



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1 день Понедельник - Дети (12-18 лет)

Проживающие (сентябрь-январь)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	8.42	5.56	13.99	152.15	*	Вит.А, мг: 0.0657, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 0.23, К, мг: 13, Са, мг: 155, Mg, мг: 17, Р, мг: 114, F, мкг: 11,
3.1826 ⁰	Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным	255.00	4.39	15.32	46.14	288.82	*	Вит.А, мг: 0.0706, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.70, Вит.С, мг: 1.48, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 514, Са, мг: 456, Mg, мг: 75, Р, мг: 445,
5.383 ⁰	Какао с молоком сгущённым	200.00	1.80	2.62	19.75	106.25	*	Вит.А, мг: 0.0121, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, К, мг: 30, Са, мг: 10, Mg, мг: 10, Р, мг: 13,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.20	2.01	9.69	121.87	*	Вит.А, мг: 0.2466, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 11.44, К, мг: 348, Са, мг: 31, Mg, мг: 27, Р, мг: 60, F, мкг: 86, Se, мкг: 12.0,
2.131 ⁰	Суп из овощей с мясом со сметаной	250.00	11.81	6.75	16.70	201.37	*	Вит.А, мг: 0.2577, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 33.36, К, мг: 623, Са, мг: 55, Mg, мг: 38, Р, мг: 123, F, мкг: 26, Se, мкг: 0.3,
3.307 ⁰	Тефтели	100.00	11.88	12.48	11.93	204.42	*	Вит.А, мг: 0.0032, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.00, К, мг: 34, Са, мг: 14, Mg, мг: 26, Р, мг: 157, F, мкг: 11,
4.321 ⁰	Капуста тушёная	150.00	4.04	3.69	15.71	116.36	*	Вит.А, мг: 0.1160, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 81.75, К, мг: 610, Са, мг: 88, Mg, мг: 34, Р, мг: 67, F, мкг: 2,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.421 ⁰	Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.79	*	Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин								
1.39а ⁰	Салат с кукурузой и морковью	100.00	6.23	1.54	8.95	99.10	*	Вит.А, мг: 0.5010, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 220, Са, мг: 14, Mg, мг: 18, Р, мг: 33, F, мкг: 8, Se, мкг: 0.1,
2.158 ⁰	Уха ростовская	250.00	7.58	8.89	20.66	186.75	*	Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 12.50, К, мг: 458, Са, мг: 23, Mg, мг: 26, Р, мг: 66, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.3,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р,

						мг: 33,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20 *
		71.00	85.19	391.20	2557.03	Вит.А, мг: 1.3310, Вит.В1, мг: 1.09, Вит.В2, мг: 1.47, Вит.С, мг: 149.04, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 3079, Са, мг: 914, Mg, мг: 327, Р, мг: 1271, F, мкг: 176, Se, мкг: 12.7,

