

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

П Р И К А З

17.01.2023

№ 3

**Об утверждении примерного четырнадцатидневного меню и
технологических карт**

1. Утвердить примерное четырнадцатидневное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
2. Организовать питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в качестве:
 - завтрак
 - обед
 - полдник
 - ужин
 - второй ужин
3. Утвердить технологические карты.
4. Ввести в действие локальные акты с 17.01.2023.
5. 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 17.01.2023 № 3

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
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

- 1 -

№ 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													
269	Омлет с зелёным горошком	200	13	15,4	6,4	212	0,1	1,33	237,6	0,5	15,3	251	28,5	2,4
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
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Зефир	40	0,3	0	31,9	130	0	0	0	0,2	40	4,8	2,4	0,5
	Всего за завтрак		24,5	22	117,6	777	0,55	31,5	237,6	4,1	225	417	100	13,6
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0,02	17	0	2,8	39	28	16	0,52
116	Суп каргофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,	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
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	10	242	0,04	1	115,7	0,7	28	80	20	1,43
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
	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
	Всего за обед		34,2	35,7	152,6	1042	0,45	26	149,4	7,2	192	407	140	6,47
	Полдник													
75	Сыр (порция ми)	12	2,8	3,6	0	43	0	0,01	25,2	0,05	120	72	6,7	0,01
	Сок (морковный)	200	2,2	0,2	25,2	112	0,02	6	0	0,6	38	52	14	1,2
	Галеты	30	2,9	3,1	19,7	118	0,04	0	19	0,5	8	28	5	0,4
	Всего за		7,9	6,9	44,9	273	0,06	6,01	44,2	1,15	166	152	25	1,

					9					3				
	Обед									4				
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	13,8	0	3,1	15	31	17	0,7
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
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	2,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	2626	0,6	14	150	21	2,56
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	2,2	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	2,5	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	1,8	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	Всего за обед		37,5	42,7	100	889	0,55	111	2666	8,7	206	476	129,7	9,27
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,19
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	2,9	179	0,06	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Всего за полдник		11,1	13	38	286	0,13	1,4	69,8	0,8	240	202	33,8	0,77
	Ужин													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,6	33	0,06	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	1,6	144	0,06	18,4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
318	Мясо отварное	100	27	19	0,5	281	0,05	0,1	0	0,7	16	215	28	3,53
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	2,2	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	2,5	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (яблочный)	200	1	0,2	2,0	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	1,4	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		51,1	34,5	100	962	0,5	32,7	59,6	7,6	532	590	166,9	12
	Всего за день		137	152	4	3404	1,8	185	291	2	128	177	567	31,7

106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макароник с мясом	250	26,8	23,3	13,6	370	0,1	0,6	33,1	2,4	40	278	35	4,3
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1
	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
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		50	34,6	92,09	919	2,44	12	157	5,1	431	599	109,9	12
	Всего за день		126	117	374,8	2868	14,76	64,42	587	37,2	1208	1759	451,4	41

4-й день

- 4 -

№ 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													
280	Запеканка морковная с творогом	200	21,6	9,3	36	309	0,2	2,1	65	0,9	206,3	286	66	1,9
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0	0,7	19	0	111,3	91,1	22	0,65
471	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0	0,2	8,4	0	60	44	6,8	0,04
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,4	0,2	0	2,8	116,6	120	38	3,3
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1	18,0	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		77,1	21,8	115,6	851	0,7	18,3	93	4,4	596,2	616	173	6,89
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0	17	0	2,8	39	28	16	0,52
119	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	8,1	10,6	143	0,1	7,6	0	2,6	40,2	107	32	1,6
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,1	1,3	0	3,5	25,3	254	63	2,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	21	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
	Всего за обед		38	44,1	128,1	971	0,4	27	0	10	180,9	499	144	7,78

	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0	0	6	2	18	54	12	1,2
	Всего за полдник		10,2	12,2	52,6	368	0,1	1,4	26	2	258	244	40	1,4
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,1	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16	0,59
328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,2	0,6	64	5,4	117,1	165	26	1,3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	21	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	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%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23	0	290	127	35	0,2
	Всего за ужин		58,1	51,1	166,5	1406	0,8	21	131	8	551,9	777	190	10,7
	Всего за день		183	129	463	3596	2,1	232	249	25	1587	2136	548	26,8

