Согласованно _____ Красько А. В.
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по СК в г. Пятигорска

Утверждаю _____ Войнова А.В.
Директор ГКУ "Детский дом №10 им. Н.К. Крупской"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

Сезон : зима-весна 2023 -2024
Категория дети 12-18лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	102	60		
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	250/5	4,31	4,31	15,92	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
378	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16	65					0,26			
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,04
	Всего в Завтрак		**15,31**	**21,02**	**61,62**	**469**	**0,03**	**0,57**	**0,29**	**0,72**	**246,35**	**242,95**	**23,43**	**0,08**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый(завод. упаковка)	200/1шт	0,75		20,57	104	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Яблоки колиброван	250/1шт.	0,8		25,2	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**45,59**	**192**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
47	Капуста соленые	100	0,86	2,9	6,6	57	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
96	Суп с фрикадельками	300	2,15	4,74	15,45	113	0,06	2	0,03		15,66	59,34	2,4	0,01
282	Оладьи из печени	100	9,56	12,52	3,84	188	0,05		0,02	0,24	10,14	129,91	20,98	2,02
125	Картофельное пюре маслом	175/5	2,85	6,6	18,2	159			0,01	2	0,79	1,13	0,02	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**24,99**	**28,33**	**119,08**	**844**	**0,54**	**9**	**0,12**	**4,07**	**579,61**	**371,12**	**78,82**	**13,28**
	Полдник													
224	Запеканка из творога с	164/36/30	6,52	6,24	19,93	132	0,02	0,37	0,02	1,7	111,43	109,48	16,21	0,24

	морковью молоком сгущённым													
378	Чай с сахаром и молоком	180/15/50	1,4	3,2	17,7	86	0.01	1,01	0,01	0,1	11,01	15,14	1,44	0.2
	Всего в Полдник		**7,92**	**9,44**	**37,63**	**218**	**0,03**	**1,38**	**0,03**	**1,8**	**122,44**	**124,62**	**17,65**	**0,26**
	Ужин													
14	Масло сливочнс ное Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
52	Салат из свеклы	100	0,8	3	5,5	52	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
283	Запеканка картофельная с мясом и со сметаной	180/20	11,53	12,67	4,88	180	0,05		0,02	0,24	10,14	129,91	20,98	2,02
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	**220**	**23,71**	**32,16**	**72,74**	**633**	**1.07**	**16,61**	**0,15**	**1,39**	**78,84**	**261,71**	**58,45**	**2,77**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,05**	**0,3**	**170**	**280,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю понедельник		**76,29**	**88,84**	**280,11**	**2594**				**9,18**	**1236,4**	**1312,8**	**213,79**	**19**

Меню на 1 неделю вторник

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс ное Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
340	Омлет натуральный	100	11,2	12,6	18,2	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
196	Плов сладкий с изюмом	170/20/10	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0,9	337,37	81,37	39,99	3,9
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**22,88**	**39,17**	**138,93**	**813**	**0,37**	**1,15**	**0,15**	**1,88**	**458,61**	**234,98**	**60,04**	**3,95**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Апельсины колибров	250/1шт.	3		47,2	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**67,77**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	Помидс ор соленый	100	1	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1		0,01		48,71	213,58	56,78	1,04
310	Картофе ельное пюре	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99

