

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ РЖ «Джанкойская
салаторная школа интернат»

И.В. Янаслов



Примерное

двухнедельное меню

для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

от 12 лет и старше

В Государственных общеобразовательных организациях интернатного типа,
учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
на зимне-весенний период

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное МЕНЮ 6 разовое питание, Дети-сироты 12 лет и старше, СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крутой №121, сб.Дели.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825
2	Бутерброд горячий с колбасой №8, сб.Дели	75,00	8,34	10,60	18,70	204,00	19,6	74,2	65,4	33,4	0,023	0,54	0,135	0,315
3	Масло (порциями) №14 сб. Дели.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0
4	Какао с молоком №382, сб.Дели	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
5	Хлеб пшеничный	55,00	4,35	0,55	1,16	129,00	12,70	18,2	47,9	0,61	0	0,715	0,055	0
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0
Итого за прием		630,00	22,31	34,00	46,12	742,00	356,00	138,90	390,10	35,61	0,15	1,77	0,33	2,72
Второй завтрак														
1	Булочка с повидлом обсыпанная №426 сб Дели	100,00	6,60	14,36	41,13	320,00	21,3	28,2	76,8	1,39	0	4,71	0,16	0,04
2	Сок фруктовый №389, сб.Дели	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		300,00	7,60	14,56	61,33	406,48	35,30	36,20	90,80	4,19	0,00	4,91	0,18	4,04
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб. Дели	150,00	1,97	4,88	9,41	89,40	43,2	42,5	41,7	0,75	0	12,6	0,03	28,3
2	Суп - лапша домашняя №113, сб.Дели.	300,00	3,09	6,66	14,00	139,00	34,3	12,8	46,2	0,78	0	3,09	0,06	0,6
3	Запеканка картофельная с мясом №284, сб.Дели.	300,00	34,40	43,20	41,00	672,00	87,8	220	586	7,92	0,03	7,5	0,51	9,9
4	Соус сметанный №330 сб Дели	30,00	0,42	1,50	1,76	22,20	8,19	1,58	6,82	0,063	0,009	0,072	0,006	0,012
5	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.Дели.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72
6	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,00	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием		1120,00	50,22	57,78	101,29	1380,60	238,19	335,78	837,32	12,95	0,04	25,34	0,77	39,53
Подлник														
1	Сырники с морковью, со ступенным молоком №221, сб.Дели.	200,00	19,60	22,40	340,00	415,00	200	38,4	263	1,12	0,1	3,84	0,12	1,18
2	Плоды свежие №338, сб.Дели	300,00	1,20	1,20	29,40	141,00	48,00	27	33	6,6	0	0,6	0,09	30
3	Кисель из повидла №360 сб.Дели	200,00	0,10	0,00	29,10	114,00	14	3,4	7,56	0,32	0	0	0	0,12
Итого за прием		700,00	20,90	23,60	398,50	670,00	262,00	68,80	303,56	8,04	0,10	4,44	0,21	31,30
Ужин														
1	Овоши натуральные соленые №70 сб. Дели	150,00	1,20	0,15	2,55	15,00	34,5	21	36	0,9	0	0,15	0,03	5,25
2	Салат из свежлы отварной №52 сб Дели	150,00	2,12	9,02	12,40	139,00	53,2	31,1	60,9	1,98	0	4,05	0,03	9,98
3	Плов из птицы №291 сб.Дели	250,00	21,20	13,10	44,70	382,00	57,9	67,6	219	2,48	0,025	0,625	0,125	7,53
4	Чай с молоком №378, сб.Дели.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
5	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием		880,00	34,94	24,98	78,46	919,00	302,50	173,20	533,20	8,40	0,03	6,28	0,36	24,09
Второй ужин														
1	Напиток кисломолочный №386, сб. Дели.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40
Итого за день		3830,00	141,77	159,92	693,70	4218,08	1433,99	780,88	2334,98	69,39	0,35	42,74	1,92	103,08

