

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

П Р И К А З

28.02.2022

№ 19

Об утверждении примерного четырнадцатидневного меню

1. Утвердить примерное четырнадцатидневное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (весна-лето).
2. Ввести в действие локальный акт с 28.02.2022.
4. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор



Е. А. Губанова

УТВЕРЖДЕНО

директор ГОУ ТО «Суворовская
школа для обучающихся с ОВЗ»

Е.А. Губанова

Приказ от 28.02.2022 № 19

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области

«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

(весна - лето)

7 – 11 лет

примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

1-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	150	12,8	20	3,4	259	0,01	0,2	260,7	0,6	129	225	18,6	2,4
83	Бутерброд с отварной говядиной	50 30\20	7,9	4,5	9,8	111	0,04	0,2	124,6	0,04	364	198	24,7	0,61
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
	Всего за завтрак		24,4	27,8	36,8	511	0,11	11,1	404,3	0,95	620	525	74,6	5,86
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,08	2,25	28,5	5,66	52,5	249	54	2,24
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Всего за обед		35	41,8	113,2	1029	0,4	22,1	28,5	12,4	204	483	129	7,76
	Полдник													
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,03	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,02	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Всего за полдник		4,8	4,6	49,3	370	0,09	20,8	4	2,8	84	94	46	6
	Ужин													
328	Жаркое домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
17	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,1	6,2	3,7	75	0,06	22,1	0	3,3	15	26	20	0,9

526	Оладьи (с повидлом)	100	7,5	12	38	108	0,1	0,3	40	3,4	73	103	15,6	0,8
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	163	167	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,19
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		56,6	52,7	163,7	1170	1,37	41,1	106,1	12,9	537	818	203	12,6
	Всего за день		121	127	363	3080	1,97	95	542,9	29	1445	1920	453	32,2

2-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Кнели рыбные припущенные	90	11,6	1	2,6	69	0,05	0,2	18	0,8	43,7	153	22	0,43
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	16	0,01	0,5	6	0,07	2,6	5	2,3	0,1
377	Пюре картофельное	150	1,4	6	9,1	102	0,12	3,7	30	0,15	38	77,2	24,6	0,9
79	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,8	65	0	0	4	0,01	3	4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	51	0,07	0,4	0	0,5	23,3	24	7,6	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	4,7	43	0,04	60	0	0,2	34	25	13	0,3
	Всего за завтрак		17,65	15,7	49,7	437	0,36	66,2	58	2,25	175,8	321,3	82,1	3,8
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
100	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,4	10,6	8,8	183	0,07	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69

	Всего за обед		39,2 5	28, 6	136	1028	2,5 1	18, 2	143, 4	7,1 3	202, 5	381, 8	110	11, 4
	Полдник													
	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	9,6	85	0,8	120	0	0,4	68	50	26	0,6
53 0	Ватрушка с повидлом	60	3,5	5,4	34, 8	183	0,0 4	0	8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,6 7
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,0 8	1,4	40,1	0	240, 8	180, 6	28,1	0,2
	Всего за полдник		9,3	10, 4	42, 8	369	0,9 2	121	48,7	0,9	319, 4	257, 8	60,7	1,4 7
	Ужин													
38 0	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16, 2	144	0,0 6	18, 4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
32 7	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
26 7	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	100, 6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0 1
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56, 5	356	0,8	0,2 6	0	3,9	162, 5	167, 3	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25, 4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
48 4	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13, 6	168	0,9 2	18, 7	276 3	5,3	318, 6	483, 2	126, 6	9,9 7
	Всего за ужин		53,2	38, 6	130	1135	1,8 8	37, 3	552 6	12	651, 1	101 6	263, 2	21
	Всего за день		119	100	358	2969	5,6 7	243	577 6	22, 3	134 9	197 7	516	37, 6

3-й день

№ реп .	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	150	31, 6	10, 2	25,3	314	0,1 2	0,6	64, 5	0,3	275	346, 7	38,4	1, 1
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,0 2	0,25	15	0,0 5	41,4	30,8	5	0
69	Бутерброд с маслом	30 15/15	1,6	10	9	125	0,0 2	0	57	0,3	7	16,9	2,6	0, 2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0, 1
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25	155	0,0 5	12	0	0,0 2	9,6	33,6	50,4	0, 7
	Всего за завтрак		39, 1	26, 7	77,4	730	0,2 4	13,5 5	156	0,6 7	442	505	109	2, 2
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0, 7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1, 4
433	Сметана	11	0,2 6	1,6 5	0,36	17	0	0,02	10, 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0

69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,06	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,5	120	0,17	6,5	0	1,2	20,1	63,4	25,1	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,32	12,4	9150	3,78	30	362	22	7,6
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,4
	Всего за обед		43,1	31,5	137,5	970	1,1	49,5	9182	12,1	174,6	852,7	291	19
	Полдник													
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,5	54,4	196	0,01	0	0	0,9	10,6	38,6	40	1,2
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,6
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Фрукт (мандарины)	200	0,16	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	Всего за полдник		7,36	15,6	115,7	523	0,19	76,1	29,7	2,2	109,1	123,9	73,5	2,9
	Ужин													
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13,5	37	392	0,1	0,4	110	0,5	252	380	1,5	1,9
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,02	0,25	15	0,05	41,4	30,8	5	0
376	Рагу из птицы	200	17	21	14	313	0,14	8,7	61	3,3	31	153	43	2,3
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,2
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	162,5	167,3	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		83,8	55,4	160,1	1487	1,24	12,31	249,5	9,15	1015	1063	173	10
	Всего за день		159	128	482	3578	3	178	10025	24	1687	2562	646	36