343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**29,61**	**21,07**	**213,84**	**1161,9**	**0,47**	**40,17**	**0,13**	**3**	**210,57**	**519,09**	**130,64**	**6,77**
	Полдник													
421	Булочка сдобная	60	7,52	1,76		229								
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник		**25,23**	**18,92**	**110**	**679**	**0,16**	**0,6**	**0,07**	**0,6**	**339,62**	**300,21**	**74,13**	**0,1**
	Ужин													
14	Масло сливочнс ое Крестьянст	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
85	Горошек зеленый (консер)	40	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
290	Птица тушенная в соусе	100/75	13,61	15,61	5,77	218	0,04	0,7	0,01	2	16,55	118,62	17,21	1,24
171	Каша пшеничная рассыпчатая	195/5	8,45	5,49	40,17	244	0,22		0,01		13,29	185,21	3,56	0,01
376	Чай с сахаром	180/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин		**32,8**	**34,51**	**113,45**	**870**	**0,35**	**17,31**	**0,15**	**3,15**	**98,54**	**435,63**	**58,24**	**2**
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Вафли	50/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 1 неделю вторник		**121,95**	**125,82**	**551,6**	**4018,9**	**1,73**	**80,25**	**0,58**	**10,7**	**1297**	**1710,3**	**340,99**	**15,58**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс о Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	102	60		
182	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/5	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
377	Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	0,2		16	65					0,26			
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**16,7**	**26,66**	**74,59**	**577**	**0,08**	**0,94**	**0,18**	**1,24**	**250,99**	**236,95**	**37,1**	**0,36**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Бананы колибров	250/1шт.	0,8		22,8	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4

	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**43,37**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
75	Огурец соленые	100	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	1,2	120	70,8	8,4	0,54
103	Суп картофельный с клецками	300	8,82	6,53	54,16	311	0,22	18,4	0,01	0,67	52,8	165,42	61,52	2
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53	0,78
310	капуста тушеная	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**27,66**	**25,92**	**159,36**	**959,9**	**0,48**	**29,47**	**0,12**	**3,99**	**729,88**	**492**	**137,24**	**15**
	Полдник													
219	Сырники из творога со сметаной	200/20	18,10	21,54	24,47	364	0,05	0,24	0,07	1,5	170,8	221,8	4,22	0,03
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в полдник		**24,68**	**28,58**	**122,72**	**794**	**0,55**	**0,84**	**0,13**	**2,1**	**371,56**	**352,45**	**24,67**	**0,13**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
	Огурец соленый	100	0,48		3,48	11	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	
291	Плов из птицы	100/200	23,28	29,14	38,3	509	0,09	1,53	0,01	0,6	29,74	247,45	46,42	2,31
378	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничн	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**35,14**	**45,63**	**107,01**	**915**	**0,17**	**18,24**	**0,12**	**2,1**	**98,44**	**369,25**	**84,09**	**2,53**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,05**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю среды		**116,46**	**134,12**	**539,58**	**3662,9**	**1,65**	**70,51**	**0,64**	**12,6**	**1660**	**1763,1**	**318,54**	**20,63**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (кка	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
340	Омлет натуральный	100	11,2	12,6	18,2	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02	0,01
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		

	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**27,81**	**36,98**	**87,85**	**682**	**0,34**	**0,98**	**0,16**	**1,78**	**306,83**	**248,7**	**20,07**	**0,06**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Мандарины	250/1шт.	3		47,2	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**67,77**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
71	Огурцы соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
102	Суп картофельный с горохом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01
231	Поджарка из рыбы- трески	120/15	13,6	5,5	5,7	127	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
310	Картофельное пюре с маслом	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**31,6**	**16,77**	**212,98**	**1129,9**	**0,46**	**43,63**	**0,12**	**2,48**	**212,31**	**541,88**	**130,84**	**6,7**
	Полдник													
	Печенье	25	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник		**19,79**	**22,91**	**130**	**550**	**0,17**	**0,6**	**0,09**	**1,5**	**342,12**	**308,46**	**74,63**	**0,25**
	Ужин													
	Горошек зезеный	50	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4			
288	Птица тушенная в соусе	100/75	18,72	18,24	1,44	245	0,03		0,01	0,24	31,2	114,4	16	1,44
171	Каша рассыпчатая гречневая	195/5	3,35	5,81	13,7	121	0,05	9,7	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
376	Чай с сахаром	200/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин		**32,77**	**37,38**	**81,67**	**769**	**0,15**	**13,31**	**0,45**	**3,22**	**173,74**	**286,66**	**69,97**	**2,76**
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю четверг		**126,45**	**121,37**	**580,7**	**3653,9**	**1,49**	**79,55**	**0,91**	**12,2**	**1244,1**	**1668,1**	**330,95**	**12,38**

Меню на 1 неделю пятница

№ рец	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (кка	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													