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																	
1	Каша жидкая молочная из крупы №182 с6,ДелИ..	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12			
2	Соуски отварные №243, с6,ДелИ.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0			
3	Масло (порциями) №14 с6, ДелИ.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0			
4	Кофейный напиток с молоком №379, с6,ДелИ.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3			
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0			
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0			
Итого за прием																	
Второй завтрак		615,00	24,32	47,11	51,07	969,00	306,60	95,00	442,50	3,72	0,19	2,28	0,33	2,42			
1	Сок фруктовый №389, с6,ДелИ	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
Итого за прием																	
Обед		200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00			
1	Салат из соленых огурцов с луком №21 с6,ДелИ	150,00	1,25	7,55	2,76	84,00	50,9	20,9	34,8	0,96	0	0,675	0,225	10,6			
2	Борщ с капустой и картофелем №82 с6,ДелИ	300,00	2,16	5,91	13,10	125,00	59,7	31,4	65,5	1,47	0	2,88	0,06	12,8			
3	Птица жареная №293 с6,ДелИ	100,00	21,20	24,20	0,07	303,00	41,7	22,4	210	1	0,09	0,85	0,05	1,24			
4	Пюре картофельное № 312, с6,ДелИ.	280,00	5,71	8,96	38,20	256,00	69	51,8	162	1,88	0	0,336	0,252	33,9			
5	Компот из кураги №348, с6,ДелИ.	200,00	0,32	0,02	28,80	118	25	6,32	11,6	0,9	0	0,16	0	0,3			
6	Хлеб пшеничный	61,00	4,82	0,61	1,28	143,00	14	20,1	53,1	0,671	0	0,79	0,06	0			
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием																	
Полдник		1151,00	38,82	47,91	85,65	1167,00	274,10	167,92	600,60	8,74	0,09	6,23	0,71	58,84			
1	Кеж "Столичный" №446, с6, ДелИ.	100,00	6,09	18,45	57,41	420,00	36,67	22,67	85,07	1,6	0,12	1,03	0,09	0			
2	Плоды свежие №338, с6,ДелИ	300,00	1,20	1,20	29,40	141,00	48,00	27	33	6,6	0	0,6	0,09	30			
3	Молоко кипяченое №385, с6,ДелИПринт 2015	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	2,6			
Итого за прием																	
Ужин		600,00	13,09	24,65	96,41	668,00	324,67	77,67	298,07	8,40	0,16	1,63	0,26	32,60			
1	Горох отварной (консервированный) №131 с6,ДелИ	100,00	3,10	3,55	5,72	67,60	25,4	21,6	65,8	0,75	0,02	0,26	0,07	10,4			
2	Рыба жареная №230, с6,ДелИ.	150,00	25,80	21,40	6,00	319,00	98,1	30,5	265	1,26	0,075	6,96	0,075	2,78			
3	Оладьи из пшеницы №282 с6 ДелИ	120,00	20,40	24,60	8,34	358,00	26,2	20,1	298	15,3	8,65	7,09	0,288	104			
4	Каша вязкая №303 с6,ДелИ	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0			
5	Чай с сахаром № 376, с6,ДелИ	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02			
6	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0			
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием																	
Второй ужин		880,00	63,75	56,94	62,57	1281,60	200,80	198,10	887,10	23,12	8,75	16,17	0,71	117,20			
1	Напиток кисломолочный №386, с6, ДелИ.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4			
Итого за прием																	
Итого за день		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40			
Итого за день		3646,00	146,78	181,81	323,90	4272,08	1360,17	574,69	2422,27	46,98	9,22	26,52	2,11	216,46			

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																		
1	Суп молочный с крупой №121 с6 ДелЛи	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83				
2	Масло (порциями) №14 с6 ДелЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0				
3	Какао с молоком № 382, с6 ДелЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58				
4	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0				
5	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0				
Итого за прием		600,00	17,52	23,85	28,36	643,00	346,70	66,87	363,80	2,70	0,12	1,81	0,24	2,41				
Второй завтрак																		
1	Сок фруктовый №389, с6 ДелЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4				
Итого за прием		200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00				
Обед																		
1	Салат из свежлы с сыром и чесноком №50 с6 ДелЛи	150,00	6,77	11,80	10,90	177,00	187	32	136	1,86	0,03	3,45	0,03	8,57				
2	Ши из свежей капусты с картофелем №88, с6 ДелЛи.	300,00	2,13	5,94	9,48	108,00	59,1	26,6	58,8	0,99	0	2,82	0,06	18,9				
3	Бефстроганов № 250, с6 ДелЛи.	120,00	18,20	27,70	6,14	348,00	52	26,9	205	2,88	0,036	4,31	0,06	0,88				
4	Макаронные изделия отварные с маслом №203, с6 ДелЛи.	250,00	9,10	9,65	50,80	326,00	20,3	13,6	62,6	1,35	0,05	1,35	0,1	0				
5	Компот из смеси сухофруктов №349, с6 ДелЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72				
6	Хлеб пшеничный	68,00	5,37	0,68	1,43	159,00	15,6	22,4	59,2	0,75	0	0,88	0,07	0				
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0				
Итого за прием		1148,00	45,59	56,51	112,19	1389,00	380,30	154,00	608,60	10,39	0,12	13,85	0,40	29,07				
Полдник																		
1	Запеканка из творога с молоком ступенным №223, с6 ДелЛи.	200,00	22,30	15,20	70,20	508,00	204	39,4	279	1,36	0,1	0,76	0,08	2,62				
2	Плоды свежие №338, с6 ДелЛи	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9				
3	Чай с сахаром № 376, с6 ДелЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02				
Итого за прием		700,00	23,47	16,12	114,60	710,86	253,50	61,05	304,90	6,94	0,10	1,36	0,68	11,64				
Ужин																		
1	Кукуруза отварная (консервированная) №133 с6 ДелЛи	100,00	2,88	2,46	5,48	55,48	22,5	20,06	60,84	0,69	0,01	0,23	0,06	9,68				
2	Овощи натуральные соленные №70 с6 ДелЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5				
3	Биточки рыбные №34 с6 ДелЛи	150,00	16,90	20,30	20,20	251,00	49,9	31	202	1,77	0,06	7,01	0,07	0,9				
4	Картофель отварной №125 с6 ДелЛи	280,00	5,38	10,60	37,30	280,00	36,4	54,2	149	2,18	0,056	0,392	0,28	38,4				
5	Чай с сахаром № 376, с6 ДелЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02				
6	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	0,84	93,50	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,52	0,04	0				
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0				
Итого за прием		930,00	32,55	34,54	81,96	887,98	165,90	148,86	537,04	7,82	0,13	8,79	0,53	52,50				
Второй ужин																		
1	Напиток кислomоложный №386, с6 ДелЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4				
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40				
Итого за день		3078,00	102,46	120,10	250,71	3106,46	1146,90	405,73	1703,44	23,91	0,40	24,65	1,27	89,38				