5-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
371	Кнели из птицы с рисом	90	12,6	9,9	4,5	157	0,045	0	59,4	0,38	18	79,2	15,3	1,04

403	Соус молочный к блюдам (1 вар.)	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	0,4	29,5	190	0,05	0	34,3	0,8	13,7	45,4	8,8	1
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	51	0,07	0,4	0	0,5	23,3	24	7,6	0,6
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	10	0	0	19	16	12	2,3
	Всего за завтрак		22,1	14,4	72,7	554	0,205	10,7	112,7	1,74	138	217	55,2	5,98
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
122	Уха с крупой	250	7,2	2,3	12,3	101	0,1	6,9	13	0,5	39	142	32,1	1,03
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,09	26,1	57	0,09	72	360	60	4,9
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Всего за обед		45,79	41	78,3	911	2,43	43,1	70	3,09	189	619	125	12,8
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
545	Сдоба обыкновенная	50	6	6,4	23,9	164	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	20	0	0	38	32	24	4,6
	Всего за полдник		16,3	11	58,1	426	0,16	21,3	32,2	0,6	336	188	64,1	5,22
	Ужин													
302	Кнели рыбные припущенные	100	12,8	2,1	2,8	78	0,05	0,3	20	0,8	48,6	170	24,3	0,5
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	16	0,01	0,5	6	0,07	2,6	5	2,3	0,1
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
30	Салат из свеклы с зеленым горошком с р\м	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0	2,8	36	44,9	20,5	1,37
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	163	167	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Всего за ужин		40,5	30,78	144	978	1,19	11,96	66	9,51	555	720	170	9,09

	Всего за день		125	102	35 3		2869	4	87	281	15	121 8	174 3	41 4	33
--	---------------	--	-----	-----	---------	--	------	---	----	-----	----	----------	----------	---------	----

6-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
372	Котлета из птицы припущенные	90	13,8	9,5	7,9	165	0,06	0,7	52,5	0,4	35,4	88,5	17	1,2
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	5	31,6	190	0,04	0	22,5	0,6	21	158	15,4	0,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	76	0,1	0,6	0	0,7	35	36	11,4	0,9
79	Масло сливочное	10	0,08	14,5	0,1	66	0	0	4	0,01	0,2	0,3	0	0
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,3	16	11	9	2,2
	Всего за завтрак		21,9	36,3	75,3	632	0,24	11,35	107,5	2,11	135	316	59,3	6,1
	Обед													
17	Салат из свежих помидоров с рм	100	1,1	6,2	3,7	75	0,06	22,1	0	3,3	15	26	20	0,9
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24,3	1
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,35	12	108	15	1,78
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед		29,6	27,81	142	940	0,51	30	33,7	8,05	149	425	129	7,41
	Полдник													
	Сок (персиковый)	200	0,6	0	53	196	0,04	12	0	1,6	10	30	24	0,4
	Мармелад желейный	40	0	0	58,4	156	0	0	0	0	0	0	0	1,3
547	Коржик молочный	75	3,5	7,4	31	197	0,07	0	45,4	0,5	13,5	28	5,1	0,4
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,03	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Всего за полдник		4,9	8,2	162	643	0,14	32	45,4	2,5	55,5	80	47,1	6,5

	Ужин														
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06	18,4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7	
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,14	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4	
47	Винегрет овощной с р/м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,04	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7	
	Хлеб пшеничный	120	12,7	5,3	52,1	329	0,7	0,2	0	3,6	150	154	48	4,3	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1	
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2	
	Всего за ужин		47,3	28,7	134	1037	1,05	27,2	94,6	9,17	611	608	176	8,32	
	Всего за день		104	101	514	3252	2	101	281	22	950	1429	412	28	

7-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,4	9,2	25,6	206	0,14	1,5	43	0,45	158	188	48	1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,6	2,2
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13,8	18,2	19,8	298	0,06	0,2	124,6	0,04	414	272	27,8	0,74
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,02	0,2	15,2	0,08	108	85,4	21,3	0,58
	Фрукт (виноград)	300	1,8	1,8	46,2	216	0,15	18	0	1,2	90	66	51	1,8
	Всего за завтрак		36,6	40	137,1	1069	0,6	20	283,4	2,07	867	766	181	7,33
	Обед													
158	Кукуруза с яйцом и луком (перо)	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,06	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,2	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4

326	Бифстроганов из отварной говядины	130	9,9	6,9	39,6	360	0,1	0,2	91,9	1	75,1	137	17,3	1,87
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	Всего за обед		37,2	26,3	154,2	1284	0,52	93,3	173,6	9,13	256	1202	120	10,6
	Полдник													
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник		3,8	5,2	33,8	189	0,04	0,3	12,5	1	68,1	72,9	16,5	1,47
	Ужин													
328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (вишневый)	200	1,4	0	22,8	102	0,02	14,8	0	0,4	34	36	12	0,6
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		46,5	35,5	122,2	1049	0,65	40,2	49,4	5,9	486	625	171	9,3
	Всего за день		124	107	447	3591	2	154	519	18	1678	2666	488	29

