

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ СО «Лицей-интернат 64»



Бакал С.В.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год

ГАОУ СО «Лицей-интернат 64»

Составила: зав. Столовой Сомова Е.Г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК № 1																					
7	сыр полутвердый	30	7,8	2,578	0	107	0,03	0													
6	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84	0						312	162	15		0,36		
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055								9,5						
505	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61									16				6	0,8	
завтрак 2																					
168	каша молоч. пшенич	250	8,88	10	51	331,25															
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055								9,5						
958	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,4						152,2				124,5	21,34	0,37
505	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61									16				0	6	0,8
ОБЕД																					
175	борщ на мк/б-е	300	7,14	8,78	11,26	252,24	0,05	10,68	0						55,07	54,6	26,13		6,57		
128	сул горох на кур б-е	300	11,97	10,81	19,59	153,3									67,22		49,1		0,23		
523	рыба в молоч соусе	100	7,4	7,1	9,6	131,9	0,07	3,15	0,07						63,2	106,8	18,2		0,49		
304	рис отварной	200	11,64	19,48	10	596,94	0,78	0	0,18						187,68	522,64	133,62		4,8		
290	голень в сливоч соусе	100	13,3	11,12	15,77	245,7															
302	гречка отварная	200	0,51	85,55	0,83	458									121,48	19,69	1,27		1,07		
15	компот из свеж плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07	0						16,2	7,27,51,			0,89		
16	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14	0						25,55	43,75	14		0,98		
17	хлеб пшеничный	75	5	1,9	42,38	162,6	0,385	0,14	0						25,55	43,75	14		0,98		
ПОЛДНИК																					
368	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132		30													
389	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6	0						36	21,6	16,2		0,72		
20	кондитерское издел	35	2,92	1,39	26,95	131,99	0,04	0	0,28						10,14	37,59	7,59		0,64		
УДИН+ СОННИК																					
259	жаркое по домаш	300	14,88	13,92	26,28	421,32															
23	овощи свек./соль	50	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0						5	17,5	7,5		0,4		
17	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,083	0,14	0						15	48,8	10,5		0,825		
16	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,36	153,6	0,385	0,14	0						25,55	43,75	14		0,98		
24	компот из сухоф	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0						32,48	32,48	23,44		17,46	0,69	
251	кислом напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26													
Итого:			127,75	195,868	531,39	4638,78	2,438	140,73	24,93	-32,48	1201,32	1277,61	397,91	22,595							

№ рец	Неделя-1 День-2 Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая Ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Ca	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК № 1																			
	209 яйцо вареное	шт/40	5,1	4,6	0,3	63	0												
	6 масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84	0			312	162	15	0,36				
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5							
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61						16		6	0,8				
завтрак																			
	302 каша молоч геркул	250	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63				171,67		84,3	2,08				
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5							
	31 кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57		24,4		157,2	124,5	21,34	0,37				
	32 чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61						16		6	0,8				
ОБЕД																			
	27 щи из свежей капусты на мл/ле	300	2,124	5,94	9,48	199,879	0,06	15,78				49,25	49	22,13	0,863				
	102 суп карт с фасолью	300	6,588	6,32	19,385	277,9	0,22	5,82				42,67	88,1	35,57	2,05				
	632 гуляш из отварной говядины	100	17,99	14,48	4,62	220,8		0,7											
	353 макароны отварные	200	7,57	9	42,545	282,109	0,04	16,76				8,2	27,2	6,32	0,62				
	36 салат капустный	100	1,31	0,23	4,55	25,6	0,06	20,1		125		13,41	24,9	19,15	0,86				
	6/н кисель витаминиз	200			24	785	0,3	0,14											
	16 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14		0		25,55	43,75	14	0,98				
	17 хлеб пшенич	75	5	1,9	42,38	162,6	0,385	0,14		0		25,55	43,75	14	0,98				
ПОЛДНИК																			
	368 фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132		30											
	389 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6		0		36	21,6	16,2	0,72				
	499 запеканка из творога со сгущ. молоком	200	20,85	14,36	32,35	342,19	0,07	0,094		0,088		184,9	256,21	29,3	1,34				
УЖИН+ СОННИК																			
	пшца запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	0,06	2,08		0,9		43,65	149,58	19,25	1,71				
	42 картофельное пюре	200	4,61	7,22	30,3	206,48	0,16	20,45		0		41,7	97,75	31,36	14				
	17 хлеб пшеничный	75	5	0,9		153,6	0,385	0,14		0		25,55	43,75	97,8	31,36				
	16 хлеб ржаной	75	5	1,9	42,38	162,6	0,385	0,14		0		25,55	43,75	14	0,98				
	15 компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07		0		16,2	7,2	7,51	0,89				
	251 кислом напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26											
	ИТОГО:	133,722	116,75	512,56	4608,958	2,96	203,474	150,388	0	1225,05	1183,04	459,23	61,763						