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины													
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг												
Завтрак																										
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДелЛи	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825												
2	Масло (порциями) №14 сб.ДелЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0												
3	Сыр (порциями) №15 сб.ДелЛи	22,00	5,10	6,49	0,00	79,20	194	7,7	110	0,22	0,057	0,11	0,007	0,154												
4	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДелЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3												
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0												
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0												
Итого за прием														622,00	23,48	29,75	36,98	765,20	517,70	88,90	461,80	3,08	0,18	2,28	0,28	2,28
Второй завтрак																										
1	Сок фруктовый №389, сб.ДелЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4												
Итого за прием														200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Обед																										
1	Винегрет с сельдью №69 сб.ДелЛи	150,00	8,67	13,70	8,22	191,00	57,5	33,2	104	1,31	0	5,37	0,075	7,74												
2	Суп картофельный с клецками №108, сб.ДелЛи.	300,00	4,26	5,52	22,60	173,00	40,1	30,4	86,7	1,41	0,03	1,95	0,12	6,9												
3	Щицеель рыбный натуральный №235 сб.ДелЛи	150,00	21,20	21,40	12,50	327,00	108	47,4	323	4,2	0,075	9	0,09	6,54												
4	Каша вязкая №303 сб.ДелЛи	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0												
5	Кисель из кураги №355 сб.ДелЛи	200,00	0,90	0,06	32,80	155	31,2	18,4	25,3	0,56	0	1,1	0,02	0,48												
6	Хлеб пшеничный	62,00	4,90	0,62	1,30	145,00	14,3	20,5	53,9	0,682	0	0,806	0,062	0												
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0												
Итого за прием														1102,00	48,78	47,97	103,46	1304,00	275,00	251,30	787,50	12,92	0,11	19,18	0,57	21,66
Полдник																										
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0												
2	Плоды свежие №338, сб.ДелЛи	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9												
3	Чай с сахаром №376, сб.ДелЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02												
Итого за прием														540,00	3,73	7,64	71,80	379,14	58,70	25,65	51,90	5,90	48,00	1,00	0,64	9,02
Ужин																										
1	Овощи натуральные соленые (огурцы) №70 сб. ДелЛи	150,00	1,20	0,15	2,55	15,00	34,5	21	36	0,9	0	0,15	0,03	5,25												
2	Салат из белокочанной капусты №45 сб. ДелЛи	150,00	1,97	4,88	9,41	89,40	43,2	42,5	41,7	0,75	0	12,6	0,03	28,3												
3	Рагу из птицы №289, сб.ДелЛи	250,00	18,00	16,80	21,70	310,00	52,6	55,3	155	2,75	0,025	2,8	0,1	16,2												
4	Чай с молоком №378, сб.ДелЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33												
5	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0												
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0												
Итого за прием														880,00	31,59	24,54	52,47	797,40	287,20	172,30	450,00	7,44	0,03	17,00	0,33	51,08
Второй ужин																										
1	Напиток кисломолочный №386, сб. ДелЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4												
Итого за прием														200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40
Итого за день														3544,00	114,38	115,1	292,91	3432,22	1392,60	574,15	1945,20	32,34	48,35	39,66	1,92	89,44

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины									
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг								
Завтрак																						
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы №183 с6,ДелЛи	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12								
2	Дйца вареные №209 с6,ДелЛи.	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22	4,8	76,8	1	0,1	0,24	0,032	0								
3	Масло (порошима) №14 с6,ДелЛи.	20,00	0,16	14,50	0,26	132,00	4,8	0	6	0,04	0,08	0,22	0	0								
4	Какао с молоком №382, с6,ДелЛи.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58								
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0								
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0								
Итого за прием		590,00	23,76	34,17	52,76	856,00	332,70	95,30	458,60	3,99	0,26	2,23	0,28	2,70								
Второй завтрак																						
1	Колбасные изделия запеченные в тесте №420 с6,ДелЛи	100,00	9,60	13,84	26,90	271,00	269,36	24,19	104,46	1,5	0,01	1,51	0,14	0								
2	Сок фруктовый №389, с6,ДелЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4								
Итого за прием		300,00	10,60	14,04	47,10	357,48	283,36	32,19	118,46	4,30	0,01	1,71	0,16	4,00								
Обед																						
1	Капуста тушеная №321, с6 ДелЛи	150,00	3,09	4,86	14,10	113,00	83,2	31	60,2	1,22	0	2,6	0,045	25,7								
2	Рассолыник ленинградский №96 с6,ДелЛи	300,00	2,43	6,12	14,40	129,00	35	29	68,1	1,11	0	2,82	0,12	10,1								
3	Плов №265, с6, ДелЛи.	250,00	27,50	28,20	43,40	537,00	23,7	65,5	334	4,43	0	4,58	0,1	2,13								
4	Компот из изюма №348 с6,ДелЛи	200,00	0,34	0,10	23,60	98,40	20,3	17,1	12,5	0,44	0	0,28	0	0,44								
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,00	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0								
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0								
Итого за прием		1040,00	43,04	40,74	98,62	1202,40	194,40	184,00	608,00	9,94	0,00	11,86	0,41	38,37								
Полдник																						
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0								
2	Плоды свежие №338, с6,ДелЛи	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9								
3	Чай с лимоном №377, с6,ДелЛи.	200,00	0,12	0,02	13,70	55,90	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54								
Итого за прием		540,00	3,78	7,64	70,50	375,04	60,40	26,41	53,06	5,94	48,00	1,00	0,64	11,54								
Ужин																						
1	Икра морковная №75 с6,ДелЛи	150,00	3,56	0,15	34,30	278,00	88,8	45,2	91,4	2,55	0	30,2	0,045	8,51								
2	Овоши отварные №315 с6 ДелЛи	100,00	1,28	0,19	7,44	47,30	26,37	34,04	53,12	0,63	0,01	0,46	0,05	3,69								
3	Рыба жареная №230 с6,ДелЛи.	150,00	25,80	21,40	6,00	319,00	98,1	30,5	265	1,26	0,075	6,96	0,075	2,78								
4	Пюре картофельное №312, с6,ДелЛи.	280,00	5,71	8,96	38,20	256,00	69	51,8	162	1,88	0	0,336	0,252	33,9								
5	Чай с сахаром №376, с6,ДелЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02								
6	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0								
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0								
Итого за прием		1010,00	45,31	32,08	103,85	1262,30	323,27	201,04	698,82	9,23	0,09	39,41	0,55	48,90								
Второй ужин																						
1	Напиток кислородный №386, с6, ДелЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4								
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40								
Итого за день		3680,00	132,29	133,67	380,83	4153,22	1434,13	566,94	2116,94	33,60	48,40	56,21	2,12	106,91								