8-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	150	12,8	20	3,4	259	0,01	0,2	260,7	0,6	128,7	225	18,6	2,4
83	Бутерброд с отварной говядиной	50 30\20	7,9	4,5	9,8	111	0,04	0,2	124,6	0,04	364	198	24,7	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,9
	Фрукт (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Всего за завтрак		21,8	24,8	30,2	448	0,11	39,4	385,3	0,86	535,6	449	59,3	4
	Обед													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0,01	12,6	0	4,5	13,4	52,4	18,2	0,8
100	Рассольник ленинградский	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4

	(на мясном бульоне)													
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,4 5	0,0 3	8,7	5,7	0,8 9	0
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,0 8	2,25	28,5	5,6 6	52,5	249	54	2, 2
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64, 4	20, 5	1, 8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43, 5	10	1
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,0 2	9,1	0	0,2	19,1	12, 2	8	0, 9
	Всего за обед		36,5 6	44,5 5	127, 2	1134	0,4 5	31,0 7	38,9 5	14, 4	185, 4	522	14 1	8, 2
	Полдник													
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10, 7	4,3	0, 9
531	Ватрушки с творожным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,0 5	0	23,6	0,6	56,3	91, 2	11, 7	0, 5
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21, 3	16	1, 3
	Фрукт (мандарины)	200	0,16	0,4	15	76	0,1 2	76	0	0,4	70	34	22	0, 2
	Всего за полдник		10,0 6	9,31	88,4	450	0,1 7	76,1	23,6	1,2	153, 4	157	54	2, 9
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	18 4	6, 2
341	Котлеты "Пермские"(говядина)	120	18	25,2	14,4	292	0,2	0	56,4	1,7	58,8	170	22, 8	2, 9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,05	28,5	0,1	22	14, 6	2,3	0, 1
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,0 6	1,8	17	0,2 1	18,7	52, 4	16, 3	0, 6
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	162, 5	167	52	4, 7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43, 5	10	1
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40,1	0	227, 9	161	26, 6	0, 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0, 2
	Всего за ужин		64,9	60,4	177, 1	1453	1,5 5	4,81	197, 4	8,1 1	812, 6	101 0	34 9	16
	Всего за день		133	139	423	3485	2,2 8	151, 4	645, 3	24, 6	168 7	213 8	60 3	31

9-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
226	Каша "Дружба"	200	5,2	7,4	27,6	193	0,1 5	3	49	0,9	270	240	40	0,8

63	Бутерброд с сыром	45 20\20\5	6,9	9,1	9,9	149	0,0 3	0,1	62,3	0,3	207	136	13, 9	0,3 7
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108	76, 5	12, 6	0,1 2
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,0 2	10	0	0	19	16	12	2,3
	Всего за завтрак		15,3	20,3	61,4	481	0,2 3	13, 8	130, 3	1,2	604	468	78, 5	3,5 9
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40, 9	81, 2	25, 2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,0 2	10,4 5	0,0 3	8,7	5,7	0,8 9	0,0 2
372	Шницель из птицы припущенный	100	15,4	10,6	8,8	183	0,0 7	0,8	58,4	0,5	39, 6	98, 3	18, 8	1
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,0 5	28,5	0,1	22	14, 6	2,3	0,0 8
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,1 6	5	40	0,2	51	103	32, 8	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62, 5	64, 4	20, 5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10, 5	43, 5	10	1
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,0 1	21, 7	0	0,2	10, 8	9,2	8,9	0,4 1
	Всего за обед		35,7 6	42,4 5	103, 5	885	0,5 9	45, 8	137, 4	7,8 3	268	462	136	7,6 1
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0,2
	Шоколад молочный	20	1,9	6,9	10	110	0,1	0	4	0,1	70, 6	62	13, 3	0,3
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,0 5	0	39,5	0,7	9,8	31, 9	6	0,4 5
	Фрукт (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,0 4	20	0	0	38	32	24	4,6
	Всего за полдник		16,5	19,5	73	577	0,2 6	21, 3	66,9	0,8	408	253	77, 9	5,5 5
	Ужин													
260	Макароны запеченные с яйцом	205	9,9	6,9	39,6	360	0,1	0,2	91,9	1	75, 1	137	17, 3	1,8 7
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,3 2	12, 4	915 0	3,7 8	30	362	22	7,5 9
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,2 6	0	3,9	163	167	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10, 5	43, 5	10	1

484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Всего за ужин		52,59	32,58	154,2	1234	3,36	24,3	9242	11,4	524	899	131	19,4
	Всего за день		120	115	392	3177	4	105	9576	21	1804	2081	424	36

10-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	2626	0,6	14	150	21	2,56
195	Рагу из овощей	150	2,8	7,1	11,3	120	0,08	12	6	3,9	60	95	44	1,8
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	51	0,07	0,4	0	0,5	23,3	24	7,6	0,6
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	4,7	43	0,04	60	0	0,2	34	25	13	0,3
	Всего за завтрак		23,6	25	44,2	513	0,22	72,4	2632	5,2	138,8	305	90,4	6,21
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
118	Суп из овощей с фасолью	250	3,5	4,7	12	104	0,1	10,3	0	2,3	52,6	97,5	32,4	1,4
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12	3,7	7,4	111	0,09	2,4	7,8	2	46	208,6	53,5	0,4
152	Картофель отварной с маслом	200	4	7,8	21,2	214	0,2	25,7	38,4	0,2	22,8	107	38,9	1,5
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Всего за обед		28,9	19,05	111,6	781	4,64	74,7	46,2	13,4	222,5	543,2	174,7	12,8
	Полдник													
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,2	4,3	102,2	485	0,06	0,1	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	9,6	85	0,8	120	0	0,4	68	50	26	0,6
	Всего за полдник		11,7	5	130,1	648	0,87	200	29,7	2	92	93,8	36,4	1,79

