570,93</b>	<b>1979,01</b>	<b>15430,000</b>	<b>7,79</b>	<b>10,86</b>	<b>577,22</b>	<b>8497,74</b>	<b>265,45</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>59,32</b>	<b>57,09</b>	<b>197,9</b>	<b>1543,000</b>	<b>0,78</b>	<b>1,09</b>	<b>57,72</b>	<b>849,77</b>	<b>26,55</b>