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
1	Омлет с колбасными изделиями №212 сб.ДелЛи	200,00	21,10	40,60	3,62	463,00	127	26,8	327	3,72	0,38	1	0,2	0,28		
2	Овощи натуральные соленные №70 сб.ДелЛи	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5		
3	Масло (порциями) №14 сб.ДелЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0		
4	Кофейный напиток с молоком №379, сб.ДелЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3		
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0		
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0		
Итого за прием																
Второй Завтрак		650,00	34,74	61,21	24,20	1026,51	308,30	95,30	563,60	6,53	118,40	2,87	0,39	5,08		
Обед																
1	Кондитерское изделие	30,00	0,45	2,16	24,54	114,50	5,4	8,1	12,3	0,48	0	0	0	0		
2	Сок фруктовый №389, сб.ДелЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
Итого за прием																
Обед		230,00	1,45	2,36	44,74	200,98	19,40	16,10	26,30	3,28	0,00	0,20	0,02	4,00		
Ужин																
1	Салат из белокочанной капусты №45 сб. ДелЛи	150,00	1,97	4,88	9,41	89,40	43,2	42,5	41,7	0,75	0	12,6	0,03	28,3		
2	Суп картофельный с бобовыми №102, сб.ДелЛи.	300,00	6,60	6,33	19,80	178,00	51,2	42,7	106	2,46	0	2,91	0,27	6,99		
3	Гренки из пшеничного хлеба №115 Могильный М.П. 2011	30,00	3,73	0,47	22,80	110,00	10,9	15,6	41,1	0,945	0	0,615	0,075	0		
4	Рулет с луком и яйцом №277, сб.ДелЛи.	120,00	15,00	12,40	12,10	217,00	57,9	32,9	180	1,72	0,048	1,45	0,096	3,76		
5	Макаронные изделия отварные с маслом №203, сб.ДелЛи.	250,00	9,10	9,65	50,80	326,00	20,3	13,6	62,6	1,35	0,05	1,35	0,1	0		
6	Комлот из смеси сухofруктов №349, сб.ДелЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72		
7	Хлеб пшеничный	33,00	2,61	0,33	0,69	77,20	7,59	10,9	28,7	0,363	0	0,429	0,033	0		
8	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0		
Итого за прием																
Полдник		1143,00	43,03	34,80	149,04	1268,60	237,39	190,70	547,10	10,15	0,10	20,39	0,68	39,77		
Ужин																
1	Ватрушка с творогом №410, сб.ДелЛи	100,00	12,81	7,61	40,53	280,56	70,56	30	125,28	1,25	0,05	1,33	0,11	0,06		
2	Плоды свежие №338, сб.ДелЛи	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9		
3	Чай с лимоном №377, сб.ДелЛи.	200,00	0,12	0,02	6,26	23,82	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54		
Итого за прием																
Ужин		600,00	14,03	8,53	76,19	447,24	121,76	52,41	152,34	6,87	0,05	1,93	0,71	11,60		
Салат из свеклы отварной №52 сб.ДелЛи																
1	Салат из свеклы отварной №52 сб.ДелЛи	150,00	2,12	9,02	12,40	139,00	53,2	31,1	60,9	1,98	0	4,05	0,03	9,98		
2	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №40 сб.ДелЛи	100,00	2,74	7,07	9,55	112,70	19,56	24,13	65,24	0,9	0,02	2,83	0,09	8,36		
3	Голубцы ленивые №298, Могильный М.П. 2011	250,00	22,10	14,10	31,70	342,00	93,8	68,9	277	2,55	0,05	0,9	0,125	31,1		
4	Чай с молоком №378, сб.ДелЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33		
5	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0		
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0		
Итого за прием																
Второй ужин		830,00	37,38	32,90	72,46	976,70	323,46	177,63	620,44	8,47	0,07	9,23	0,42	50,77		
Напиток кислomолочный №386, сб. ДелЛи.																
1	Напиток кислomолочный №386, сб. ДелЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4		
Итого за прием																
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40		
Итого за день																
Итого за день		3653,00	136,43	144,80	374,63	4020,03	1250,31	560,14	2089,78	35,50	118,66	34,62	2,30	112,62		