	Ужин														
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,07	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4	
158	Кукуруза с яйцом и луком (репка)	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07	
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	162,5	167,3	52	4,7	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1	
484	Кисель из концентрата (клубничны й)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2	
	Всего за ужин		51	43,9	163,7	1216	1,01	7,96	48,66	11	516,2	623	185,3	10,4	
	Всего за день		115	100	450	3158	7	355	2757	32	970	1565	487	31	

11-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	150	31,6	10,2	25,3	314	0,12	0,6	64,5	0,3	275,2	346,7	38,4	1,11
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,02	0,25	15	0,05	41,4	30,8	5	0
79	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,2	1,8	65	0	0	4	0,01	3	4	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	51	0,07	0,4	0	0,5	23,3	24	7,6	0,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	Фрукт (банан)	120	1,8	0,6	25	155	0,05	12	0	0,02	9,6	33,6	50,4	0,7
	Всего за завтрак		39,65	22,9	80,7	723	0,29	14	102,5	0,89	463,8	530	124	3,06
	Обед													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0,01	12,6	0	4,5	13,4	52,4	18,2	0,76
122	Уха с крупой	250	7,2	2,3	12,29	101	0,1	6,9	13	0,5	39	142	32,1	1,03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,14	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02

	Всего за обед		38,5	23,7	139,9	930	0,53	20,8	80	7,67	153	562	137	5,04
	Полдник													
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Шоколад молочный	20	1,9	6,9	10	110	0,1	0	4	0,1	70,6	62	13,3	0,3
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Фрукт (банан)	180	2,6	0,9	37,8	173	0,07	18	0	0,04	147,4	50,4	75,6	1,08
	Всего за полдник		10,8	12,5	76,6	572	0,27	18,8	33,7	2,54	270,1	189	116	2,36
	Ужин													
368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6	371	0,08	1,5	187,5	0,9	75	206	22,5	2,1
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
30	Салат из свеклы с зеленым горошком с р\м	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0	2,8	36	44,9	20,5	1,37
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	162,5	167	52	4,7
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		51,7	43,8	122,5	1149	1,02	7,56	210,9	9	579,1	596	144	10,2
	Всего за день		141	103	420	3374	2,11	61,1	427,1	20,1	1466	1877	520	20,7

12-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8	1,2	6	0	0,6	1,2	1,8	1,2	2,4
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	11,7	9	14,4	185	0,03	0	3,4	1,3	8,1	101	16,2	1,4
403	Соус молочный к блюдам (1 вар.)	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
377	Пюре картофельное	150	1,4	6	9,1	102	0,12	3,7	30	0,15	38	77,2	24,6	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	51	0,07	0,4	0	0,5	23,3	24	7,6	0,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Всего за завтрак		17,08	18,9	48	433	1,44	11,4	52,4	2,63	134,5	254	61,3	6,26

	Обед														
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,06	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8	
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2	
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,32	12,4	9150	3,78	30	362	22	7,59	
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1	
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93	
	Всего за обед		51,66	39,66	134,8	1172	1,02	31,5	9211	9,06	216,9	1703	295	20	
	Полдник														
543	Пирожок с картошкой	150	8,75	9,25	52,5	327	0,06	0,1	27,7	0,9	13,1	40,8	6,2	0,6	
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9	
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	
	Всего за полдник		10,25	10,3	124,8	516	0,13	36,8	27,7	1,1	80,9	98	51,1	7,91	
	Ужин														
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,09	26,1	57	0,09	72	360	60	4,9	
526	Оладьи (с повидлом)	100	7,5	12	38	108	0,1	0,3	40	3,4	73	103	15,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	130	13,8	5,8	56,5	356	0,8	0,26	0	3,9	162,5	167	52	4,7	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1	
	Сок (персиковый)	200	0,6	0	53	196	0,04	12	0	1,6	10	30	24	0,4	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2	
	Всего за ужин		63,8	58,2	187,9	1427	1,14	40	120,4	10,39	618	831	196	12	
	Всего за день		143	127	495	3548	3,73	120	9412	23,18	1050	2886	603	46,2	

13-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,4	9,2	25,6	206	0,14	1,5	43	0,45	158	188	48	1

69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,0 6	8,8	0,0 2	4,6	18,5	37, 2	20	1
32 7	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
20 5	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,0 4	0	32	0,4	9,2	106	35	0,0 3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64, 4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43, 5	10	1
48 4	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		41,5	31,9	131, 7	1020	0,4 4	10,2	268 1	7,1	408, 1	534	141, 1	6,6 1
	Всего за день		140	142	520	3783	1,7	128, 8	306 3	20, 6	146 1	189 4	420	25, 9

директор ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ»

УТВЕРЖДЕНО

Е.А. Губанова

(подпись)

Приказ от 28.02.2022 № 19

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
(весна-лето)
12 лет и старше

примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

1-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	344	0,08	0,6	347	0,8	158	299	25	3,2
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219	0,3	0,16	0	2,4	100	103	32,8	2,88
83	Бутерброд с отварной говядиной	50 30/20	7,9	4,5	9,8	111	0,04	0,2	124,6	0,04	364	198	24,7	0,61
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
	Всего за завтрак		38,1	40,2	92,1	909	0,54	31,7	490,6	3,85	781	724	132	13,9
	Обед													
26	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,08	2,25	28,5	5,66	52,5	249	54	2,24
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Всего за обед		38,23	42,83	134	1137	0,49	22,1	28,5	13	235	530	142	8,96
	Полдник													
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,02	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Всего за полдник		4	3,8	29,7	276	0,06	0,8	4	2,4	52	72	28	1,6
	Ужин													
328	Жаркое по- домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
17	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,1	6,2	3,7	75	0,06	22,1	0	3,3	15	26	20	0,9
526	Оладьи (с повидлом)	100	7,5	12	38	108	0,1	0,3	40	3,4	73	103	15,6	0,8
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,19
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		51,33	50,13	149,7	1059	0,86	40,9	106,1	9,75	467	763	184	10,9
	Всего за день		138	137	411	3381	1,95	95,5	629,2	29	1535	2089	486	35,4

2-й день

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
302	Кнели рыбные припущенные	100	12,8	2,1	2,8	78	0,0 5	0,3	20	0,8	48,6	170	24,3	0,5
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	16	0,0 1	0,5	6	0,0 7	2,6	5	2,3	0,1
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22, 2	140	0,1 6	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
79	Масло сливочное шоколадное	50	0,75	31	9,2 5	325	0	0	20	0,0 5	15	20	0	0
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40, 6	256	0,3 6	0,2	0	2,8	116, 6	120	38,2	3,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,0 2	7,9	9,1	5	0,8 7
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14, 2	128	0,1 2	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		30,9 5	47, 9	100	983	0,7	187	86	4,5 4	343, 7	502, 1	142, 6	6,9 7
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,4 9	14	2	10	0	1	2	3	2	4
100	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16, 5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,6 5	0,3 6	17	0	0,0 2	10,4 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0,0 2
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,4	10, 6	8,8	183	0,0 7	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,0 5	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,0 8
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,0 8	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30, 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37, 4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65,2 5	14,2 5	1,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20, 1	84	0,0 1	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,6 9
	Всего за обед		42,0 4	26, 5	155	1103	2,5 9	18, 2	125, 3	7,7 1	219, 5	420, 4	121	12, 5
	Полдник													
530	Ватрушка с повидлом	60	3,5	5,4	34, 8	183	0,0 4	0	8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,6 7
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,0 8	1,4	40,1	0	240, 8	180, 6	28,1	0,2
	Всего за полдник		9,3	10, 4	42, 8	284	0,1 2	1,4	48,7	0,5	251, 4	207, 8	34,7	0,8 7
	Ужин													
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16, 2	144	0,0 6	18, 4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	100, 6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0 1
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30, 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37, 4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65,2 5	14,2 5	1,5

484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,3 9	18,5	276 3	3,5	243,6	406	103,3	7,7 7
	Всего за ужин		47,9 3	36	101	964	0,8 4	37,1	552 6	7,0 5	503	877,3	220,9	17
	Всего за день		130	12 1	399	3334	4,2 5	244	578 6	19,8	131 8	200 8	519,2	37,4

3-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39,1	17,2	33,7	441	0,2	0,8	106	0,4	337	462,2	51	1,5
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,0 2	0,25	15	0,0 5	41,4	30,8	5	0
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,6	2,2
69	Бутерброд с маслом	70 40\30	3,2	22	20	292	0,0 4	0	120	0,8	15,2	35	5,6	0,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,1 2	30	0	0,0 6	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак		57,1	49,3	160,8	1321	0,6 1	31,8 5	260	1,4 1	601	766	224,8	6,1
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,2 6	1,6 5	0,36	17	0	0,02	10,5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0
325	Азу	280	22,4	25,2	28,7	442	0,0 9	10	17	1,6	25,6	231	30,7	3,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
	Всего за обед		41,5	44,6	127,7	1092	0,5 3	108,3	27,5	9,8 8	212	518	119,9	10
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,0 6	1,4	20	0	240	190	28	0,2
542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,2	4,3	102,2	485	0,0 6	0,1	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,6

	Всего за подник		15	10, 7	110, 2	603	0,1 2	1,5	49, 7	0,8	252	231	35,2	0, 8
	Ужин													
152	Картофель отварной с маслом	200	4	7,8	21,2	214	0,2	25,7	38, 4	0,2	22,8	107	38,9	1, 5
297	Рыба, припушенна я в молоке	150	20, 7	2,4	3,6	198	0,0 9	2,4	13, 2	1,5	61	172	30	0, 6
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,0 8	2	19	0,2 5	19,1	57,1	18,9	0, 6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1, 5
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0, 8
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0, 2
	Всего за ужин		48, 3	22, 9	120, 9	1037	0,7 7	31,5 4	94	4,1	501	626	169, 6	7, 8
	Всего за день		162	128	520	4053	2,0 3	173, 2	431	16, 2	156 7	2141	549, 5	25

4-й день

№ реп .	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Каша пшениная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1, 4
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24, 6	2, 2
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\1 0	13,8	18, 2	19,8	298	0,0 6	0,2	124, 6	0,0 4	414	272	27, 8	0, 7
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	100, 6	0,2	22,1	77,3	7,8	1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0 3	0,7	19	0,0 1	111, 3	91,1	22, 3	0, 7
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0, 3
	Всего за завтрак		39,3	37, 5	119, 4	987	0,7 2	116, 2	626, 2	1,1 5	740, 4	769, 7	170	6, 3
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,0 6	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
155	Суп с крупой	250	1,6	5,0 8	17,5	120	0,1 7	6,5	0	1,2	20,1	63,4	25, 1	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6, 2
356	Печень говяжья по- строгановски	100	20	13	7	225	0,3 2	12,4	9150	3,7 8	30	362	22	7, 6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65,2 5	14, 3	1, 5