2 день Вторник - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с повидлом	40.00	0.24	2.32	21.26	95.50	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 28, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, Р, мг: 20,
3.1736 ⁰	Каша вязкая молочная из пшена	200.00	5.25	14.60	48.44	302.39	*	Вит.А, мг: 0.0627, Вит.В1, мг: 0.26, Вит.В2, мг: 0.55, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 452, Са, мг: 361, Mg, мг: 82, Р, мг: 371,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
2.83 ⁰	Щи со свежей капустой с мясом и сметаной	300.00	27.70	11.35	27.03	405.56	*	Вит.А, мг: 0.8713, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 55.39, К, мг: 786, Са, мг: 93, Mg, мг: 65, Р, мг: 195, F, мкг: 28, Se, мкг: 0.2,
1.69 ⁰	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	7.15	2.86	10.85	119.77	*	Вит.А, мг: 0.5737, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 9.88, К, мг: 355, Са, мг: 22, Mg, мг: 26, Р, мг: 69, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
3.302 ⁰	Котлеты из говядины	100.00	14.38	14.02	5.75	208.46	*	Вит.А, мг: 0.0028, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 1.02, К, мг: 28, Са, мг: 16, Mg, мг: 22, Р, мг: 162, F, мкг: 3,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, Р, мг: 181, F, мкг: 14,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
5.459 ³	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	*	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
6.539 ⁰	Булочка "Городская"	50.00	3.12	7.16	28.70	172.38	*	Вит.А, мг: 0.0351, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 0.41, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 181, Са, мг: 126, Mg, мг: 30, Р, мг: 139, F, мкг: 2,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
3.283 ³	Жаркое по-домашнему	250.00	21.12	17.78	22.66	352.24	*	Вит.А, мг: 0.0098, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 21.98, К, мг: 781, Са, мг: 35, Mg, мг: 55, Р, мг: 255, F, мкг: 43, Se, мкг: 0.5,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
			96.53	112.50	411.60	2983.51	Вит.А, мг: 1.7574, Вит.В1, мг: 1.59, Вит.В2, мг: 1.85, Вит.С, мг: 95.84, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 3364, Са, мг: 972, Mg, мг:	

3 день Среда - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,
3.173 ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.00	5.79	13.69	40.38	271.19	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 366, Mg, мг: 87, Р, мг: 376,
5.383 ⁰	Какао с молоком сгущенным	200.00	1.80	2.62	19.75	106.25	*	Вит.А, мг: 0.0121, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, К, мг: 30, Са, мг: 10, Mg, мг: 10, Р, мг: 13,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.18 ⁰	Салат из свежих огурцов	100.00	12.09	0.98	3.84	128.52	*	Вит.А, мг: 0.0088, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.80, К, мг: 159, Са, мг: 28, Mg, мг: 15, Р, мг: 49, F, мкг: 182,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" на курином бульоне со сметаной	300.00	6.54	3.70	24.04	171.14	*	Вит.А, мг: 0.5225, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 33.57, К, мг: 730, Са, мг: 78, Mg, мг: 49, Р, мг: 103, F, мкг: 35, Se, мкг: 1.9,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
4.312a ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.389k ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
5.386a ⁰	Ряженка 2,5% ж.	200.00	5.00	5.80	8.40	108.00	*	Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, Р, мг: 184,
6.544 ⁰	Булочка "Любимая"	50.00	2.86	8.73	36.76	209.02	*	Вит.А, мг: 0.0338, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 0.60, Вит.Д, мкг: 0.04, К, мг: 243, Са, мг: 183, Mg, мг: 39, Р, мг: 182, F, мкг: 1,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.342 ⁰	Салат из помидоров	100.00	8.17	1.16	4.68	99.40	*	Вит.А, мг: 0.1064, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 22.00, К, мг: 267, Са, мг: 19, Mg, мг: 19, Р, мг: 33, F, мкг: 166,
2.826 ⁰	Суп с макаронными изделиями с курицей	300.00	6.45	6.31	25.52	185.92	*	Вит.А, мг: 0.2588, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 16.08, К, мг: 597, Са, мг: 24, Mg, мг: 36, Р, мг: 107, F, мкг: 34, Se, мкг: 0.4,
5.453 ⁰	Компот из плодов сухих (курага)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	*	Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,

6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*
		91.30	100.20	387.20	2792.40	Вит.А, мг: 1.4802, Вит.В1, мг: 1.36, Вит.В2, мг: 2.12, Вит.С, мг: 110.29, Вит.Д, мкг: 0.14, К, мг: 4100, Са, мг: 1188, Mg, мг: 402, Р, мг: 1656, F, мкг: 481, Se, мкг: 6.3,	