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.ДелИ	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825
2	Масло (порциями) №14 сб.ДелИ.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
3	Сосиски отварные №243, сб.ДелИ.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0
4	Какао с молоком №382, сб.ДелИ.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0
Итого за прием		665,00	25,80	44,52	38,87	915,51	369,20	100,30	480,30	4,27	118,07	2,44	0,39	2,41
Второй завтрак														
1	Сок фруктовый №389, сб.ДелИ	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием		200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Обед														
1	Сельдь с луком №76 сб.ДелИ	150,00	15,20	20,10	4,92	261,00	63,6	30,9	245	1,23	0	7,32	0,09	210
2	Салат картофельный №35 сб.ДелИ	150,00	2,67	7,90	19,40	159,00	39,1	30,3	70,2	1,2	0	0,69	0,105	21,9
3	Суп из овощей №99 сб.ДелИ	300,00	1,92	6,00	11,00	114,00	41,8	24,9	59,1	0,93	0	2,79	0,09	12,5
4	Котлеты рыбные №234 сб.ДелИ	150,00	16,90	20,30	20,20	251,00	49,9	31	202	1,77	0,06	7,01	0,07	0,9
5	Картофель жареный №147 сб.ДелИ	280,00	7,36	25,40	56,40	493,00	41,2	71,6	193	2,66	0	12,1	0,364	38,7
6	Кисель из повидла №360 сб.ДелИ	200,00	0,10	0,00	29,10	114,00	14	3,4	7,56	0,32	0	0	0	0,12
7	Хлеб пшеничный	68,00	5,37	0,68	1,43	159,00	15,6	22,4	59,2	0,75	0	0,88	0,07	0
8	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием		1358,00	52,88	81,04	143,89	1689,00	279,00	229,50	899,66	10,72	0,06	31,33	0,85	284,12
Полдник														
1	Кондитерское изделие	40,00	1,12	1,33	30,93	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	0,29	0	0
2	Плоды свежие №338, сб.ДелИ	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
3	Чай с молоком №378, сб.ДелИ.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
Итого за прием		540,00	3,75	3,58	76,23	361,64	171,80	39,65	130,30	6,31	0,80	0,89	0,64	10,33
Ужин														
1	Овощи натуральные соленые №70 сб. ДелИ	150,00	1,20	0,15	2,55	15,00	34,5	21	36	0,9	0	0,15	0,03	5,25
2	Гуляш №260 сб.ДелИ	120,00	17,50	20,10	3,47	265,00	26,2	26,4	185	3,67	0	3,13	0,036	1,1
3	Каша вязкая №303 сб.ДелИ	180,00	5,49	6,01	24,60	175,00	10,1	86,4	131	2,9	0	0,414	0,144	0
4	Чай с сахаром №376, сб.ДелИ.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
5	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	0,84	93,50	9,2	13,2	34,8	0,44	0	0,52	0,04	0
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием		750,00	30,78	27,34	47,90	746,50	104,90	163,40	453,20	10,05	0,00	4,75	0,31	6,37
Второй ужин														
1	Напиток кисломолочный №386, сб. ДелИ.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40
Итого за день		3713,00	120,01	161,68	335,09	3899,13	1178,90	568,85	2157,46	34,35	118,97	39,61	2,30	308,63

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																	
1	Суп молочный с крупой №121, сб.Дели.	250,00	3,70	4,48	7,68	89	160	17,7	114	0,15	0,025	0,025	0,05	0,825			
2	Масло (порциями) №14 сб.Дели.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0			
3	Сыр (порциями) №15 сб.Дели	22,00	5,10	6,49	0,00	79,20	194	7,7	110	0,22	0,057	0,11	0,007	0,154			
4	Кофейный напиток с молоком №379, сб.Дели.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3			
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0			
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0			
Итого за прием		622,00	21,64	31,48	26,56	721,71	512,30	79,90	436,60	2,58	118,10	1,91	0,23	2,28			
Второй завтрак																	
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0			
2	Сок фруктовый №389, сб.Дели	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
Итого за прием		240,00	3,56	6,92	47,60	262,76	23,20	12,00	40,00	3,12	48,00	0,60	0,06	4,00			
Обед																	
1	Салат из соленых огурцов с луком №21 сб.Дели	150,00	1,25	7,55	2,76	84,00	50,9	20,9	34,8	0,96	0	0,675	0,225	10,6			
2	Борщ с картофелем №83 сб.Дели	300,00	2,43	6,03	16,10	140,00	50,4	35,8	79	1,65	0	2,88	0,09	11			
3	Жаркое по-домашнему №259 сб.Дели	300,00	27,80	31,00	28,40	506,00	52,3	72,8	353	6,63	0	5,31	0,21	11,6			
4	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.Дели.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72			
5	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,00	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0			
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием		1090,00	41,82	46,12	82,38	1188,00	218,30	188,40	623,40	12,68	0,00	10,95	0,69	33,92			
Полдник																	
1	Пудинг из творога со стухенным молоком №222 сб.,	200,00	20,60	17,40	35,60	383,00	213	37,3	280	1,48	0,1	0,8	0,12	0,52			
2	Плоды свежие №338, сб.Дели	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9			
3	Чай с сахаром №376, сб.Дели.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02			
Итого за прием		700,00	21,77	18,32	80,00	585,86	262,50	58,95	305,90	7,06	0,10	1,40	0,72	9,54			
Ужин																	
1	Икра кабачковая №121 Перевазов, г.Пермь	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	41,00	0	0	0,7	0	0	0,02	7			
2	Овощи припущенные №136 сб.Дели	150,00	2,75	7,68	6,62	101,00	80,7	24,9	49,9	0,96	0,045	0,27	0,045	47,8			
3	Печень, тушеная в соусе №261 сб.Дели	150,00	19,00	13,10	5,72	239,00	38,4	22,2	335	7,08	8,31	4,43	0,285	43,3			
4	Пюре картофельное №312, сб.Дели.	280,00	5,71	8,96	38,20	256,00	69	51,8	162	1,88	0	0,336	0,252	33,9			
5	Чай с лимоном №377, сб.Дели.	200,00	0,12	0,02	6,26	23,82	12,8	2,16	3,96	0,32	0	0	0	2,54			
6	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0			
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием		1010,00	38,37	40,02	67,41	1040,82	271,80	139,16	675,36	13,57	8,36	6,49	0,73	134,54			
Второй ужин																	
1	Напиток кисломолоочный №386, сб. Дели.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4			
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40			
Итого за день		3862,00	132,96	147,86	311,95	3899,15	1528,10	506,41	2261,26	39,21	174,60	21,34	2,50	185,68			