14	Масло сливочнс Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	105	60		
181	Каша жидкая молочная с крупо (рис) с маслом	250/5	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,53	0,2	1	107,76	95,23	5,57	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2		16	65					0,26			
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**14,47**	**20,77**	**60,11**	**457**	**0,06**	**0,95**	**0,34**	**1,6**	**249**	**228,69**	**25,6**	**0,04**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Бананы колибров	250/1шт.	1,8		24,8	103	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**45,37**	**188**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
76	Сельдь соленая слуком	100	5,1	6,6	2,3	89	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53	0,78
125	Картофельное пюре с маслом	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Всего в обед		**24,41**	**25,52**	**107,83**	**733,9**	**0,41**	**25,54**	**0,1**	**3,4**	**606,66**	**252,32**	**100**	**13,55**
	Полдник													
219	Ленивые вареники	200/30	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02		69,78	95,1	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,6	9,9	122	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в полдник		**13,61**	**12,2**	**16,3**	**229**	**0,41**	**1,1**	**0,12**	**0,6**	**269,79**	**245,7**	**30,39**	**0,33**
	Ужин													
	Кукуруза консервированная	40	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1			
14	Масло сливочнс Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
260	Гуляш из говядины	100/125	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	195/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**32,86**	**36,66**	**105,4**	**824**	**0,23**	**4,05**	**0,43**	**2,88**	**73,28**	**367,58**	**32,46**	**1,33**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	

	Всего в 2-й ужин	**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,05**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю пятница	**98,63**	**102,48**	**367,54**	**2669,9**	**1,48**	**52,66**	**1,08**	**11,7**	**1407,9**	**1406,7**	**223,89**	**17,86**

Меню на 1 неделю суббота

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,2	4,07	15,9	117	0,01	0,52	0,15	0,8	108,56	90,78	4,42	0,06
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**12,5**	**20**	**63,3**	**441**	**0,04**	**1,18**	**0,25**	**1,38**	**184,8**	**184,39**	**24,45**	**0,07**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Апельсины	250/1шт.	0,8		22,8	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**43,37**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	Огурец солены колиброван	100	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
101	Суп с клецками	300	9,8	3,2	24,1	164	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
268	Котлета из говядины	100	11,52	12,66	4,88	180	0,04		0,01	1,5	40,14	129,91	20,98	2,02
112	картофельное пюре	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	9,7	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**34,62**	**24,11**	**211,51**	**1202**	**0,29**	**56,9**	**0,17**	**4,7**	**211,58**	**356,18**	**96,4**	**8,74**
738	Пирожки печеные из дрожжевого тес ста с яблоком	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник		**31,42**	**22,72**	**196,84**	**902**	**0,34**	**2,64**	**0,08**	**1,2**	**366,78**	**422,11**	**98,24**	**1,81**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
50	Свекла с сыром	100	0,55	0,1	1,9	10,5		12,5	0,001		0,003	15,4		
258	Мясо духовое с картофелем	80/150	17,4	7,5	20	217	0,04		0,01	1,5	40,14	129,91	20,98	2,02
376	Чай с сахаром	180/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин		**28,03**	**20,89**	**87,13**	**622,5**	**0,09**	**14,11**	**0,121**	**2,6**	**100,44**	**261,51**	**46,45**	**2,23**

	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Печенье	40/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,02**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**158,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 1 неделю суббота		**115,8**	**99,87**	**529,8**	**3556,5**	**1,14**	**95,86**	**0,701**	**12**	**1053,2**	**1414,6**	**283,48**	**15,61**