4 день Четверг - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.16 ⁰	Сыр	15.00	4.43	3.48		54.60	*	Вит.А, мг: 0.0432, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 13, Са, мг: 132, Mg, мг: 5, Р, мг: 75,
3.182 ⁰	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	255.00	9.07	12.57	49.56	333.09	*	Вит.А, мг: 0.0912, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 403, Са, мг: 356, Mg, мг: 67, Р, мг: 333, F, мкг: 18,
5.380 ⁰	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200.00	1.50	2.13	16.56	88.50	*	Вит.А, мг: 0.0120, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 12,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.37 ⁰	Помидоры свежие	100.00	0.20	1.10	3.80	24.00	*	Вит.А, мг: 0.1330, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 25.00, К, мг: 290, Са, мг: 14, Mg, мг: 20, Р, мг: 26, F, мкг: 200,
2.95 ⁰	Рассольник домашний	250.00	13.04	9.64	22.87	248.22	*	Вит.А, мг: 0.2359, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 15.16, К, мг: 572, Са, мг: 40, Mg, мг: 42, Р, мг: 177, F, мкг: 35, Se, мкг: 0.3,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
3.308 ³	Фрикадельки мясные	100.00	10.33	13.16	8.73	180.35	*	Вит.А, мг: 0.0136, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.03, К, мг: 39, Са, мг: 16, Mg, мг: 21, Р, мг: 152, F, мкг: 6,
4.309 ³	Макаронные изделия отварные	150.00	3.95	5.87	37.43	208.89	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 9, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
3.223 ⁰	Запеканка из творога	200.00	16.21	34.51	34.70	429.11	*	Вит.А, мг: 0.1107, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.78, К, мг: 202, Са, мг: 276, Mg, мг: 42, Р, мг: 373, F, мкг: 6,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.18 ⁰	Салат из свежих огурцов	100.00	12.09	0.98	3.84	128.52	*	Вит.А, мг: 0.0088, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.80, К, мг: 159, Са, мг: 28, Mg, мг: 15, Р, мг: 49, F, мкг: 182,
2.87 ⁰	Суп с рыбными консервами	300.00	14.74	11.19	20.46	261.70	*	Вит.А, мг: 0.4147, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 16.02, К, мг: 542, Са, мг: 30, Mg, мг: 34, Р, мг: 76, F, мкг: 32, Se, мкг: 0.3,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	

	94.12	121.70	397.80	2946.47	Вит.А, мг: 1.2484, Вит.В1, мг: 1.13, Вит.В2, мг: 1.45, Вит.С, мг: 72.60, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2525, Са, мг: 975, Mg, мг: 303, Р, мг: 1639, F, мкг: 512, Se, мкг: 0.7,
--	-------	--------	--------	---------	---

5 день Пятница - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
4.195 ⁰	Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 358, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.43 ⁰	Салат витаминный с растительным маслом	100.00	15.08	1.03	9.87	180.99	*	Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
2.132 ⁰	Суп гороховый с мясом	300.00	12.51	14.67	18.10	243.81	*	Вит.А, мг: 0.1609, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 11.36, К, мг: 447, Са, мг: 33, Mg, мг: 45, Р, мг: 185, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.2,
3.161 ⁰	Запеканка картофельная с мясом	260.00	25.08	26.33	43.49	505.20	*	Вит.А, мг: 0.0389, Вит.В1, мг: 0.33, Вит.В2, мг: 0.31, Вит.С, мг: 40.60, К, мг: 1480, Са, мг: 57, Mg, мг: 93, Р, мг: 403, F, мкг: 84, Se, мкг: 1.0,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
5.463 ⁰	Молоко	200.00	5.00	5.80	9.60	108.00	*	Вит.А, мг: 0.0440, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 2.60, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 180,
6.421 ⁰	Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.79	*	Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин								
1.16 ⁰	Салат Летний	100.00	5.16	1.10	6.44	76.82	*	Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.40, К, мг: 243, Са, мг: 20, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 121, Se, мкг: 0.1,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.304а ⁰	Рис отварной	150.00	5.43	3.83	40.05	224.44	*	Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
5.453 ⁰	Компот из плодов сухих (курага)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	*	Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
			113.10	119.70	416.30	3173.33	Вит.А, мг: 0.8576, Вит.В1, мг: 1.31, Вит.В2, мг: 1.79, Вит.С, мг: 97.12, Вит.Д, мкг: 0.18, К, мг: 3732, Са, мг: 948, Mg, мг:	