372	Котлета из птицы припущенные	100	15,4	10,6	8,8	183	0,07	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6	6,6	42,4	253	0,06	0	30	0,8	28	211	20,6	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
79	Масло сливочное	50	0,4	36,2	0,6	330	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак		33,7	64,7	132	1251	0,59	31,05	136,9	4,85	261	486	111	13
	Обед													
17	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,1	6,2	3,7	75	0,06	22,1	0	3,3	15	26	20	0,9
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24,3	1
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,35	12	108	15	1,78
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,5	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед		32,8	28,84	163	1048	0,6	30,04	33,7	8,7	179	472	142	8,61
	Полдник													
	Сок (персиковый)	200	0,6	0	53	196	0,04	12	0	1,6	10	30	24	0,4
	Мармелад желейный	40	0	0	58,4	156	0	0	0	0	0	0	0	1,3
547	Коржик молочный	75	3,5	7,4	31	197	0,07	0	45,4	0,5	13,5	28	5,1	0,4
	Всего за полдник		4,1	7,4	142	549	0,11	12	45,4	2,1	23,5	58	29,1	2,1
	Ужин													
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06	18,4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,14	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4
47	Винегрет овощной с р/м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,04	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5

460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,0 2	0,3	9,5	0	59, 1	45, 9	10, 5	0,8 7
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,0 2	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник		3,8	5,2	33,8	189	0,0 4	0,3	12,5	1	68, 1	72, 9	16, 5	1,4 7
	Ужин													
328	Жаркое домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,0 2	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15, 8	65, 3	14, 3	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87, 5	90, 1	28, 7	2,5
	Сок (вишневый)	200	1,4	0	22,8	102	0,0 2	14, 8	0	0,4	34	36	12	0,6
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0,2
	Всего за ужин		49, 7	36, 5	143	1157	0,7 4	40, 2	49,4	6,5 5	516	672	184	10, 5
	Всего за день		131	109	489	3807	2	154	519	19	173 8	276 1	513	31

8-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	344	0,0 8	0,6	347	0,8	158	299	25	3, 2
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219	0,3	0,16	0	2,4	100	103	32, 8	2, 9
83	Бутерброд с отварной говядиной	50 30\20	7,9	4,5	9,8	111	0,0 4	0,2	124, 6	0,0 4	364	198	24, 7	0, 6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,0 2	7,9	9,1	5	0, 9
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0, 3
	Всего за завтрак		36,3	36,8	80,9	828	0,6 2	116	471, 6	3,8 6	734, 9	660	12 1	7, 9
	Обед													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0,0 1	12,6	0	4,5	13,4	52, 4	18, 2	0, 8
100	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95, 1	29, 1	1, 4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,4 5	0,0 3	8,7	5,7	0,8 9	0
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,0 8	2,25	28,5	5,6 6	52,5	249	54	2, 2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90, 1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65, 3	14, 3	1, 5

488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,0 2	9,1	0	0,2	19,1	12, 2	8	0, 9
	Всего за обед		39,7 9	45,5 8	147, 9	1242	0,5 4	31,1 1	38,9 5	15	215, 7	570	15 3	9, 4
	Полдник													
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10, 7	4,3	0, 9
531	Ватрушки с замороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,0 5	0	23,6	0,6	56,3	91, 2	11, 7	0, 5
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21, 3	16	1, 3
	Всего за полдник		9,9	8,91	73,4	374	0,0 5	0,1	23,6	0,8	83,4	123	32	2, 7
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	18 4	6, 2
341	Котлеты "Пермские"(говядина)	120	18	25,2	14,4	292	0,2	0	56,4	1,7	58,8	170	22, 8	2, 9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,05	28,5	0,1	22	14, 6	2,3	0, 1
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,0 6	1,8	17	0,2 1	18,7	52, 4	16, 3	0, 6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90, 1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65, 3	14, 3	1, 5
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40,1	0	227, 9	161	26, 6	0, 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0, 2
	Всего за ужин		41,6 3	32,6 3	148, 7	1050	0,8 4	4,69	141	3,2 6	684, 1	784	30 7	11
	Всего за день		128	124	451	3494	2,0 5	151, 9	675, 2	23	171 8	213 7	61 2	31

9-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
226	Каша "Дружба"	200	5,2	7,4	27,6	193	0,1 5	3	49	0, 9	270	240	40	0,8
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0, 1	75	77,3	24, 6	2,2
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13,8	18,2	19,8	298	0,0 6	0,2	124, 6	0	414	272	27, 8	0,7 4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108	76,5	12, 6	0,1 2
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,0 6	15	0	0	57	48	36	6,9