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
1	Суп молочный с крупой №121 сб Делли	250,00	3,70	4,48	7,68	89,00	160	5,07	114	0,15	0,02	0,02	0,05	0,83
2	Масло (порциями) №14, сб.Делли.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0
3	Сыр (порциями) №15 сб.Делли.	22,00	5,10	6,49	0,00	79,20	194	7,7	110	0,22	0,057	0,11	0,007	0,154
4	Кофейный напиток с молоком №379, сб.Делли.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0
Итого за прием														
Второй Завтрак		622,00	21,64	31,48	26,56	721,71	512,30	67,27	436,60	2,58	118,10	1,90	0,23	2,28
Второй завтрак														
1	Кондитерское изделие	40,00	1,12	1,33	30,93	137,78	6,4	4	14,4	0,61	0,8	0,29	0	0
2	Сок фруктовый №389, сб.Делли	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4
Итого за прием														
Обед		240,00	2,12	1,53	51,13	224,26	20,40	12,00	28,40	3,41	0,80	0,49	0,02	4,00
Обед														
1	Капустга тушенная №321, сб Делли	150,00	3,09	4,86	14,10	113,00	83,2	31	60,2	1,22	0	2,6	0,045	25,7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками № 104 сб.Делли	300,00	2,64	3,33	18,50	127,00	35,6	35,6	86,7	1,38	0	1,53	0,15	13,3
3	Шницель натуральный рубленый №267 сб.Делли	120,00	20,70	42,90	9,86	512,00	19	33,6	217	3,96	0,048	5,28	0,108	0
4	Картофель жареный №147 сб Делли	280,00	7,36	25,40	56,40	493,00	41,2	71,6	193	2,66	0	12,1	0,364	38,7
5	Кисель из повидла №360 сб.Делли	200,00	0,10	0,00	29,10	114,00	14	3,4	7,56	0,32	0	0	0	0,12
6	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,00	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием														
Полдник		1190,00	43,57	77,95	131,08	1684,00	225,20	216,60	697,66	12,28	0,05	23,09	0,81	77,82
Полдник														
1	Сырники из творога со ступенным молоком №219, сб.Делли.	200,00	31,00	25,60	49,00	551,00	402	52,4	448	1,08	0,1	4,2	0,12	0,94
2	Плоды свежие №338, сб.Делли	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9
3	Чай с молоком №378, сб.Делли.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33
Итого за прием														
Ужин		700,00	33,63	27,85	94,30	774,86	567,40	88,05	563,90	6,79	0,10	4,80	0,76	11,27
Ужин														
1	Икра морковная №75 сб.Делли	150,00	3,56	0,15	34,30	278,00	88,8	45,2	91,4	2,55	0	30,2	0,045	8,51
2	Овоши натуральные соленые №70 сб. Делли	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	3,5
3	Рагу из пшны №289, сб.Делли	250,00	18,00	16,80	21,70	310,00	52,6	55,3	155	2,75	0,025	2,8	0,1	16,2
4	Чай с сахаром №376, сб.Делли.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02
5	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0
6	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0
Итого за прием														
Второй ужин		830,00	31,32	18,43	75,61	960,00	205,40	154,00	397,70	8,81	0,03	34,55	0,30	28,23
Второй ужин														
1	Напиток кислomолочный №386, сб. Делли.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4
Итого за прием														
Итого за день		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40
Итого за день		3782,00	138,08	162,24	386,68	4464,83	1770,70	565,92	2304,26	34,07	119,11	64,83	2,19	125,00