6 день Суббота - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с повидлом	50.00	0.24	2.34	24.51	108.00	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.14, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 5, Р, мг: 21,
3.232 ⁰	Омлет натуральный	150.00	10.95	20.14	16.37	247.42	*	Вит.А, мг: 0.2560, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 479, Са, мг: 392, Mg, мг: 58, Р, мг: 430, F, мкг: 44,
5.383 ⁰	Какао с молоком сгущённым	200.00	1.80	2.62	19.75	106.25	*	Вит.А, мг: 0.0121, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, К, мг: 30, Са, мг: 10, Mg, мг: 10, Р, мг: 13,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Обед								
54.30 ⁰	Котлета рыбная (минтай)	100.00	2.55	16.04	10.21	128.34	*	Вит.А, мг: 0.0206, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 2.66, К, мг: 37, Са, мг: 9, Mg, мг: 4, Р, мг: 21, F, мкг: 4,
2.79 ⁰	Щи со свежей капустой с мясом и сметаной	260.00	15.71	9.67	19.92	261.84	*	Вит.А, мг: 0.8296, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 53.41, К, мг: 761, Са, мг: 75, Mg, мг: 57, Р, мг: 165, F, мкг: 21, Se, мкг: 0.2,
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.18	1.49	8.97	115.83	*	Вит.А, мг: 0.2485, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 12.12, К, мг: 322, Са, мг: 28, Mg, мг: 23, Р, мг: 56, F, мкг: 16, Se, мкг: 0.1,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.312a ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.389k ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
5.459 ³	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	*	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
6.1 ⁰	Печенье	50.00	4.70	3.70	36.55	203.50	*	К, мг: 55, Са, мг: 15, Mg, мг: 10, Р, мг: 45,
Ужин								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,
1.69 ⁰	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	7.15	2.86	10.85	119.77	*	Вит.А, мг: 0.5737, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 9.88, К, мг: 355, Са, мг: 22, Mg, мг: 26, Р, мг: 69, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
2.158 ⁰	Уха ростовская	250.00	7.58	8.89	20.66	186.75	*	Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 12.50, К, мг: 458, Са, мг: 23, Mg, мг: 26, Р, мг: 66, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.3,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	20.00	0.16	1.52	9.84	47.00	*	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.04, К, мг: 19, Са, мг: 4, Mg, мг: 3, Р, мг: 13,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
			77.50	103.10	391.40	2692.92	Вит.А, мг: 2.0935, Вит.В1, мг: 1.22, Вит.В2, мг: 1.78, Вит.С, мг: 114.79, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 3838, Са, мг: 971, Mg, мг:	