	Всего за завтрак		29,3	32,6	148	888	0,5	19	192,6	1	924	714	141	10,8
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,04	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0	8,7	5,7	0,89	0,02
372	Шницель из птицы припущенный	100	15,4	10,6	8,8	183	0,07	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
	Всего за обед		38,99	43,48	124,2	993	0,68	45,8	137,4	8,5	298	509	149	8,81
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Шоколад молочный	20	1,9	6,9	10	110	0,1	0	4	0,1	70,6	62	13,3	0,3
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	39,5	0,7	9,8	31,9	6	0,45
	Всего за полдник		15,7	18,9	52,4	483	0,22	1,3	66,9	0,8	370	221	53,9	0,95
	Ужин													
260	Макаронны запеченные с яйцом	205	9,9	6,9	39,6	360	0,1	0,2	91,9	1	75,1	137	17,3	1,87
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,32	12,4	9150	3,8	30	362	22	7,59
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3	240	180	28	0,2
	Всего за ужин		47,32	30,01	140,1	1123	2,85	24,1	9242	8,3	454	843	112	17,7
	Всего за день		131	125	465	3487	4	90	9639	19	2047	2287	456	38

10-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименован- ие блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
195	Рагу из овощей	200	3,7	9,5	15,1	161	0,1	15	7,5	4,9	72,5	119	55,1	2,2
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,9 5
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2,8	116, 6	120	38,2	3,3
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1 2	18 0	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		34,7	31,3	87,8	844	0,6 1	19 5	263 4	8,9	312, 6	475	159, 1	10
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
118	Суп из овощей с фасолью	250	3,5	4,7	12	104	0,1	10, 3	0	2,3	52,6	97,5	32,4	1,4
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	3,7	7,4	111	0,0 9	2,4	7,8	2	46	208, 6	53,5	0,4
152	Картофель отварной с маслом	200	4	7,8	21,2	214	0,2	25, 7	38, 4	0,2	22,8	107	38,9	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,05	15,7 5	65,2 5	14,2 5	1,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,0 1	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,6 9
	Всего за обед		32,1 3	20,0 8	132, 3	889	4,7 3	74, 7	46, 2	14,0 5	252, 8	590, 7	187, 2	14
	Полдник													
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,2	4,3	102, 2	485	0,0 6	0,1	29, 7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,5 8
	Всего за полдник		9,9	4,6	120, 5	563	0,0 7	80, 1	29, 7	1,6	24	43,8	10,4	1,1 9
	Ужин													
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,0 7	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
158	Кукуруза с яйцом и луком (репка)	100	3,3	6,4	2,2	80	0,0 3	5,1	25, 2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,0 7
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,05	15,7 5	65,2 5	14,2 5	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2

	(клубничны й)													
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		42,4 3	34,9 3	147, 5	1025	0,4 7	2,7 4	23, 4	5,65	422	542, 2	140, 9	6,6 2
	Всего за день		119	100	488	3321	6	35 3	273 3	30	101 1	165 2	498	32

11-й день

№ ре ц.	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39,1	17,2	33,7	441	0,2	0,8	106	0,4	337	462, 2	51	1,4 8
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,0 2	0,2 5	15	0,05	41,4	30,8	5	0
79	Масло сливочное шоколадное	50	0,75	31	9,25	325	0	0	20	0,05	15	20	0	0
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2,8	116, 6	120	38, 2	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0 3	0,7	19	0,01	111, 3	91,1	22, 3	0,6 5
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,1 2	30	0	0,06	24	84	12 6	1,8
	Всего за завтрак		58,6 5	59,2	164, 9	1448	0,7 3	32	160	3,37	645, 3	808	24 3	7,2 3
	Обед													
38	Салат картофельн ый	100	1,8	6,4	10,1	105	0,0 1	12, 6	0	4,5	13,4	52,4	18, 2	0,7 6
122	Уха с крупой	250	7,2	2,3	12,2 9	101	0,1	6,9	13	0,5	39	142	32, 1	1,0 3
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,1 4	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,0 4	0	32	0,4	9,2	106	35	0,0 3
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,05	15,7 5	65,3	14, 3	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Всего за обед		41,7 3	24,7 3	160, 6	1038	0,6 2	20, 8	80	8,32	183, 3	609	14 9	6,2 4
	Полдник													
	Сок (абрикосовы й)	200	1	0	0	110	0,0 4	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Шоколад молочный	20	1,9	6,9	10	110	0,1	0	4	0,1	70,6	62	13, 3	0,3
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,0 6	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,5 8

	Всего за полдник		8,2	11,6	38,8		399	0,2	0,8	33,7	2,5	122,7	139	40,5	1,28
	Ужин														
368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6		371	0,08	1,5	187,5	0,9	75	206	22,5	2,1
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	8,6	37		254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
30	Салат из свеклы с зеленым горошком с р\м	100	1,4	6,1	12,1		109	0,03	4,5	0	2,8	36	44,9	20,5	1,37
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45		192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4		160	0,06	0	0	0,05	15,75	65,3	14,3	1,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3		38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6		168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		46,43	41,23	108,5		1038	0,51	7,44	210,9	5,85	509,4	541	125	8,49
	Всего за день		155	137	473		3923	2,06	61	484,6	20,04	1461	2097	557	23,2

12-й день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	13	10	16	206	0,04	0	3,8	1,4	9	112	18	1,57
403	Соус молочный к блюдам (1 вар.)	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	116,6	120	38,2	3,3
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Всего за завтрак		31,09	27,3	155	844	2,64	31,5	62,8	5,48	299,5	436	139	17,9
	Обед													
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,06	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8