5-й день

-5-

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные 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													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,1	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,4	11	8,8	183	0,1	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	41	256	0,4	0,2	0	2,8	116,6	120	38,2	3,3
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	23	114	0,2	11,4	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак		36,7	22	128	937	0,7	12,4	104	7,72	322,1	355,1	126,7	8,17
	Обед													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,2	6,1	16	125	0,1	2,7	0	3	29,1	55,8	33,8	0,89

120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,2	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,1	26	57	0,09	72	360	60	4,9
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед		50,2	49	98	1077	0,6	41	80,5	5,39	235,3	705,4	172,6	10,89
	Полдник													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,1	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
545	Сдоба обыкновенная	50	6	6,4	24	164	0,1	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
	Всего за полдник		11,8	11	32	265	0,1	1,4	48,9	0,6	249,2	209,4	33,6	0,62
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10	105	0,1	13	0	4,5	13,4	0,76	18,2	0,76
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50	278	0	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,1	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (вишневый)	200	1,4	0	23	102	0	15	0	0,4	34	36	12	0,6
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	14	168	0,1	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		42,2	25	149	1039	0,6	30	90,4	7,57	434,6	524,7	151,3	4,79
	Всего за день		141	100	407	3318	2	196	324	21	1241	1795	484	24

6-й день

-6-

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,8	5	16,4	134	0,06	0,9	35,6	0,1	153	118,2	22,3	0,1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3

	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак		25	61,9	101	884	0,57	32	167	4	449	425,9	107,9	11
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	14	0	3,1	15	31	17	0,7
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
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
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
	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
	Мармелад желейный	40	0	0	58,4	156	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Всего за обед		27,9	24,1	173	898	0,64	29	49,5	8,3	224	527,2	162,4	8,3
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161,4	26,6	0,2
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
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,5	54,4	196	0,01	0	0	0,9	10,6	38,6	40	1,2
	Всего за полдник		12,7	23,5	92,3	482	0,14	1,4	69,8	1,7	251	240,6	73,8	2
	Ужин													
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	0,02	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,6
380	Капуста тушенная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06	18	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	262,6	0,6	14	150	21	2,6
	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
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		40,9	36,5	101	938	0,42	22	270,3	2,9	519	531,7	148,2	7,9
	Всего за день		107	146	467	3202	2	84	298,9	17	144,3	1725	492	29

№ ре- ц.	Приём пищи, наименовани- е блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ- ая 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													
285	Пудинг творожный запечённый	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	0,0 2	0,2 5	15	0,0 5	41,4	30,8	5	0
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
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	0,0 2	0,2	15,2	0,0 8	108	85,4	21, 3	0, 6
	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		55,4	36, 9	139	1100	0,3	30, 8	249, 8	0,6 8	798	821	177	5
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,0 6	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	0,0 3	8,7	5,7	0,8 9	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6, 2
357	Оладьи из печени по- кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	760 6	1,3	24	307	24	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	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
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		49,8 9	28, 5	144,4 5	1151	2,9 1	106	764 8	7,9 3	187	158 5	275	21
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,3 8	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3 4	240	180	28	0, 2
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24, 6	2, 2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1, 2
	Всего за полдник		14,9	12, 8	63,88	442	0,3 2	1,5	4	1,2 4	327	293	60, 6	3, 6
	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
150	Икра кабачковая (промышленн- ого производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,0 2	7	0	3,1	41	37	15	0, 7

469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,2
531	Ватрушки с творожным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	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		15,4	17,2	65	409	0,12	1,4	63,7	0,7	295	274	54,3	2
	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	1,9
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	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,1
	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 (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		45,8	43,4	130,9	1174	0,62	1,65	200	4,3	522	563	107,5	7,9
	Всего за день		150	150	395	3630	5,99	249,8	1252	24	1828	2205	457,8	33

9-й день

-9

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	7,8	33	218	0,06	1,5	43	0,2	147	152	31,6	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	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		20,9	59,5	110	878	0,65	11,6	74	3,9	478	401	115	3,9
	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	10	0	8,7	5,7	0,8 9	0
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24	47	0,4	85,7	144	42	1,5
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	6	90	0,0 8	0,7	39	1,3	45	179	29	0,9
	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	0,0 4	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		33,3 6	30,1 6	110,4 6	845	0,6 2	43	96	8,6	292	570	149	8,2
	Полдник													
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	10 1	0,2	22,1	77,3	7,8	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,0 5	0	40	0,7	9,8	31,9	6	0,5
	Всего за полдник		9,4	12,6	44,1	328	0,0 8	0	14 0	0,9	35,3	115	13,8	1,5
	Ужин													
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80	0,0 3	5,1	25	2,2	24,5	25,4	25,4	2,1
325	Азу	280	22,4	25,2	28,7	442	0,0 9	10	17	1,6	25,6	231	30,7	3,4
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,1 7	0,6	64	5,4	117	165	25,8	1,3
	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
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		54,9	58,2	167,2	1460	0,6	17	13 0	11	534	663	147	9,8
	Всего за день		119	160	432	3511	2	17 7	44 0	24	133 9	174 8	425	23