7 день Воскресенье - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.500 ⁰	кондитерские изделия	40.00			27.20	106.00	*	
1.3 ⁰	Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.90	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	255.00	7.98	16.90	58.15	374.78	*	Вит.А, мг: 0.0651, Вит.В1, мг: 0.34, Вит.В2, мг: 0.60, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 381, Mg, мг: 121, Р, мг: 461,
5.380 ⁰	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200.00	1.50	2.13	16.56	88.50	*	Вит.А, мг: 0.0120, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 12,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Обед								
1.45 ⁰	Салат из белокачанной капусты с морковью	100.00	5.07	1.55	9.39	90.54	*	Вит.А, мг: 0.2024, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 36.01, К, мг: 257, Са, мг: 41, Mg, мг: 17, Р, мг: 30,
2.95 ⁰	Рассольник домашний на курином бульоне	300.00	8.07	2.93	21.26	170.40	*	Вит.А, мг: 0.2523, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 16.24, К, мг: 599, Са, мг: 36, Mg, мг: 33, Р, мг: 86, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.4,
3.331 ⁰	Плов куриный	150.00	17.00	12.52	27.89	315.09	*	Вит.А, мг: 0.2117, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 4.09, К, мг: 103, Са, мг: 25, Mg, мг: 34, Р, мг: 153, F, мкг: 20,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
3.307 ⁰	пряники	40.00	1.88	2.36	30.00	146.40	*	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 28, Са, мг: 4, Mg, мг: 4, Р, мг: 20,
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.61 ⁰	Салат из моркови	100.00	5.11	1.09	8.79	87.09	*	Вит.А, мг: 1.6007, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 5.30, К, мг: 196, Са, мг: 24, Mg, мг: 32, Р, мг: 46, F, мкг: 1,
2.826 ⁰	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	6.56	6.03	16.50	149.50	*	Вит.А, мг: 0.2144, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.07, Вит.С, мг: 9.36, К, мг: 339, Са, мг: 18, Mg, мг: 25, Р, мг: 85, F, мкг: 20, Se, мкг: 0.2,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
			63.81	76.98	429.10	2608.15	Вит.А, мг: 2.7215, Вит.В1, мг: 1.12, Вит.В2, мг: 1.25, Вит.С, мг: 73.62, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2141, Са, мг: 705, Mg, мг: 323, Р, мг: 1176, F, мкг: 96, Se, мкг: 0.6,	

Примечание (сборники)

- 1 Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации, под ред. академика РАМН профессора В. А. Тутельяна, 2014
- 2 Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2015
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией С.В. Маслова, 2015
- 5 Сборник рецептур на продукцию общественного питания 2013 г.

Диетсестра



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

8 день Понедельник - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
3.182 ⁰	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220.00	7.86	12.21	44.84	301.87	*	Вит.А, мг: 0.0840, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 398, Са, мг: 355, Mg, мг: 64, Р, мг: 326, F, мкг: 16,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.53а ⁰	Салат из свеклы с зеленым горошком	100.00	4.12	1.90	8.20	77.45	*	Вит.А, мг: 0.0204, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 9.45, К, мг: 235, Са, мг: 32, Mg, мг: 21, Р, мг: 49, F, мкг: 16,
2.131 ⁰	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300.00	7.92	3.20	18.96	161.22	*	Вит.А, мг: 0.2521, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 35.59, К, мг: 703, Са, мг: 50, Mg, мг: 35, Р, мг: 87, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.4,
3.246 ⁰	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100.00	18.01	15.72	3.60	239.78	*	Вит.А, мг: 0.2541, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 4.30, К, мг: 76, Са, мг: 17, Mg, мг: 30, Р, мг: 189, F, мкг: 24,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, Р, мг: 181, F, мкг: 14,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
5.463 ⁰	Молоко	200.00	5.00	5.80	9.60	108.00	*	Вит.А, мг: 0.0440, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 2.60, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 292, Са, мг: 240, Mg, мг: 28, Р, мг: 180,
6.539 ⁰	Булочка "Городская"	50.00	3.12	7.16	28.70	172.38	*	Вит.А, мг: 0.0351, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 0.41, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 181, Са, мг: 126, Mg, мг: 30, Р, мг: 139, F, мкг: 2,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
3.489 ¹	Рагу из овощей с мясом	250.00	16.30	13.97	23.29	297.73	*	Вит.А, мг: 0.7930, Вит.В1, мг: 0.18, Вит.В2, мг: 0.24, Вит.С, мг: 64.76, К, мг: 857, Са, мг: 103, Mg, мг: 69, Р, мг: 222, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.3,
5.453 ⁰	Компот из плодов сухих (курага)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	*	Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
			86.16	98.69	377.40	2694.27	Вит.А, мг: 1.7804, Вит.В1, мг: 1.37, Вит.В2, мг: 1.89, Вит.С, мг: 121.92, Вит.Д, мкг: 0.20, К, мг: 3498, Са, мг: 1121, Mg, мг: 458, Р, мг: 1666, F, мкг: 157, Se, мкг: 4.2,	