№ рещ	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Са	Р	Мg	Fe						
ЗАВТРАК № 1																				
	96 сосиска вареная	70	8,69	22,84	1,8	345,8	0		0,08				7,44	137,39	15,51	1,74				
	6 масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84	0				312	162	15	0,36				
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5							
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61							16		6	0,8				
завтрак																				
	88 каша молоч манная	250	6,21	7,47	25,09	240	0,25		1,46											
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5							
	31 какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05		1,57		24,4		152,2	124,5	21,34	0,37				
	505 чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61							16		6	0,8				
ОБЕД																				
	231 рассольник ленинградский на м/к-б-е	300	2,02	5,09	11,98	225,81	0,09		8,38				29,16	56,73	24,18	0,93				
	93 суп куриный на кур б-е	300	7,08	3,12	33,48	274,8		7					26		50,2	2,5				
	291 гов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,2	0,36		64,89	245,47	75,66	50,9	2,76				
	423 жаркое по домашнему	280	27,22	25,08	41,37	500,175	0,14	8,1	0	0		35,5	215,95	50,9	4,62					
	128 овощи соленные	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25				5	17,5	7,5	0,4					
	71 овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5				18,4	15,6	12	0,54					
	819 компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07				16,2	7,2	7,51	0,89					
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14	0	0		25,55	43,75	14	0,98					
	108 хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,0893	0,14	0			15	48,8	10,5	0,825					
ПОЛДНИК																				
	368 фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132		30												
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6	0			36	21,6	16,2	0,72					
	145 запеканка со стущ. молоком	185	8,38	16,72	52,488	527,84	0,064	0,04				54,272	0		0,728					
УЖИН+ СОННИК																				
	250 бефстрогаев	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	3,28			43,32	171,15	22,45	2,4					
	353 вермишель отварная	220	4,14	5	23,4	155,16	0,04	0	0			8,2	27,2	6,32	0,62					
	108 хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,083	5	5			15	48,8	10,5	0,825					
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14	0			15	48,8	10,5	0,825					
	357 кисель из шиповника витаминный	200	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9												
	25 кислом напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	31,38		1,26											
	ИТОГО:		141,41	144,04	570,698	4678,365	1,6473	22,02	66,96	0,36		930,832	1349,98	374,09	24,068					