10-й день
-10-

-10

№ 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													
279	Запеканка из творога	200	39,1	17,2	33,7	441	0,2	0,8	106	0,4	337	462,2	51	1,48
471	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0	0,2	8,4	0	60	44,0	6,8	0,04

460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,87
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,4	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак		52,7	47,4	369,8	1009	6,8	1,5	124	3,2	573	672	107	5,69
	Обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	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	0,1	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,1	0	0	1,4	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	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Всего за обед		40,6	35,2	139,8	1038	0,7	20	32	9,3	203	628	289	14,17
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9,2	4,3	102,2	485	0,1	0,1	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Всего за полдник		18,7	8,3	115,8	653	0,1	1,4	53,1	0,8	302	168	41,8	0,78
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,1	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,59
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,1	2,3	28,5	5,7	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	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (вишневый)	200	1,4	0	22,8	102	0	15	0	0,4	34	36	12	0,6
	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		37,4	37,68	120,48	1049	0,5	20	45,5	8,1	418	625	141	6,43
	Всего за день		149	100	746	3749	8	43	255	21	1496	2093	578	27

11-й день

-11-

№ рец	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Мин. вещества (мг)
-------	--------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	--------------------

	Всего за полдник		9,4	4,3	130,7	509	0,17	22	23,6	1	90,3	107,2	37,7	3,1
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0,09	12,6	0	4,5	13,4	0,76	18,2	0,76
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,09	26,1	57	0,1	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
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%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		50,3	50,45	85,28	1071	4,49	76,1	80,4	13	462	606,4	153	15,5
	Всего за день		134	114	502	3547	7,95	241	781,8	34	1042	2565	496	49,4

13-й день

-13-

-13

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,8	5	16,4	134	0,06	0,9	35,6	0,1	153	118	22,3	0,08
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,65
	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		21,6	56,1	93,6	796	0,65	11,6	66,6	3,8	487	381	116	4,33
	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
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
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24	47	0,4	85,7	144	42	1,5
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,4	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
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
	Всего за обед		30,7	31,6	115,4	867	0,66	39	48,7	7,5	219	470	131	8,24
	Полдник													
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
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,02	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник		12	14	83,3	496	0,09	0	16,8	2,2	32,4	101	21,5	2,82
	Ужин													
285	Пудинг творожный запечённый	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	0,3	15	0,1	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
	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
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		68,2	41,1	126,7	1177	0,55	11	194	5,3	649	774	110	7,22
	Всего за день		133	101	419	3336	2	165	327	19	1387	1725	377	23

14-й день
14-

№ 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	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\10	13,8	18,2	19,8	298	0,06	0,2	125	0,04	414	272	27,8	0,74
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1	18	0	0,6	102	75	40	1

							2	0						
	Всего за завтрак		30,9	36,1	73,5	787	0,38	182	287	1,29	804	689	136,2	3,87
	Обед													
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
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	10,5	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
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	1,87
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	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
	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 (изюм)	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		46,1	55,06	128,36	1231	0,64	17,6	212	9,13	319	553	128,7	12
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,6	2,2
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,5	54,4	196	0,01	0	0	0,9	10,6	38,6	40	1,2
	Всего за полдник		13,5	19,48	88,58	472	0,31	1,5	0	1,34	326	296	92,6	3,6
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,06	1,8	17	0,21	18,7	52,4	16,3	0,59
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,07	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
	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
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0,04	0	6	2	18	54	12	1,2
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		47,9	45,2	172,7	1244	0,5	4,8	55,9	7,21	484	641	167,2	8,06
	Всего за день		138	156	463	3734	1,83	206	556	19	1933	2179	524,7	27,6



УТВЕРЖДЕНО
директор ГОУ ТО
«Суворовская школа для
обучающихся с ОВЗ»
Е.А. Губанова
Приказ от 17.01.2023 № 3