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Сыр российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	105	60		
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
171/30	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	245/5	8,2	4,18	38,1	223	0,17	0,52	0,01	1	114,01	200,15	0,96	0,01
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16	65	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**19,2**	**20,89**	**83,8**	**572**	**0,2**	**1,2**	**0,16**	**1,6**	**295,05**	**353,76**	**20,99**	**0,02**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Мандарины колибров.	250/1шт.	1,8		24,8	103	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**45,37**	**188**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
301	Фасоль с луком	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	300	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,6	0,03	0,6	12,64	51,88	1,58	0,02
278	Тефтели из говядины с соусом томатным	115/75	9,23	15,14	23,31	266	0,05	9	0,01	0,6	42,58	104,78	26,02	1,52
309	Макаронные изделия отварные с маслом	195/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200			35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	2,7	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Всего в обед		**26,78**	**26,7**	**150,1**	**908**	**0,45**	**17,95**	**0,11**	**4,03**	**609,35**	**402,4**	**83,05**	**12,79**
401	Оладьи на молоке со сгущённым молоком	150/20	12,80	13,1	76,3	474	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1			5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в полдник		**12,93**	**16,07**	**98,53**	**564**	**0,1**	**1,37**	**0,01**	**3,6**	**118,87**	**128,21**	**21,83**	**0,82**

70	Помидс оры соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
112	Картофельное пюре	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,22		0,01		13,29	185,81	3,56	0,01
392	Бефстроганов из говядины	100/50	22,8	18,2	43,2	490	0,08	0,48	0,01	0,16	46	159,61	37,44	1,01
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**34,08**	**26,49**	**108,33**	**810**	**0,12**	**2,19**	**0,05**	**1,16**	**104,72**	**263,55**	**63,08**	**1,22**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Вафли	50/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 1 неделю воскресенье		**103,22**	**102,3**	**513,73**	**3252**	**1,25**	**43,73**	**0,4**	**12,5**	**1317,6**	**1368,3**	**206,89**	**17,61**

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (кка	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	105	60		
181	Каша жидкая молочная манная с маслом	245/5	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**17,9**	**29,86**	**76,29**	**603**	**0,09**	**1,2**	**0,19**	**1,24**	**293,99**	**257,1**	**37,1**	**0,36**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Яблоки колибров.	250/1шт.	0,8		25,2	104	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**45,77**	**189**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
47	Огурцы соленые	100	0,96	2,9	6,6	57	0,01	2	0,04	1,2	120	70,8	8,4	0,54
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	2,23	2,48	13,33	92	0,08	4,93	0,01	0,67	13,82	52,66	14,82	0,85
261	Печень тушеная в соусе	100/75	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,6	1,3	38,63	310,51	22,29	6,96
310	Картофельное пюре с маслом	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,22		0,01		13,29	185,21	3,56	0,01
343	Компот из свежих фруктов	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	4,53	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**33,01**	**28,16**	**219,07**	**1255,9**	**0,72**	**53,75**	**0,72**	**4,74**	**255,9**	**790,58**	**81,94**	**12,64**

	Полдник													
221	Сырники из творога с морковь с сметаной	200/20	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0,64	0,03	1,7	139	186,31	27,24	0,74
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,6	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в Полдник		**21,45**	**25,62**	**121,4**	**749**	**0,55**	**1,24**	**0,63**	**2,3**	**339,76**	**316,96**	**47,69**	**0,84**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
75	Свеколь оры с оленые	100	1,4	4,1	9,2	79	0,06	25	0,03	0,1	14	26	20	0,9
244	Плов из отварной говядины	100/200	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98	1,91
376	Чай с сахаром	180/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	27,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**20,8**	**29,62**	**92,44**	**693**	**0,22**	**36,35**	**0,15**	**3,02**	**90,76**	**271,6**	**77,65**	**3,03**
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 2 неделю понедельник		**105,44**	**120,59**	**587,5**	**3538,9**	**1,95**	**113,6**	**1,78**	**14,5**	**1189,5**	**1918,7**	**279,82**	**19,48**

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
340	Омлет натуральный	100	11,2	12,6	18,2	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
204	Макароны отварные с сыром	150/30/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02	0,01
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16	65	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**26,61**	**33,78**	**86,15**	**656**	**0,34**	**0,98**	**0,16**	**1,78**	**306,83**	**248,7**	**20,07**	**0,06**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Апельсины	250/1шт.	3		47,2	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**67,77**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
	Горошек зеленый консервированный	40	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4			
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01