9 день Вторник - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.200 ⁰	Суп-лапша молочный	255.00	4.41	14.07	46.93	286.66	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
1.3 ⁰	Бутерброд с повидлом	40.00	0.24	2.32	21.26	95.50	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 28, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, Р, мг: 20,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.39а ⁰	Салат с кукурузой и морковью	100.00	6.23	1.54	8.95	99.10	*	Вит.А, мг: 0.5010, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 220, Са, мг: 14, Mg, мг: 18, Р, мг: 33, F, мкг: 8, Se, мкг: 0.1,
2.826 ⁰	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	2.98	2.89	20.58	121.15	*	Вит.А, мг: 0.2000, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 12.75, К, мг: 481, Са, мг: 17, Mg, мг: 27, Р, мг: 67, F, мкг: 28, Se, мкг: 0.3,
3.283 ³	Жаркое по-домашнему	250.00	21.12	17.78	22.66	352.24	*	Вит.А, мг: 0.0098, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 21.98, К, мг: 781, Са, мг: 35, Mg, мг: 55, Р, мг: 255, F, мкг: 43, Se, мкг: 0.5,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.421 ⁰	Сдоба обыкновенная	57.00	3.80	4.54	29.38	169.79	*	Вит.А, мг: 0.0280, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.00, К, мг: 71, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 54, F, мкг: 2,
Ужин								
1.16 ⁰	Сыр	10.00	2.95	2.32		36.40	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
3.302 ⁰	Котлеты из говядины	100.00	14.38	14.02	5.75	208.46	*	Вит.А, мг: 0.0028, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 1.02, К, мг: 28, Са, мг: 16, Mg, мг: 22, Р, мг: 162, F, мкг: 3,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	4.91	6.34	28.61	183.75	*	Вит.А, мг: 0.0213, Вит.В1, мг: 0.27, Вит.В2, мг: 0.11, К, мг: 190, Са, мг: 17, Mg, мг: 101, Р, мг: 151, F, мкг: 12,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
			65.09	88.28	399.20	2544.77	Вит.А, мг: 0.9153, Вит.В1, мг: 1.25, Вит.В2, мг: 1.22, Вит.С, мг: 48.34, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2416, Са, мг: 639, Mg, мг: 356, Р, мг: 1261, F, мкг: 105, Se, мкг: 0.9,	

10 день Среда - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.90	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	220.00	7.13	14.93	46.57	313.00	*	Вит.А, мг: 0.0660, Вит.В1, мг: 0.27, Вит.В2, мг: 0.59, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 372, Mg, мг: 100, Р, мг: 409,
5.380 ⁰	Напиток кофейный с молоком сгущённым	200.00	1.50	2.13	16.56	88.50	*	Вит.А, мг: 0.0120, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 12,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.342 ⁰	Салат из помидоров и огурцов	100.00	8.10	0.95	3.77	92.40	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 11.50, К, мг: 163, Са, мг: 26, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 166,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" с говядиной со сметаной	250.00	11.08	9.48	27.63	248.96	*	Вит.А, мг: 0.1913, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 32.87, К, мг: 867, Са, мг: 70, Mg, мг: 57, Р, мг: 170, F, мкг: 44, Se, мкг: 1.9,
3.29 ⁰	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100.00	6.70	12.51	6.51	137.70	*	Вит.А, мг: 0.4634, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 9.98, К, мг: 181, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 28, F, мкг: 3,
4.304а ⁰	Рис отварной	150.00	5.43	3.83	40.05	224.44	*	Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
3.222 ⁰	Пудинг из творога (запечённый)	180.00	16.77	38.65	45.26	493.46	*	Вит.А, мг: 0.1235, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.16, Вит.С, мг: 1.12, К, мг: 219, Са, мг: 281, Mg, мг: 41, Р, мг: 389, F, мкг: 7,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
3.308 ³	Фрикадельки мясные	100.00	10.33	13.16	8.73	180.35	*	Вит.А, мг: 0.0136, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.03, К, мг: 39, Са, мг: 16, Mg, мг: 21, Р, мг: 152, F, мкг: 6,
4.309 ³	Макаронные изделия отварные	150.00	3.95	5.87	37.43	208.89	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 9, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.453 ⁰	Компот из плодов сухих (курага)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	*	Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	