№ рещ	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
	96 яйцо вареное	80	8,69	22,84	1,8	345,8	0		0,08			7,44	137,39	15,51	1,74			
	6 масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84	0			312	162	15	0,36			
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5						
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61						16		6	0,8			
ЗАВТРАК																		
	88 каша молоч рисовая	250	6,21	7,47	25,09	240	0,25	1,46										
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5						
	31 кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,4			152,2	124,5	21,34	0,37			
	505 чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61						16		6	0,8			
ОБЕД																		
	231 уха рыбацкая из горбуши	300	2,02	5,09	11,98	225,81	0,09	8,38				29,16	56,73	24,18	0,93			
	93 суп кар с фрикадельками	300	7,08	3,12	33,48	274,8		7				26		50,2	2,5			
	291 птица в сливочном соусе	100	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,2			64,89	245,47	75,66	2,76			
	128 картофельное пюре	200	3,46	5,42	23,05	206,48	0,16	20,45				41,7	97,75	31,36	1,14			
	71 салат капустный	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5				18,4	15,6	12	0,54			
	819 компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07				16,2	7,2	7,51	0,89			
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14	0			25,55	43,75	14	0,98			
	108 хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,0893	0,14	0			15	48,8	10,5	0,825			
ПОЛДНИК																		
	368 фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132		30										
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6	0			36	21,6	16,2	0,72			
	145 кондитерское изделие	50	5	1	52,488	131,99	0,064	0,04	25			10,14	37,5	7,59	0,64			
УЖИН+ СОННИК																		
	250 котлета из говядины	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	3,28			43,32	171,15	22,45	2,4			
	353 соус основной красный	50	4,14	5	23,4	155,16	0,04	0	0			8,2	27,2	6,32	0,62			
	108 хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,083					15	48,8	10,5	0,825			
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,36	153,6	0,385	0,14	0			25,55	43,75	14	0,98			
	357 гречка отварная	200	0,24	0,12	31,4	350		48,8				15,7	6,34	2,32	0,26			
	387 горошек зеленый	40	0,445	0	4,62	20,05		1,26										
	24 компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0			32,48	23,44	17,46	0,69			
	251 кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0	1,26	0			32,48	23,44	17,46	0,69			
	ИТОГО:	119,815	109,6	618,618	4484,27	2,0623	229,43	91,96	65,32	978,41	1244,66	403,56	21,77					

№ п/п	Неделя-День-5	2024г.	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Выход блюда (гр)	Б	Ж		У	В1	С	А	Р	Са	К	Мg	Fe			
ЗАВТРАК № 1																		
2	сыр полутвердый	30	7,15	9,08	0	112,2	0,11											
10	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84					312	162	15			
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
505	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61							16					
завтрак																		
275	каша "Дружба"	250	5,27	11,31	22,69	215,27		1,32										
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
958	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57		24,7			152,2	124,5	21,34			
505	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61							16					
обед																		
231	сул харчо на кур б-е	300	7,8	9,8	33,36	241,69		14,24										
93	щи на свежей капусте с кактофелем	300	2,12	5,94	9,48	299,87	0,06	15,378		4,8			49,25	49	22,13			
291	гуляш из отварной говядины	140	17,99	14,348	4,62	220,38	0,7	0,07										
353	рожки отварные с маслом	200	8,28	10	46,8	310,32	0,04	0		0			8,2	27,2	6,32			
15	комлот из смеси сухобулков	200	0,66	0,09	32,01	134,49	0,02	0,73		0			32,48	23,44	17,46			
23	пойидоры соленные	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25		0		5	17,5	7,5	0,4			
116	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
108	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
368	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16		0			25,6	17,6	14,4			
369	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6					36	21,6	16,2			
499	запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,94		0,88			184,9	256,21	29,3			
УДИНА СОСНИК																		
707	пшца запеченая	85	19,3	16	0,06	221,44	0,06	2,08		0,9			43,65		19,25			
108	хлеб пшеничный	75	7,5	5,925	0,75	36,225		175,35										
116	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
534	картофель отварной	20	3,32	4,88	26	161,22	0,17	23,73		0			62,04	23,44	33,11			
24	комлот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	27,6		0			23,7	18,4	13,4			
251	кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86												
ИТОГО:			244,463	122,763	482,43	3746,645	176,84	194,508	31,28	5	998,52	707,45	208,31	-12,17				