229	Рыба тушеная с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1		0,01		48,71	213,58	56,78	1,04
310	Картофельное пюре с маслом	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
343	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**29,51**	**17,43**	**119,07**	**724,9**	**0,4**	**7,17**	**0,4**	**3,1**	**664,11**	**496,06**	**133,07**	**12,92**
	Полдник													
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
	Всего в полдник		**10,93**	**7,53**	**34,83**	**250**			**0,03**	**2**	**22**	**100,3**	**18**	
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
70	Помидс оры соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,89	15,61	4,6	198	0,06		0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,2
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	195/5	8,45	5,49	40,17	224	0,22		0,01		13,29	185,21	3,56	0,01
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	27,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**31,2**	**37,65**	**111,56**	**826**	**0,35**	**7,71**	**0,14**	**2,6**	**99,13**	**433,96**	**55,47**	**1,79**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Пряники	80/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 2 неделю вторник		**109,68**	**108,54**	**446,98**	**2951,9**	**1,47**	**36,88**	**0,81**	**11,6**	**1281,7**	**1499,4**	**244,55**	**17,53**

Меню на 2 неделю среда

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс ное Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	105	60		
181	Каша жидкая молочная с крупоі (рис)	245/5	4,31	4,31	15,92	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16	65	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**15,31**	**21,02**	**61,62**	**469**	**0,04**	**1,19**	**0,3**	**0,72**	**289,15**	**263,1**	**23,43**	**0,04**

	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Бананы колибров	250/1шт.	0,8		22,8	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**43,37**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	Помидоры соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
108	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,26	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53	0,78
139	Капуста тушеная	195	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**20,73**	**18,77**	**110,31**	**670**	**0,33**	**54,34**	**0,12**	**4,19**	**649,82**	**313,59**	**113,98**	**14,17**
	Полдник													
222	Пудинг из творога со сметаной со сметаной	200/30	13,68	10,87	20	233	0,04	0,17	0,05	1,5	129,56	176,51	1,35	0,05
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник		**31,39**	**28,03**	**130**	**683**	**0,2**	**0,77**	**0,12**	**2,1**	**469,18**	**476,72**	**75,48**	**0,15**
	Ужин													
14	Масло сливочное Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
76	Сельдь с луком (соленая)	100	5,1	6,6	2,3	89	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
289	Рагу из птицы	100/200	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02	1,5
376	Чай с сахаром	185/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**34,18**	**42,56**	**87,95**	**846**	**0,22**	**13,9**	**0,14**	**3,65**	**108,9**	**342,52**	**77,79**	**2,05**
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю среда		**113,89**	**117,71**	**465,78**	**3085**	**1,16**	**91,23**	**0,77**	**13,9**	**1726,2**	**1678,4**	**326,12**	**19,02**

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													

14	Масло сливочнс ное Крестьянск	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
340	Омлет натуральный	100	11,2	12,6	18,2	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
196	Плов сладкий с изюмом	170/20/10	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0,9	337,37	81,37	39,99	3,9
377	Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	0,2		16	65	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**21,68**	**35,97**	**118,93**	**787**	**0,37**	**1,15**	**0,15**	**1,88**	**458,61**	**234,98**	**60,04**	**3,95**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Яблоки колибр.	250/1шт.	3		47,2	200	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**3,75**	**0**	**67,77**	**285**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	Огурец соленый	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
102	Суп Ессентуки с рисом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
230	Рыба тушеная с овощами	100/100	16	15,6	3	216	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
310	Картофельное пюрес маслом	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**34**	**26,87**	**210,28**	**1218,9**	**0,43**	**49,7**	**0,12**	**3,38**	**187,81**	**513,8**	**123,7**	**6,53**
	Полдник													
	Вафли	50/2 шт	1,03	5,75	13	130	0,01		0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в полдник		**7,61**	**12,79**	**111,25**	**560**	**0,51**	**0,6**	**0,08**	**1,2**	**203,26**	**137,65**	**20,95**	**0,25**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
42	Капуста квашеная	100	1	3	7,6	61,5	0,05	5,5	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
268	Котлета из говядины	100	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
309	Макаронные изделия отварные	195/5	3,42	3,78	22,25	137			0,01	2	0,79	1,13	0,02	0,01
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	1,01
	Всего в Ужин		**28,49**	**35,63**	**112,73**	**826,5**	**0,14**	**7,49**	**0,16**	**4,27**	**91,17**	**271,62**	**62,8**	**3,42**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
421	Булочка сдобная	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,01**	**0,05**	**2,3**	**170**	**280,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 1 неделю четверг		**106,26**	**118,59**	**553,5**	**2696,5**	**1,82**	**79,96**	**0,48**	**13,9**	**1150**	**1470,5**	**302,93**	**16,76**