	82.72	132.50	439.40	3049.71	Вит.А, мг: 1.1983, Вит.В1, мг: 1.27, Вит.В2, мг: 1.50, Вит.С, мг: 59.93, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2496, Са, мг: 967, Mg, мг: 346, Р, мг: 1621, F, мкг: 287, Se, мкг: 5.5,
--	-------	--------	--------	---------	---

11 день Четверг - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,
4.195 ⁰	Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 360, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.342 ⁰	Салат из помидоров	100.00	8.17	1.16	4.68	99.40	*	Вит.А, мг: 0.1064, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 22.00, К, мг: 267, Са, мг: 19, Mg, мг: 19, Р, мг: 33, F, мкг: 166,
2.95 ⁰	Рассольник домашний на курином бульоне	260.00	8.07	2.93	21.26	170.40	*	Вит.А, мг: 0.2523, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 16.24, К, мг: 599, Са, мг: 36, Mg, мг: 33, Р, мг: 86, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.4,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
3.331 ⁰	Соус сметанный	20.00	0.85	0.34	1.40	14.78	*	Вит.А, мг: 0.0113, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.83, К, мг: 24, Са, мг: 6, Mg, мг: 2, Р, мг: 6,
4.312a ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
5.386a ⁰	Ряженка 2,5% ж.	200.00	5.00	5.80	8.40	108.00	*	Вит.А, мг: 0.0800, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.26, Вит.С, мг: 0.60, К, мг: 292, Са, мг: 248, Mg, мг: 28, Р, мг: 184,
6.544 ⁰	Булочка "Любимая"	50.00	2.86	8.73	36.76	209.02	*	Вит.А, мг: 0.0338, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 0.60, Вит.Д, мкг: 0.04, К, мг: 243, Са, мг: 183, Mg, мг: 39, Р, мг: 182, F, мкг: 1,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.18 ⁰	Салат из свежих огурцов	100.00	12.09	0.98	3.84	128.52	*	Вит.А, мг: 0.0088, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.80, К, мг: 159, Са, мг: 28, Mg, мг: 15, Р, мг: 49, F, мкг: 182,
2.139 ³	Суп с рисом и говядиной	260.00	13.34	11.60	19.57	245.02	*	Вит.А, мг: 0.2738, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 12.05, К, мг: 363, Са, мг: 34, Mg, мг: 42, Р, мг: 167, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.2,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	

	96.25	102.30	383.50	2830.39	Вит.А, мг: 1.1312, Вит.В1, мг: 1.22, Вит.В2, мг: 2.01, Вит.С, мг: 91.64, Вит.Д, мкг: 0.14, К, мг: 3483, Са, мг: 1154, Mg, мг: 354, Р, мг: 1631, F, мкг: 474, Se, мкг: 1.1,
--	-------	--------	--------	---------	--