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
96	сосиска вареная	140	17,38	45,64	3,6	691,6	0	0	0,08		7,44	137,39	15,51	1,74				
10	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84	0		312	162	15	0,36				
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055				9,5							
505	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61					16		6	0,8				
ЗАВТРАК																		
55	каша молочная гречневая	250	8,88	8,13	34,6	247	0,2	1,46	0,025		163	220	56,3	3,75				
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055				9,5							
958	кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,4		152,2	124,5	21,34	0,37				
505	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61					16		6	0,8				
ОБЕД																		
231	свекольник на м/к б-е	300	2,55	6,6	17,55	239,5	0,05	5,45			31,74	56,73	24,18	1,07				
325	рыбные тефтели	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	0,36	43,78	-94,71	17,81	0,56				
352	картофель отварной	170	3,32	43,88	26	161,22	0,17	23,321			62,04	90,06	33,11	1,3				
115	капуста тушенная с мясом	300	33,15	34,2	19,8	520,65	0,12	42	0,18		124,5	348	72	5,4				
819	кисель из свежих ягод	200	0,58	0	20,78	85	0,01	2,07			16,2	7,2	7,51	0,89				
116	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14	0	0	25,55	43,75	14	0,98				
108	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,0893	0,14	0		15	48,8	10,5	0,825				
ПОЛДНИК																		
368	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132		30										
369	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6	0		36	21,6	16,2	0,72				
499	кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	158	0,064	0,04			54,272	0		0,728				
УЖИН+ СОННИК																		
291	пилов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,2		64,89	245,87	75,66	2,76				
108	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,083				15	48,8	10,5	0,825				
116	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14			25,55	43,75	14	0,95				
б/н	кукуруза	40	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26										
15	компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	27,6	0	0	23,7	18,4	13,4	0,71				
251	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26										
		ИТОГО:	150,42	189,48	558,42	4445	2,0263	232,311	64,035	0,36	1223,862	1711,56	429,02	25,538				

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК № 1																	
	307 омлет натуральный	150	10	11,8	5,4	168		0					81		17	0,32	
	10 масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8											
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5				
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61							16	0	6	0,8	
завтрак																	
	221 суп молочный с мак над	250	4,4	3,8	14,4	147							11		78	26	0,06
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5				
	958 какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,4				152,2	124,5	21,34	0,37	
	505 чай с лимоном	200	0,1	0	15	61							16		6	0,8	
ОБЕД																	
	231 суп картоф с фрикадельками	300	9,2	12,8	25	243,8	6,9	4,05	135,8				103	126	39	2,1	
	291 говяжий биточек	100	10,21	15,96	10	202,95	0,089	0,13	10,56				20,58	87,55	16,36	1,19	
	128 картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,66	217,8	0,18	22,43	63				52,49	109,66	34,52	1,3	
	71 венгерет овощной	100	0,7	5,05	3,4	62											
	819 компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73					32,48	23,44	17,46	0,69	
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,143					25,55		43	17	1
	108 хлеб пшеничный	75	5	1,9	42,38	162,6	0,385	0,14					27		45	14	0,9
ПОЛДНИК																	
	368 фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132											
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03								36	43	0,72
	499 запеканка из творога со супш молоком	210	20,87	14,36	32,5	342,12	0,07	0,94	0,88				184,9	256,21	29,3	1,34	
УЖИН+ СОННИК																	
	250 птица в сливочном соусе	130	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15				36,8	108,2	38,7	1,92	
	108 хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	0,083						15	48,8	10,5	0,825	
	116 хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0,385	0,14					25,55	43,75	14	0,95	
	б/н макароннй отварные	180	4,14	5	23,4	155,16							8,2	27,2	6,32	0,62	
	б/н сосиска отварная	70	8,69	22,32	1,8	345,8							3,5		7,5	0,9	
	15 компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	27,6					23,7	18,4	13,4	0,71	
	251 кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2		1,26									
	ИТОГО:	125,8	140,53	513,17	3897,16	8,767	70,463	234,79	0,04	853,95	1243,71	377,4	17,515				