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
с 11 лет и старше

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

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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													
269	Омлет с зелёным горошком	200	13	15,4	6,4	212	0,1	1,3 3	237, 6	0,5	15,3	251	28, 5	2,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8 2
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2,8	117	120	38, 2	3,3
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,0 9	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Зефир	40	0,3	0	31,9	130	0	0	0	0,2	40	4,8	2,4	0,5
	Всего за завтрак		24,5	22	117, 6	777	0,5 5	31, 5	237, 6	4,1	225	417	100	13, 6
	Обед													
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0,0 2	17	0	2,8	39	28	16	0,5 2
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	0,0 4	0	32	0,4	9,2	106	35	0,0 3
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	10	242	0,0 4	1	115, 7	0,7	28	80	20	1,4 3
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
	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	0,0 5	15,8	65,3	14, 3	1,5
	Всего за обед		37,4 3	36,7 3	173, 4	1150	0,5 4	26	149, 4	7,8 5	223	455	153	7,6 7
	Полдник													
75	Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43	0	0,0 1	25,2	0,0 5	120	72	6,7	0,0 1
	Сок (морковный)	200	2,2	0,2	25,2	112	0,0 2	6	0	0,6	38	52	14	1,2
	Галеты	30	2,9	3,1	19,7	118	0,0 4	0	19	0,5	8	28	5	0,4
	Всего за полдник		7,9	6,9	44,9	273	0,0 6	6,0 1	44,2	1,1 5	166	152	25, 7	1,6 1
	Ужин													
328	Жаркое по- домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
158	Кукуруза с яйцом и луком	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 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	0,0 5	15,8	65,3	14, 3	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%	234	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 3	34,0 3	129, 7	1077	0,7 3	23, 5	74,6	5,2 5	469	631	182	11, 3
	Всего за день		120	100	465, 5	3277	1,8 8	87, 1	505, 8	18, 4	108 3	165 4	461	34, 2

2-й день

-2-

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,0 2	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43, 5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,0 8	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	3	6	94	0,0 8	0,7	39	1,3	45	179	29	0,8 9
403	Соус молочный к блюдам	50	1,7	3,1	3,2	47	0,0 2	0,3	19	0,0 6	56	41,2	6,7	0,0 9
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
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	41	256	0,3 6	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	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		37, 3	62, 1	16 9	1267	0,6 8	39, 9	116	8,3 4	303	511	236, 6	9,6 5
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,0 5	13, 8	0	3,1	15	31	17	0,7
114	Суп картофельный с бобовыми (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
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22	140	0,1 6	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,0 3	0	262 6	0,6	14	150	21	2,5 6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37	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	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Всего за обед		40, 7	43, 7	12 1	997	0,6 4	111	266 6	9,3 5	236	524	142, 2	10, 5
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,1 9
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	29	179	0,0 6	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,5 8
	Всего за полдник		11, 1	13	38	286	0,1 3	1,4	69,8	0,8	240	202	33,8	0,7 7
	Ужин													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,6	33	0,0 6	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16	144	0,0 6	18, 4	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
318	Мясо отварное	100	27	19	0,5	281	0,0 5	0,1	0	0,7	16	215	28	3,5 3
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5

	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1,5
	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20	92	0,0 2	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	14	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		54, 3	35, 5	12 1	1070	0,5 9	32, 7	59,6	8,2 5	562	637	179, 4	13, 2
	Всего за день		143	154	44 9	3620	2,0 4	185	291 1	26, 7	134 1	187 4	591, 9	34, 1

3-й день

- 3 -

№ реп .	Приём пищи, наименован ие блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я 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													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	8	90	0,05	4,6	0	3,8	23	39	27	1, 3
223	Каша пшениная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1, 4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0, 1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3, 3
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6, 9
	Всего за завтрак		33	33, 2	110, 2	703	11,6 4	17,7	412	17, 8	272	448	142, 8	17
	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	0,2 6	1,6 5	0,36	17	0	0,02	10, 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0,07	0	0	1,3 5	12	108	15	1, 8
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
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,27	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	0,06	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1, 5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,0 1	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0, 9
	Пастила	40	0,8	4,8	36,4	131	0	0	0	0,1	10,7	21,3	16	1, 3
	Всего за обед		36, 2	43, 4	156, 7	1106	0,6	33,3 6	18	13, 9	286	543	176, 4	12