433	Сметана	11	0,26	1,6 5	0,36	17	0	0,0 2	10,4 5	0,03	8,7	5,7	0,8 9	0,0 2
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	300	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,3 2	12, 4	9150	3,78	30	362	22	7,5 9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,05	15,7 5	65,3	14, 3	1,5
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	0,0 2	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,9 3
	Всего за обед		54,8 9	40, 6	155, 5	1280	1,1 1	31, 6	9211	9,71	247, 2	175 0	307	21, 2
	Полдник													
543	Пирожок с картошкой	150	8,75	9,2 5	52,5	327	0,0 6	0,1	27,7	0,9	13,1	40,8	6,2	0,6
490	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	11,3	48	0,0 1	21, 7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,4 1
	Всего за полдник		9,05	9,3 5	63,8	375	0,0 7	21, 8	27,7	1,1	23,9	50	15, 1	1,0 1
	Ужин													
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,0 9	26, 1	57	0,09	72	360	60	4,9
526	Оладьи (с повидлом)	100	7,5	12	38	108	0,1	0,3	40	3,4	73	103	15, 6	0,8
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,05	15,7 5	65,3	14, 3	1,5
	Сок (персиковый)	200	0,6	0	53	196	0,0 4	12	0	1,6	10	30	24	0,4
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0,2
	Всего за ужин		58,5 3	55, 6	173, 9	1148	0,6 3	39, 8	120, 4	7,24	548, 3	775	177	10, 3
	Всего за день		154	133	548	3647	4,4 5	125	9422	23,5 3	1119	301 2	638	50, 4

13-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,4	9,2	25,6	206	0,1 4	1,5	43	0,4 5	158	188	48	1
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13,8	18,2	19,8	298	0,0 6	0,2	12 5	0,0 4	414	272	27,8	0,7 4
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,6	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,0 3	0,7	19	0	108, 3	76,5	12,6	0,1 2

	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	11,4	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак		31,7	34,1	107,5	874	0,63	117	187	1,19	860,3	665	146	4,36
	Обед													
17	Салат из свежих помидоров с р\м	100	1,1	6,2	3,7	75	0,06	22,1	0	3,3	15	26	20	0,9
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24,3	1
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6	6,6	42,4	253	0,06	0	30	0,8	28	211	20,6	1,2
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,35	12	108	15	1,78
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,75	65,3	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед		34,03	29,04	155,2	1023	0,62	30	31,7	9,1	197,7	577	127,2	9,78
	Полдник													
547	Коржик молочный	75	3,5	7,4	31	197	0,07	0	45,4	0,5	13,5	28	5,1	0,4
	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Всего за полдник		4,5	7,6	51,2	289	0,09	4	45,4	0,7	27,5	42	13,1	3,2
	Ужин													
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	3,7	7,4	111	0,09	2,4	7,8	2	46	208,6	53,5	0,4
152	Картофель отварной с маслом	200	4	7,8	21,2	214	0,2	25,7	38,4	0,2	22,8	107	38,9	1,5
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	0,02	1,8	17	0,21	18,7	52,4	16,3	0,59
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,75	65,3	14,25	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		37,93	26,53	125,6	968	0,71	31,3	86,6	4,56	485,9	658	190,5	7,51
	Всего за день		108	101	439	3154	2	182	350	16	1571	1942	477	25

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
28 6	Сырники из творога запечённые	200	36,5	24,4	48,5	445	0,1	0,4	88	0,7	293	413	43	1,3
40 6	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,0 2	0,25	15	0,0 5	41,4	30, 8	5	0
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77, 3	24,6	2,2
69	Бутерброд с маслом	70 40\30	3,2	22	20	292	0,0 4	0	120	0,8	15,2	35	5,6	0,5
45 8	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,9 5
	Фрукт (виноград)	300	1,8	1,8	46,2	216	0,1 5	18	0	1,2	90	66	51	1,8
	Всего за завтрак		49,5	53,3	160, 1	1223	0,5 1	18,7 5	223	2,8 5	522, 1	633	134	6,7 5
	Обед													
47	Винегрет овощной с р\м	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
10 4	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81, 2	25,2	1,4
43 3	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10, 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0,0 2
26 0	Макароны запеченные с яйцом	205	9,9	6,9	39,6	360	0,1	0,2	91, 9	1	75,1	137	17,3	1,8 7
34 1	Котлеты "Пермские"(говяд ина)	120	18	25,2	14,4	292	0,2	0	56, 4	1,7	58,8	170	22,8	2,9
40 8	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,05	28, 5	0,1	22	14, 6	2,3	0,0 8
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90, 1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65, 3	14,2 5	1,5
49 6	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Всего за обед		47,6 9	56,1 8	154, 2	1352	0,7 5	98,5 1	187	11, 1	342, 7	609	131, 6	11, 6
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3 4	240	180	28	0,2
	Сушка	30	3,2	0,4	21,3	102	0	0	0	0,5	7	27	5	0,5
	Мармелад желейный	60	0	0	87,6	234	0	0	0	0	0	0	0	2
	Всего за полдник		5,6	6,38	95,7 8	346	0,1	1,4	0	0,3 4	240	180	28	2,2
	Ужин													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,0 6	8,8	0,0 2	4,6	18,5	37, 2	20	1
32 7	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
20 5	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,0 4	0	32	0,4	9,2	106	35	0,0 3
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,7 5	65, 3	14,2 5	1,5

	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,2 7	0,14	0	2,1	87,5	90, 1	28,7	2,5
48 4	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		44,7 3	32,9 3	152, 5	1128	0,5 3	10,2 4	268 1	7,7 5	438, 4	581	153, 6	7,8 1
	Всего за день		148	149	563	4049	1,8 9	128, 9	309 2	22	154 3	200 4	447, 2	28, 3