День: четверг

Неделя: вторник

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины														
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг												
Завтрак																										
1	Суп молочный с макаронными изделиями №120 сб.Дели	250,00	5,48	4,75	18,00	150,00	163	26,7	137	0,65	0,025	0,375	0,1	0,825												
2	Масло (порциями) №14, сб.Дели.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	1,18	0,2	0													
3	Сосиски отварные №243, сб.Дели.	65,00	6,56	18,40	0,29	194,00	21,9	11,8	95,7	1,07	0,026	0,293	0,104	0												
4	Какао с молоком №382, сб.Дели.	200,00	4,08	3,54	17,60	119,00	152	21,3	125	0,48	0,02	0	0,06	1,58												
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0												
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0												
Итого за прием														665,00	25,80	44,52	38,87	915,51	369,20	100,30	480,30	4,27	118,07	2,44	0,39	2,41
Второй завтрак																										
1	Пирожки печеные с повидлом №406 сб.Дели	100,00	14,50	9,45	30,56	265,00	22,53	31,61	128,1	1,48	0,02	2,17	0,13	0,13												
2	Сок фруктовый №389, сб.Дели	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4												
Итого за прием														300,00	15,50	9,65	50,76	351,48	36,53	39,61	142,10	4,28	0,02	2,37	0,15	4,13
Обед																										
1	Салат из свежсы с сыром и чесноком №50 сб.Дели	150,00	6,77	11,80	10,90	177,00	187	32	136	1,86	0,03	3,45	0,03	8,57												
2	Суп картофельный с бобовыми №102, сб.Дели.	300,00	6,60	6,33	19,80	178,00	51,2	42,7	106	2,46	0	2,91	0,27	6,99												
3	Ренки из пшеничного хлеба №115 Могильный М.П. 2011	30,00	3,73	0,47	22,80	110,00	10,9	15,6	41,1	0,945	0	0,615	0,075	0												
4	Тертлеи мясные №278 Дели	120,00	8,87	9,83	11,70	171,00	43,9	21,6	107	0,96	0,036	0,6	0,06	0,852												
5	Соус сметанный с томатом №331 сб.Дели	30,00	0,53	1,50	2,11	24,00	8,77	2,94	8,81	0,12	0,009	0,09	0,006	0,402												
6	Запеканка капустная №162 сб.Дели	250,00	8,35	11,10	30,40	254,00	150	45,7	112	1,58	0,05	0,925	0,1	45,1												
7	Кисель из кураги №355 сб.Дели	200,00	0,90	0,06	32,80	155	31,2	18,4	25,3	0,56	0	1,1	0,02	0,48												
8	Хлеб пшеничный	27,00	2,13	0,27	0,57	63,10	6,21	8,91	23,5	0,297	0	0,351	0,027	0												
9	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0												
Итого за прием														1167,00	41,24	42,02	132,52	1270,10	502,98	202,85	623,31	10,64	0,13	10,58	0,65	62,39
Полдник																										
1	Кондитерское изделие	40,00	2,37	1,89	30,00	142,05	3,87	3,14	17,41	0,27	0	0,96	0,02	0												
2	Плоды свежие №338, сб.Дели	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9												
3	Молоко кипяченое №385, сб.Дели	180,00	5,22	4,50	8,64	96,30	216	25,2	162	0,18	0,036	0	0,072	2,34												
Итого за прием														520,00	8,69	7,29	68,04	381,21	258,27	48,59	202,51	5,75	0,04	1,56	0,69	11,34
Ужин																										
1	Овощи натуральные соленные №70 сб. Дели	150,00	1,20	0,15	2,55	15,00	34,5	21	36	0,9	0	0,15	0,03	5,25												
2	Сельдь с луком №76 сб.Дели	100,00	10,13	13,40	3,28	174,00	42,4	20,6	163,33	0,82	0	4,88	0,06	140												
3	Рыба, тушеная в томате с овощами №229, сб.Дели.	150,00	13,20	6,07	4,56	133,00	37,7	31,2	191	0,696	0,012	4,12	0,048	5,65												
4	Картофель отварной №125 сб.Дели	280,00	5,38	10,60	37,30	280,00	36,4	54,2	149	2,18	0,056	0,392	0,28	38,4												
5	Чай с сахаром №376, сб.Дели.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02												
6	Хлеб пшеничный	70,00	5,53	0,70	1,47	164,00	16,1	23,1	60,9	0,77	0	0,91	0,07	0												
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0												
Итого за прием														1010,00	38,87	31,60	65,60	964,00	192,00	166,50	666,63	7,51	0,07	10,99	0,55	189,32
Второй ужин																										
1	Напиток кисломолочный №386, сб. Дели.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4												
Итого за прием														200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40
Итого за день														3862,00	135,89	140,08	363,79	3982,30	1598,98	585,85	2294,85	32,65	118,36	27,94	2,51	270,99

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	C, мг			
Завтрак																	
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы №183 с6.Де	200,00	4,86	10,20	31,80	239	124	28,7	132	0,44	0,06	0,2	0,06	1,12			
2	Масло (порциями) №14 с6.ДеЛи.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0	0			
3	Сыр (порциями) №15 с6.ДеЛи.	22,00	5,10	6,49	0,00	79,20	194	7,7	110	0,22	0,057	0,11	0,007	0,154			
4	Кофейный напиток с молоком №379, с6.ДеЛи.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3			
5	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0			
6	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0			
Итого за прием		572,00	22,80	37,20	50,68	871,71	476,30	90,90	454,60	2,87	118,14	2,08	0,24	2,57			
Второй завтрак																	
1	Сок фруктовый №389, с6.ДеЛи	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4			
Итого за прием		200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00			
Обед																	
1	Салат из соевых стручков с луком №21 с6.ДеЛи	150,00	1,25	7,55	2,76	84,00	50,9	20,9	34,8	0,96	0	0,675	0,225	10,6			
2	Суп из овощей №99 с6.ДеЛи	300,00	1,92	6,00	11,00	114,00	41,8	24,9	59,1	0,93	0	2,79	0,09	12,5			
3	Котлеты рыбные №34 с6.ДеЛи	150,00	16,90	20,30	20,20	251,00	49,9	31	202	1,77	0,06	7,01	0,07	0,9			
4	Пюре картофельное №312, с6.ДеЛи.	280,00	5,71	8,96	38,20	256,00	69	51,8	162	1,88	0	0,336	0,252	33,9			
5	Компот из смеси сухофруктов №349, с6.ДеЛи.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72			
6	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	1,05	117,00	11,5	16,5	43,5	0,55	0	0,65	0,05	0			
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием		1190,00	33,75	44,05	106,65	1093,00	269,40	177,60	588,40	8,65	0,06	12,50	0,77	58,62			
Подник																	
1	Запеканка из творога с молоком стручковым №223, с6.Д	200,00	22,30	15,20	70,20	508,00	204	39,4	279	1,36	0,1	0,76	0,08	2,62			
2	Плоды свежие №338, с6.ДеЛи	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9			
3	Чай с сахаром №376, с6.ДеЛи.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02			
Итого за прием		700,00	23,47	16,12	114,60	710,86	253,50	61,05	304,90	6,94	0,10	1,36	0,68	11,64			
Ужин																	
1	Фасоль отварная №132 с6.ДеЛи	100,00	3,21	3,56	5,92	68,57	26,17	22,35	68,18	0,77	0	0,27	0,07	10,76			
2	Оладьи из пшена №282 с6 ДеЛи	120,00	20,40	24,60	8,34	358,00	26,2	20,1	298	15,3	8,65	7,09	0,288	104			
3	Фрикадельки из кур №297, с6.ДеЛи.	120,00	15,60	21,70	8,83	292,00	58,1	16,7	99	1,2	0,06	0,396	0,048	2,32			
4	Рис отварной №304 с6.ДеЛи	180,00	4,37	6,44	44,00	252,00	1,64	19,6	73,1	0,63	0	0,34	0,036	0			
5	Чай с молоком №378, с6.ДеЛи.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33			
6	Хлеб пшеничный	21,00	1,66	0,21	0,44	49,10	4,83	6,93	18,3	0,231	0	0,27	0,02	0			
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0			
Итого за прием		801,00	50,13	58,52	84,87	1238,67	257,74	116,08	712,98	20,40	8,71	8,91	0,57	118,41			
Второй ужин																	
1	Напиток кисломолочный №386, с6. ДеЛи.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4			
Итого за прием		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,04	0,00	0,08	1,40			
Итого за день		3663,00	136,95	161,09	385,00	4100,72	1510,94	481,63	2254,88	41,86	127,05	25,05	2,35	196,64			