№ рещ	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63												
	10 масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84					312	162	15			
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61							16					
ЗАВТРАК																		
	45 молочная каша пшеничная с курагой	250	10,5	13,9	50,1	368	0,225	0,825	0,1				167	236	69,1			
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	958 кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,7				152,2	124,5	21,34			
	505 чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61							16					
ОБЕД																		
	231 суп с маком изделим на кур б-е	300	0,39	0,03	2,15	159	2,1	1,2					99	16,8	9			
	291 борщ на м/к б-е	300	2,16	5,904	13,116	195,2	0,05	10,68					150	162	75			
	128 горох отварной	180	5,1	4,8	10,2	125	0,03	5,82	0,08				14,35	36,7	12,1			
	71 гречка отварная	180	8,61	6,1	38,68	243,99	0,21						14,83	204,13	135,96			
	819 бифстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	3,28				43,3	171,15	22,45			
	15 компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07					16,2	7,2	7,51			
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	108 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
	368 фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16	0				25,6	17,6	14,4			
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6					36	21,6	16,2			
	169 кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	226,268	0,04		0,28				10,14	37,59	7,69			
УЖИН+ СОННИК																		
	259 азу с мясом и овощами	200	16,23	19,32	18,95	337,15	0,4	10,4	0,01				21,98	182,34	44,44			
	108 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	б/н кукуруза	40	1,98	1,54	2,66	27,37	0,06	10,01	13,34				23,27	62,91	20,74			
	7 сыр полутвердый	30	7,8	2,758		107	0,03	0,84					312	162	15			
	15 компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73					32,48	23,44	17,46			
	251 кисломолочный напиток	180	4,668	4,05	6,48	85,86												
	ИТОГО:	119,398	106,172	526,906	3885,788	3,465	146,485	41,79	0,07	1481,35	1627,96	503,39	24,59					

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
	сосис ка вареная	70	9,1	15,4		175												
	10 масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84					312	162	15			
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	505 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61							16					
завтрак																		
	каша молочная рисовая	250	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,4				152,2	124,5	21,34			
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	958 кежао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	24,7				152,2	124,5	21,34			
	505 чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61							16					
ОБЕД																		
	231 суп гороховый на кур б-е	300	6,6	6,3	19,87	287	0,08	6,3					21,16	57,56	2075			
	291 борщ СИБИРСКИЙ НА М/К-Е	300	40	60	30	460	0,45	120	4,8				311926	228	12,5			
	128 картофельное пюре	180	5,1	4,8	10,2	125	0,03	5,82	0,08				14,35	36,7	12,1			
	71 вермишель отварная	180	8,61	6,1	38,68	243,99	0,21						14,83	204,13	135,96			
	819 рыба припущенная с овощами морской язык	164	24,54	10,64	1,4	198,88	0,04	1,2	0,321				27,6	116,5	13,44			
	717 птица запеченная голень	120	27	22,5	0,084	312,44	0,06	2,08	0,9				43,65	149,58	19,25			
	15 компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0				32,48	23,44	-17,46			
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	108 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
	368 фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16	0				25,6	17,6	14,4			
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6					36	21,6	16,2			
	499 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150	20,87	14,36	32,35	277,394	0,07		0,94				184,9	256,21	29,3			
УЖИН+ СОННИК																		
	250 плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,2				64,89	245,47	75,66			
	108 хлеб пшеничный	75	75	5,925	0,75	36,225	175,35											
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	419 помидор соленый	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0				5	17,5	7,5			
	96 яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63									0,4			
	24 компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07					16,2	7,2	7,51			
	251 кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86									0,89			
	ИТОГО:		328,173	187,695	507,124	4292,989	176,83	257,34	95,341	0,88	313080,1	1792,49	2493,96	23,07				