	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,3 8	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3 4	240	180	28	0, 2
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,07	0	0	0,7	9,3	36	6,7	0, 7
	Всего за полдник		9,9	6,8 8	36,5 8	248	0,17	1,4	0	1,0 4	249	216	34,7	0, 9
	Ужин													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,8 9	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макароник с мясом	250	26, 8	23, 3	13,6	370	0,1	0,6	33, 1	2,4	40	278	35	4, 3
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,27	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	0,06	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1, 5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0, 2
	Всего за ужин		53, 2	35, 6	112, 8	1027	2,53	12,0 4	157	5,7 5	461	647	122, 4	14
	Всего за день		132	119	416, 3	3084	14,9 4	64,5	587	38, 5	126 8	185 3	476, 3	44

4-й день

- 4 -

№ 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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
280	Запеканка морковная с творогом	200	21,6	9,3	36	309	0, 2	2,1	65	0, 9	206, 3	286	66	1,9
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0	0,7	19	0	111, 3	91,1	22	0,6 5
471	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0	0,2	8,4	0	60	44	6,8	0,0 4
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0, 4	0,2	0	2, 8	116, 6	120	38	3,3
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0, 1	18 0	0	0, 6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		77,1	21,8	115,6	851	0, 7	18 3	93	4, 4	596, 2	616	17 3	6,8 9
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	6	8,3	93	0	17	0	2, 8	39	28	16	0,5 2
119	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	8,1	10,6	143	0, 1	7,6	0	2, 6	40,2	107	32	1,6
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0, 1	1,3	0	3, 5	25,3	254	63	2,4

	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	29	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,75	65,3	14	1,5
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
	Всего за обед		41,23	45,13	148,85	1079	0,5	27	0	11	211,2	546	156	8,98
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,1	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0	0	6	2	18	54	12	1,2
	Всего за полдник		10,2	12,2	52,6	368	0,1	1,4	26	2	258	244	40	1,4
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,1	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16	0,59
328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,2	0,6	64	5,4	117,1	165	26	1,3
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	29	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,75	65,3	14	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%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23	0	290	127	35	0,2
	Всего за ужин		61,33	52,13	187,25	1514	0,9	21	131	8,7	582,2	825	203	11,9
	Всего за день		190	131	504	3812	2,3	232	249	26	1648	2231	573	29,2

5-й день

-5-

№ 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													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,1	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,4	11	8,8	183	0,1	0,8	58,4	0,5	39,6	98,3	18,8	1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	41	256	0,4	0,2	0	2,8	116,6	120	38,2	3,3
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	23	114	0,2	11,4	0	0,6	105	51	33	0,3

	Всего за завтрак		36,7	22	128	937	0,7	124	104	7,72	322,1	355,1	126,7	8,17
	Обед													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,2	6,1	16	125	0,1	2,7	0	3	29,1	55,8	33,8	0,89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,2	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,1	26	57	0,09	72	360	60	4,9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5	37	160	0,1	0	0	0,05	15,75	65,25	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед		53,4	50	119	1185	0,7	41	80,5	6,04	265,6	752,9	185,05	12,09
	Полдник													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,1	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
545	Сдоба обыкновенная	50	6	6,4	24	164	0,1	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42
	Всего за полдник		11,8	11	32	265	0,1	1,4	48,9	0,6	249,2	209,4	33,6	0,62
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10	105	0,1	13	0	4,5	13,4	0,76	18,2	0,76
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50	278	0	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0,1	1,2	35	0,77	15	147	21	0,4
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5	37	160	0,1	0	0	0,05	15,75	65,25	14,25	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Сок (вишневый)	200	1,4	0	23	102	0	15	0	0,4	34	36	12	0,6
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	14	168	0,1	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		45,4	26	170	1147	0,7	30	90,4	8,22	464,9	572,1	163,75	5,99
	Всего за день		147	100	449	3534	2	196	324	23	1302	1889	509	27

6-й день

-6-

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0

141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,8	5	16,4	134	0,06	0,9	35,6	0,1	153	118,2	22,3	0,1
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак		25	61,9	101	884	0,57	32	167	4	449	425,9	107,9	11
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	14	0	3,1	15	31	17	0,7
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
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22,2	140	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
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
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,5	192	0,27	0,1	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	65,25	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
	Мармелад желейный	40	0	0	58,4	156	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Всего за обед		31,1	25,1	194	1006	0,73	29	49,5	9	255	574,7	174,9	9,5
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161,4	26,6	0,2
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
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,5	54,4	196	0,01	0	0	0,9	10,6	38,6	40	1,2
	Всего за полдник		12,7	23,5	92,3	482	0,14	1,4	69,8	1,7	251	240,6	73,8	2
	Ужин													
31	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,3	6,1	6,2	85	0,02	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,6
380	Капуста тушенная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06	18	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	262,6	0,6	14	150	21	2,6
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,25	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,5	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5