День: воскресенье

Неделя: вторник

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Е,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																
1	Пудинг из творога со ступенным молоком №222 сб.Делли	250,00	25,75	21,75	44,50	478,75	266,25	46,63	350	1,85	0,13	1	0,15	0,65		
2	Масло (порциями) №14, сб.Делли.	20,00	0,10	16,50	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	0,2	0			
3	Кофейный напиток с молоком №379, сб.Делли.	200,00	3,16	2,68	15,90	101,00	126	14	90	0,14	0,02	0	0,04	1,3		
4	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	2,10	234,00	23	33	87	1,1	0	1,3	0,1	0		
5	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,33	0,72	69,00	6,9	7,5	31,8	0,93	0	0,27	0,03	0		
Итого за прием																
	Второй завтрак	600,00	38,59	42,26	63,38	1032,26	424,55	101,13	562,60	4,06	118,15	2,77	0,32	1,95		
1	Булочка "Веснушка" №429, сб.Делли	100,00	7,80	6,12	47,80	278,00	22,6	30,4	78,4	1,46	0,01	2,82	0,14	0		
2	Сок фруктовый №389, сб.Делли	200,00	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4		
Итого за прием																
	Обед	300,00	8,80	6,32	68,00	364,48	36,60	38,40	92,40	4,26	0,01	3,02	0,16	4,00		
1	Икра свекольная №75 сб.Делли	150,00	3,56	0,15	34,30	278,00	88,8	45,2	91,4	2,55	0	30,2	0,045	8,51		
2	Сельдь с луком №76 сб.Делли	100,00	10,13	13,40	3,28	174,00	42,4	20,6	163,33	0,82	0	4,88	0,06	140		
3	Суп картофельный с макаронными изделиями №103, сб.Делли.	300,00	3,24	3,42	20,90	142,00	35	32,7	81,1	1,35	0	1,71	0,12	9,9		
4	Жаркое по-домашнему №259 сб.Делли	300,00	27,80	31,00	28,40	506,00	52,3	72,8	353	6,63	0	5,31	0,21	11,6		
5	Компот из смеси сухофруктов №349, сб.Делли.	200,00	0,66	0,08	32,00	133	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,5	0,02	0,72		
6	Хлеб пшеничный	80,00	6,32	0,80	1,68	187,00	18,4	26,4	69,6	0,88	0	1,04	0,08	0		
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0		
Итого за прием																
	Полдник	1190,00	55,07	49,51	122,00	1558,00	283,20	230,20	845,43	14,79	0,00	44,18	0,60	170,73		
1	Кондитерское изделие	40,00	2,56	6,72	27,40	176,28	9,2	4	26	0,32	48	0,4	0,04	0		
2	Плоды свежие №338, сб.Делли	300,00	1,10	0,90	29,40	142,86	38,4	20,25	23,1	5,3	0	0,6	0,6	9		
3	Чай с сахаром №376, сб.Делли.	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,279	0	0	0	0,02		
Итого за прием																
	Ужин	540,00	3,73	7,64	71,80	379,14	58,70	25,65	51,90	5,90	48,00	1,00	0,64	9,02		
1	Капустя тушеная №321, сб.Делли	150,00	3,09	4,86	14,10	113,00	83,2	31	60,2	1,22	0	2,6	0,045	25,7		
2	Овощи натуральные соленые №70 сб. Делли	150,00	1,20	0,15	2,55	15,00	34,5	21	36	0,9	0	0,15	0,03	5,25		
3	Шницель рыбный натуральный №235 сб.Делли	150,00	21,20	21,40	12,50	327,00	108	47,4	323	4,2	0,075	9	0,09	6,54		
4	Картофель жареный №147 сб.Делли	280,00	7,36	25,40	56,40	493,00	41,2	71,6	193	2,66	0	12,1	0,364	38,7		
5	Чай с молоком №378, сб.Делли.	200,00	1,53	1,35	15,90	81,00	127	15,4	92,8	0,41	0	0	0,043	1,33		
6	Хлеб пшеничный	52,00	4,11	0,52	1,09	122,00	12	17,2	45,2	0,572	0	0,676	0,052	0		
7	Хлеб ржаной	60,00	3,36	0,66	1,44	138,00	13,8	15	63,6	1,86	0	0,54	0,06	0		
Итого за прием																
	Второй ужин	1042,00	41,85	54,34	103,98	1289,00	419,70	218,60	813,80	11,82	0,08	25,07	0,68	77,52		
1	Напиток кисломолочный №386, сб. Делли.	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	1,4		
Итого за прием																
	Итого за день	3872,00	153,84	165,07	437,16	4722,88	1462,75	641,98	2546,13	41,03	166,28	76,04	2,48	264,62		
Среднедневное значение за 14 дней																
		3698,79	131,41	149,66	369,50	4000,21	1406,31	560,81	2170,00	38,15	91,92	44,63	2,18	165,69		