№ п/п	Наименование блюда	2024г. Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
	б/йодо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63												
	10 Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84				312	162	15	0,36			
	111 Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5	16					
	505 Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61												
ЗАВТРАК																		
	195 наша молочная манная с/заваркой	250	9,772	16,65	55,57	410,4	0,05					9,5						
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055					9,5						
	958 кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	22,4	116	0,03	0	0,08			34	45	7				
	505 чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61						16						
ОБЕД																		
	108 суп картоф с клецками на кур б-е	300	2,85	3,7	15	115,4	0,06	0										
	196 щи из свежей капусты	300	2,12	5,94	9,48	205,876	0,06	15,78	0			49,25	49	22,13	0,83			
	405 рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	280	0											
	514 мясо тушенное с овощами	100	11,4	32,62	6,14	364,1	0,14	0,09	0			9,54	63,38	11,3	0,75			
	73 салат с кунжутной и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2	0,321			20	86	34	1,3			
	526 компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	96	0,02	0,73	0			32,48	23,44	17,46	0,69			
	115 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86	0,144					28			3,12			
	117 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
	368 фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	1,6	0			25,6	17,6	14,4	3,52			
	369 сок абрикотный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6				36	21,6	16,2	0,72			
	51 кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	226,28	0,04	0	0,28			10,14	-37,59	7,69	0,64			
	290 греча тушеная в соусе	100	11,78	10,12	23,93	150	0,05	1,44	0,05			38,9	0	0	0,91			
	117 хлеб пшеничный	75	7,5	5,925	0,75	36,225	175,35											
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86	0,16					41,7	97,95	31,36	1,14			
	128 картофельное пюре	200	3,46	5,42	23,05	206,48	0,16	20,456	0,1									
	3 бутерброд сыром	45	6,45	0,27	17,77	162,25	0,02	0,73	0			32,48	23,44	17,46	0,89			
	981 компот из смеси смородины	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0			32,48	23,44	17,46	0,89			
	251 кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072											
	Итого:	176,487	122,295	582,325	3937,451	176,476	151,126	0,731	32,48	712,05	621,02	177,23	14,87					

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
106	сыр полутвердый	35	9,22	9,4		123	0,011	0,252										
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		84					312	162	15			
117	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
505	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61							16					
завтрак																		
253	молочная каша геркулесовая	250	10,7	17,7	39,4	359	0,225	1,78					193		2,13			
111	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
259	какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,57	24,7				152,2	124,5	21,34			
505	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61							16					
ОБЕД																		
136	свекольник на м/к ьб-е	300	2,61	5,34	14,4	216	0,09	11					45,3		10,3			
617	плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359		0,96										
702	рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	0,07	11,33	0,15				36,8	108,2	38,7			
82	вендет	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4					23		0,8			
15	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0				32,48	23,44	17,46			
116	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
108	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
368	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16	0				25,6	17,6	14,4			
537	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	84,8	0,03	1,6	0				36	21,6	16,2			
140	ватрушка с творогом	150	8,384	8,72	26,488	229,84	0,06+4	0,04					54,272		0,728			
УЖИН+ СОННИК																		
117	макаронник с мясом	180	30,8	33,5	50,9	632	0,12	0,42	0				38,6	0,44,6+	2,82			
1+9	сосиска отварная	70	6,06	12,8	0,516	140	0,18						13,9		8,08			
6/н	огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,36	10,5					18,4	15,6	12			
116	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
96	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
24	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07					16,2	7,2	7,51			
251	раженка	180	45,668	4,05	6,485	85,86												
ИТОГО:			183,452	149,04	536,859	4177,39	1,356	150,652	24,85	0	1048,752	480,14	150,69	26,766				

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК № 1																			
	306 яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,032						22						
	111 масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,01	84					1,2	0		15			0,02
	117 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5						
	505 чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	10,25	41,68		2,83					14,05	4,4		2,4			0,38
завтрак																			
	254 каша молочная гречневая	250	11,5	16,1	40,8	354	0,225		1,7				170						4,3
	111 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5						
	958 какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,57	24,7				152,2	124,5		21,34			0,37
	505 чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68		2,83					14,05	4,4		2,4			0,38
ОБЕД																			
	145 суп картоф с бобовыми на кур б-е	300	5,88	6,42	24,2	278	0,18	6,99					49,8	165		45,9			2,16
	221 рассольник домашний на м/к б-е	300	3,03	7,5	18,98	251,18	0,09	8,38					29,15	56,73		24,18			0,93
		180																	
	297 макароны отварные	180	7,54	0,9	38,7	193	0,08	0,2					7,6			1,04			
	711 птица запеченая	85	19,3	126	0,06	221,44	0,06	2,08	0,9				43,65	149,58		19,25			1,71
	15 компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0				32,48	23,44		17,46			0,69
	115 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86													
	114 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35													
ПОЛДНИК																			
	368 фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16	0				25,6	17,6		14,4			3,52
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6					36	21,6		16,2			0,72
	499 кондитирское изделие	60	5	2,38	46,2	226,28	0,04	0	0,28				10,14	37,59		7,69			0,64
УЖИН+ СОННИК																			
	368 рагу из овощей	280	4,38	27,22	23,5	347	0,21	9,15	39,2				64,89	245,47		75,66			2,76
	108 хлеб пшеничный	75	75	5,925	0,75	36,225	0,175,35												
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86													
	161 говьяка котлета	120	18	14	18	264													
	24 компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07					16,2	7,2		7,51			0,89
	251 кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86													
	ИТОГО:	230,693	232,885	-512,35	3778,965	176,537	140,13	65,08	-0	708,01	857,51	270,43	19,47						