484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		44,1	37,5	122	1046	0,51	22	2703	3,6	549	579,2	160,7	9,1
	Всего за день		113	148	508	3418	2	84	2989	18	1503	1820	517	32

7-й день

-5-

-7

№ 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													
285	Пудинг творожный запечённый	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
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	0,7
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	0,6
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,12	30	0	0,06	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак		55,4	36,9	139	1100	0,3	30,8	249,8	0,68	798	821	177	5
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
	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
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
	Всего за обед		53,12	29,5	165,2	1259	3	106	7648	8,58	217	1632	287	23
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Хлеб	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,	2,

	пшеничный													6	2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1, 2	
	Всего за полдник		14,9	12,8	63,88	442	0,3 2	1,5	4	1,2 4	327	293	60, 6	3, 6	
	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	
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	3,53	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	30,45	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2, 5	
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,0 2	0,3	9,5	0	59	45,9	10, 5	0, 9	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0, 2	
	Всего за ужин		45,9 3	46, 1	151,6 5	1147	0,5 1	10	32,9	8,7 5	519	619	166	8, 2	
	Всего за день		169	125	520	3948	4	148	793 5	19	186 0	336 6	691	39	

8-й день

- 8

№ 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													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
275	Омлет с сыром	200	26,2	30	4,3	390	0,1	0,6	409	0,8	538	505	45	3, 3
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2, 8	117	120	38,2	3, 3
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0, 8
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1 2	180	0	0, 6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		40,1	36,15	72,18	836	4,5 8	216, 8	409	11	770	710	132, 4	14
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,2	6,1	4,6	75	0,0 3	11	0	2, 8	33, 3	30, 3	18,6	0, 5
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, 5	0	8,7	5,7	0,89	0
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0, 2	13	201	54	1, 4

368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6	371	0,08	1,5	188	0,9	75	206	22,5	2,1
	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	14,25	1,5
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	0,9
	Всего за обед		51,99	54,58	147,51	1319	0,76	29,96	580	8,8	271	706	176	10
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161	26,6	0,2
531	Ватрушки с творожным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	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		15,4	17,2	65	409	0,12	1,4	63,7	0,7	295	274	54,3	2
	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	1,9
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	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,1
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	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
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		49,03	44,43	151,65	1282	0,71	1,69	200	5	553	610	120	9,1
	Всего за день		157	152	436	3846	6,17	249,9	1252	26	1888	2300	482,7	36

9-й день

-9

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
234	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	7,8	33	218	0,06	1,5	43	0,2	147	152	31,6	0,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3

	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		20,9	59,5	110	878	0,65	116	74	3,9	478	401	115	3,9
	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	10	0	8,7	5,7	0,89	0
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24	47	0,4	85,7	144	42	1,5
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	2	6	90	0,08	0,7	39	1,3	45	179	29	0,9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,1	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
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		36,59	31,19	131,21	953	0,71	43	96	9,3	322	618	161	9,4
	Полдник													
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	10,1	0,2	22,1	77,3	7,8	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
543	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	0,05	0	40	0,7	9,8	31,9	6	0,5
	Всего за полдник		9,4	12,6	44,1	328	0,08	0	140	0,9	35,3	115	13,8	1,5
	Ужин													
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25	2,2	24,5	25,4	25,4	2,1
325	Азу	280	22,4	25,2	28,7	442	0,09	10	17	1,6	25,6	231	30,7	3,4
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,17	0,6	64	5,4	117	165	25,8	1,3
	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	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		58,13	59,23	187,95	1568	0,69	17	130	11	564	710	159	11
	Всего за день		125	163	473	3727	2	177	440	25	1399	1843	450	26

	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3	240	180	28	0,2
	Всего за ужин		40,63	38,71	141,23	1157	0,6	20	45,5	8,8	448	673	153	7,63
	Всего за день		156	100	787	3965	8	43	255	23	1556	2188	603	29