Меню на 2 неделю пятница

№ рец	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная манная с маслом	245/5	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**14**	**25,88**	**76,29**	**552**	**0,09**	**1,18**	**0,14**	**1,22**	**188,99**	**197,1**	**37,1**	**0,36**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Бананы колиброван.	250/1шт.	1,8		24,8	106	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**45,37**	**191**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
	Помидс оры соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
243	Сосиски отварные	100	4,89	8,84	0,36	101	0,01		0,01	0,2	8	30,47	5,53	0,78
112	Капуста тушеная	195/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	1,8	42,67	79,6	36,58	1,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Всего в обед		**20,2**	**22,14**	**108,36**	**689**	**0,4**	**19,99**	**0,4**	**4,95**	**629,65**	**254,5**	**108,85**	**13,66**
	Полдник													
223	Запеканка из творога со сметанс	200/30	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02		69,78	95,1	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,6	9,9	122	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в полдник		**13,61**	**12,2**	**16,3**	**229**	**0,41**	**1,1**	**0,12**	**0,6**	**269,79**	**245,7**	**30,39**	**0,33**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	0,55	0,1	1,9	10,5		12,5	0,001		0,003	15,4		
259	Жаркое по -домашнему	100/250	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3
376	Чай с сахаром	185/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**22,43**	**39,39**	**88,13**	**770,5**	**0,28**	**18,01**	**0,121**	**1,3**	**108,3**	**403,6**	**91,67**	**3,22**

	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	2,5%жирности													
421	Пирожки с картофелем	80/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Всего в 2-й ужин		**10,73**	**7,33**	**32,53**	**238**	**0,3**	**0,02**	**0,05**	**2,3**	**170**	**250,3**	**19**	**0,01**
	Всего в 2 неделю пятница		**61,09**	**106,94**	**366,98**	**2669,5**	**1,55**	**61,31**	**0,871**	**11,3**	**1405,9**	**1383,3**	**303,45**	**20,18**

Меню на 2 неделю суббота

№ рец	Прием пищи ,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (кка	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс ное Крестьянс	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	105	60		
181	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,53	0,2	1	107,76	95,23	5,57	0,03
377	Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0,2		16	65					0,26			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**14,47**	**20,77**	**60,11**	**457**	**0,06**	**0,95**	**0,34**	**1,6**	**249**	**228,69**	**25,6**	**0,04**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Апельсины	250/1шт.	0,8		22,8	94	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**1,55**	**0**	**43,37**	**179**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	помидор соленый	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
102	Суп картофельный с горохом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
310	Картофельное пюре	195/5	3	4,9	21,45	141,9	0,16	3,56	0,02	0,2	45,81	108,24	37,03	1,32
231	Поджарка из рыбы	120/15	13,6	5,5	5,7	127	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
343	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед		**32,04**	**19,96**	**215,33**	**1169,9**	**0,41**	**38,44**	**0,15**	**5,15**	**220,84**	**534,41**	**125,23**	**6,97**
396	Блины со сгущённым молоком	150/20	6,8	6,8	72,6	379	0,08	0,08	0,01	2,6	64,22	84,22	13,76	0,58
693	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник		**24,51**	**23,96**	**182,6**	**829**	**0,24**	**0,68**	**0,08**	**3,2**	**403,84**	**384,43**	**87,89**	**0,68**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
47	Капуста квашеная	100	0,96	2,9	6,6	57	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,96	0,2
309	Макаронные изделия отварные	195/5	3,42	3,78	22,25	137			0,01	2	0,79	1,13	0,02	0,01