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
	106 сыр полутвердый	35	9,22	9,34		123	0,011	0,252										
	111 масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8		84					1,2	0,02	15			
	117 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	504 чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61							16					
ЗАВТРАК																		
	264 каша молочная пшениая	250	10,9	16,1	46,4	374	0,225	1,57		1,7			173	0	0			
	117 батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055						9,5					
	514 кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,57		24,7			152,2	124,5	21,34			
	505 чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61							16					
ОБЕД																		
	101 суп харчо на кур 9е	300	8	10	34	242	14,24											
	149 суп картоф с зеленым горошком нка кур 6-е	300	0,92	1,7	6,05	203	0,01	0,47					7,6		0,37			
	325 рыбные тефтели из горбуши	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25		0,15			43,78	97,71	17,81			
	71 рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9							187,068	522,78	165,24			
	819 салат зеленый	100	1	6,1	2,5	69	0,03	11,1					23		0,6			
	15 компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73		0			32,48	23,44	17,46			
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	108 хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
	368 фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16		0			25,6	17,6	14,4			
	369 сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6					36	21,6	16,2			
	499 запканка из творога со супц. молоком	200	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,94		0,88			184,99	256,21	29,3			
УЖИН+ СОННИК																		
	250 жаркое подомашнему	280	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15		39,2			64,89	245,47	75,66			
	108 хлеб пшеничный	75	75	5,925	0,75	36,225	175,35											
	116 хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
	24 компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07					16,2	7,2	7,51			
	251 кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86												
	ИТОГО:	246,203	123,315	584,05	4076,435	190,466	130,702	66,63	0	999,008	1316,53	379,92	15,79					

№ рещ	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК № 1																		
502	Омлет с сосиской	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	288,04	0	95,44	245,24	20,05	2,78				
10	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86		84			312	162	15	0,36				
111	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055				9,5							
505	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,1	61					16							
45	Молочная манная каша	200	5,1	10,72	33,42	250,56	0,06	14,17	58		152,2	124,5	21,34	0,47				
ОБЕД																		
150	Суп картоф с горохом	300	1,96	2,14	8,06	159,3	0,06	2,33			16,6	0		0,72				
357	Макаронные изделия отварные с маслом	200	32,47	5,348	20,61	19+6	0,55	0	0	0	49,89	0	0	8,13				
752	Биточки рубленые из птицы под соусом	120	8,04	9,07	9,5	151,79+	0,06+	0,03	56	0	19,2	80,45	27,48	1,44				
15	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69				
116	Хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
108	Хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35												
ПОЛДНИК																		
368	Фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	0,05	16	0	0	25,6	17,6	14,4	3,52				
369	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,03	1,6			36	21,6	16,2	0,72				
51	кондитерское изделие	60	5	2,38	46+2	226,28	0,04	0	0,28	0	10,14	37,569	7,69	0,64				
УЖИН+ СОННИК																		
251	поджарка из говядины	130	27,76	36,14	5,34	456	0,08	2,76	0	0	48,72	301,9	4,84	4,6				
108	хлеб пшеничный	75	75	5,925	0,75	36,225	175,35											
116	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86												
128	поре картофельное	200	3,46	5,42	23,05	206,48	0,16	20,456	0	0	41,7	97,75	31,36	1,14				
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0											
24	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	0,01	2,07			16,2	7,2	7,51	0,89				
251	кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86												
Итого:		248,143	128,193	348,56	3004,165	176,615	144,356	402,32	0	881,67	1119,249	183,33	26,1					