11-й день

-11-

№ 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													
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	118	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
259	Макаронные отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	0,07	0,2	73,9	1,1	228	181,1	22,4	1,45
	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
	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,12	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		23,3	21,9	99,7	758	0,43	191	73,9	5,1	447	371,5	106	7,75
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	13,8	0	3,1	15	31	17	0,7
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0,17	12	23,5	0,7	44,8	171	44	1,4
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
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	262,6	0,6	14	150	21	2,56
	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	65,25	14,3	1,5
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Всего за обед		46,33	37,6	106,7	1061	0,68	45,1	268,6	8,8	337	632	191	10,8
	Полдник													
269	Омлет с зеленым горошком	200	13	15,4	6,4	212	0,1	1,33	238	0,5	15,3	251	28,5	2,4
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	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
	Всего за полдник		24,1	22,6	36,1	450	0,38	2,83	278	0,6	319	496	77,1	4,4
	Ужин													
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01

328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	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
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0,04	0	6	2	18	54	12	1,2
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	228	161,4	26,6	0,19
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		61,73	46,3	166,5	1357	0,84	19,8	196	5,3	709	892,1	203	11,6
	Всего за день		155	128	409	3626	2,33	259	3233	20	1812	2392	577	34,5

12-й день

-12-

№ 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													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	8	90	0,05	4,6	0	3,8	23	39	27	1,31
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
372	Котлеты 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
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,87
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак		31,4	31,2	143	871	0,64	36,6	65,9	12	317	433,4	180	15,6
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
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	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0,02
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0,03
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
	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	65,25	14,3	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 1
	Всего за обед		46,18	28,78	163,6	1204	2,74	106	7648	8,2	204	1465	138	16,5
	Полдник													
531	Ватрушки с твороженным 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
	Сок (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,1 2	22	0	0,4	34	16	26	0,6
	Мармелад желеыйный	60	0	0	87,6	234	0	0	0	0	0	0	0	2
	Всего за полдник		9,4	4,3	130,7	509	0,17	22	23,6	1	90,3	107,2	37,7	3,1
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0,0 9	12,6	0	4,5	13,4	0,76	18,2	0,7 6
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
333	Голубцы ленивые	300	30	36	1,4	492	0,0 9	26,1	57	0,1	72	360	60	4,9
	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	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,1	15,8	65,2 5	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	0,8 2
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		53,53	51,48	106	1179	4,58	76,1	80,4	14	492	653,8	165	16,7
	Всего за день		141	116	543	3763	8,13	241	7818	35	1103	2660	521	51,8

13-й день
-13-

-13

№ 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													
79	Масло сливочное (порциями)	30	0,3	43,5	0,3	198	0	0	12	0,3	0,6	0,9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,8	5	16,4	134	0,0 6	0,9	35,6	0,1	153	118	22,3	0,0 8
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0 3	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,6 5
	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		21,6	56,1	93,6	796	0,65	116	66,6	3,8	487	381	116	4,33
	Обед													
47	Винегрет овощной с	100	1,3	6,2	6,5	87	0,0 4	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7

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	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
63	Бутерброд с сыром	90 40\40\ 10	13,8	18,2	19,8	298	0,06	0,2	125	0,04	414	272	27,8	0,74
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,12	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		30,9	36,1	73,5	787	0,38	182	287	1,29	804	689	136,2	3,87
	Обед													
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
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	10,5	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
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
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	0,01	0,05	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
	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	14,25	1,5
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
	Всего за обед		49,3	56,09	149,11	1339	0,73	17,6	212	9,78	350	600	141,1	13,2
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	60	6,3	2,6	26	164	0,2	0,1	0	0,1	75	77,3	24,6	2,2
	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,5	54,4	196	0,01	0	0	0,9	10,6	38,6	40	1,2
	Всего за полдник		13,5	19,48	88,58	472	0,31	1,5	0	1,34	326	296	92,6	3,6
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,06	1,8	17	0,21	18,7	52,4	16,3	0,59
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,07	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	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
	Печенье сахарное	60	4,4	5,8	44,6	250	0,04	0	6	2	18	54	12	1,2

460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,0 2	0,3	9,5	0	59	45, 9	10,5	0,8 7
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин		51, 1	46,2 3	193,4 5	1352	0,5 9	4,8 4	55, 9	7,8 6	514	689	179, 7	9,2 6
	Всего за день		14 5	158	505	3950	2,0 1	20 6	55 6	20, 3	199 4	227 4	549, 6	30