268	Биточки из говядины	100	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин		**28,45**	**35,53**	**111,73**	**822**	**0,12**	**9,08**	**0,14**	**4,29**	**89,08**	**276,03**	**59,17**	**2,18**
	2-й ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Пряники	80/2шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,01**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**188,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 1 неделю вторник		**108,7**	**112,37**	**580,7**	**3666,9**	**1,21**	**70,17**	**0,79**	**16,3**	**1152,4**	**1644**	**315,83**	**12,63**

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кка	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочнс Кресьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98		51		0,02	0,05	0,02	102	60		
182	Каша жидкая молочная с (Геркулес)	245/5	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02		109,78	111,27	25,29	0,44
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,4	3,2	17,7	91	0,01	0,26	0,01		40,26	20,15		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак		**16,03**	**24,41**	**59,18**	**478**	**0,1**	**1,2**	**0,17**	**0,6**	**288,02**	**264,88**	**45,32**	**0,45**
	2-й Завтрак													
385	Сок фруктовый (завод. упаковка	200/1шт	0,75		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
338	Яблоки колиброван.	250/1шт.	1,8		24,8	106	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в 2-й завтрак		**2,55**	**0**	**45,37**	**191**	**0,07**	**21,01**	**0,04**	**0,9**	**39,12**	**32,14**	**16,44**	**2,6**
	Обед													
70	Огурцы оры соленый	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
182	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	195/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
287	Голубцы фаршированный мясом и рисом со сметаной	115/75	9,23	15,14	23,31	266	0,05	9	0,01	0,6	42,58	104,78	26,02	1,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,03	0,33	0,02	0,7	22	46	6,67	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед		**28,65**	**24,75**	**153,91**	**927**	**0,46**	**31,58**	**0,1**	**4,09**	**607,27**	**468,51**	**105,67**	**13,79**

406	Пирожки печеные из дрожжево теста с я картофелем	100/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1			5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в полдник		**13,84**	**4,92**	**109,07**	**536**	**0,19**	**3,04**	**0,01**	**0,6**	**32,63**	**124,35**	**25,69**	**1,79**
	Ужин													
14	Масло сливочнс Кресьянское	10	0,1	8,2	0,1	75			0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
337	Яйца вареные	40/1	5,1	4,6	0,3	63	0,02		0,01	0,3	15	30	0,01	0,02
112	Картофе ель отварной	195/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	1,8	42,67	79,6	36,58	1,26
268	Шницель из говядины	100	11,84	16,64	17,92	267	0,08	0,48	0,01	0,16	46	159,61	37,44	1,01
376	Чай с сахаром	185/15	0,1		20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,8	4,53	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржаной пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4,2	0,01
	Всего в Ужин		**30,47**	**42,57**	**105,49**	**899**	**0,23**	**5,91**	**0,16**	**3,36**	**163,97**	**375,41**	**99,7**	**2,51**
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный	200/1шт	5,6	6,4	7,6	110	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	2,5% жирности													
	Печенье	40/2 шт	2,08	5,75	20	100	0,01		0,02	0,9	2,5	8,25	0,5	0,15
	Всего в 2-й ужин		**7,68**	**12,15**	**27,6**	**210**	**0,31**	**0,02**	**0,04**	**1,2**	**150,5**	**158,25**	**1,5**	**0,16**
	Всего в 2 неделю воскресенье		**99,22**	**108,8**	**500,62**	**3241**	**1,36**	**62,76**	**0,52**	**10,8**	**1281,5**	**1423,5**	**294,32**	**21,3**
	Итого		**1560,2**	**1659,6**	**5365,9**	**45258**	**17,88**	**938,4**	**136,9**	**173**	**18403**	**21662**	**3985,6**	**227,71**
	Среднее за период		**111,44**	**118,54**	**383,28**	**3232,7**	**1,277**	**67,03**	**9,78**	**12,4**	**1314,5**	**1547,3**	**284,68**	**16,265**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;

Постановление № 202-п Правительства Ставропольского края от 22 мая 2018 г.

Разработала: медсестра по питанию О.А. Кудрявцева