12 день Пятница - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.200 ⁰	Суп-лапша молочный	255.00	4.41	14.07	46.93	286.66	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.16 ⁰	Сыр	10.00	2.95	2.32		36.40	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.07, К, мг: 9, Са, мг: 88, Mg, мг: 4, Р, мг: 50,
5.383 ⁰	Какао с молоком сгущённым	200.00	1.80	2.62	19.75	106.25	*	Вит.А, мг: 0.0121, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, К, мг: 30, Са, мг: 10, Mg, мг: 10, Р, мг: 13,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
2 Завтрак								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
Обед								
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.20	2.01	9.69	121.87	*	Вит.А, мг: 0.2466, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 11.44, К, мг: 348, Са, мг: 31, Mg, мг: 27, Р, мг: 60, F, мкг: 86, Se, мкг: 12.0,
2.132 ⁰	Суп гороховый на мясном бульоне	250.00	5.53	5.87	19.28	150.90	*	Вит.А, мг: 0.2004, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 11.84, К, мг: 468, Са, мг: 31, Mg, мг: 34, Р, мг: 86, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.2,
3.246 ⁰	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	120.00	23.00	21.75	5.17	314.91	*	Вит.А, мг: 0.0663, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 6.31, К, мг: 130, Са, мг: 30, Mg, мг: 41, Р, мг: 258, F, мкг: 4,
4.309 ³	Макаронные изделия отварные	150.00	3.95	5.87	37.43	208.89	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 9, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
5.459 ³	Йогурт или биоЙогурт фруктовый питьевой	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	*	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
6.557 ⁰	Ватрушка с повидлом	50.00	4.11	6.61	35.52	204.45	*	Вит.А, мг: 0.0356, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 0.49, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 171, Са, мг: 128, Mg, мг: 29, Р, мг: 134, F, мкг: 2,
Ужин								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
1.61 ⁰	Салат из моркови	100.00	5.11	1.09	8.79	87.09	*	Вит.А, мг: 1.6007, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 5.30, К, мг: 196, Са, мг: 24, Mg, мг: 32, Р, мг: 46, F, мкг: 1,
2.87 ⁰	Суп с рыбными консервами	300.00	14.74	11.19	20.46	261.70	*	Вит.А, мг: 0.4147, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 16.02, К, мг: 542, Са, мг: 30, Mg, мг: 34, Р, мг: 76, F, мкг: 32, Se, мкг: 0.3,
5.453 ⁰	Компот из плодов сухих (курага)	200.00	0.06	0.83	28.44	116.92	*	Вит.А, мг: 0.0933, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.01, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 275, Са, мг: 35, Mg, мг: 19, Р, мг: 23, Se, мкг: 3.5,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,

мг: 52,					
	94.94	115.20	442.00	3103.44	Вит.А, мг: 2.9981, Вит.В1, мг: 1.28, Вит.В2, мг: 2.01, Вит.С, мг: 54.85, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 3198, Са, мг: 1139, Mg, мг: 354, Р, мг: 1555, F, мкг: 192, Se, мкг: 16.1,

13 день Суббота - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.3 ⁰	Бутерброд с повидлом	40.00	0.24	2.32	21.26	95.50	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 28, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, Р, мг: 20,
3.1736 ⁰	Каша вязкая молочная из пшена	255.00	11.77	20.08	70.40	471.77	*	Вит.А, мг: 0.1089, Вит.В1, мг: 0.38, Вит.В2, мг: 0.70, Вит.С, мг: 1.52, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 600, Са, мг: 463, Mg, мг: 115, Р, мг: 503,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Обед								
1.43 ⁰	Салат витаминный с растительным маслом	100.00	15.08	1.03	9.87	180.99	*	Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
2.88 ⁰	Щи из свежей капусты с картофелем	280.00	6.05	3.26	19.60	147.17	*	Вит.А, мг: 0.2342, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 42.62, К, мг: 755, Са, мг: 45, Mg, мг: 38, Р, мг: 86, F, мкг: 30, Se, мкг: 0.4,
3.161 ⁰	Запеканка картофельная с мясом	260.00	25.08	26.33	43.49	505.20	*	Вит.А, мг: 0.0389, Вит.В1, мг: 0.33, Вит.В2, мг: 0.31, Вит.С, мг: 40.60, К, мг: 1480, Са, мг: 57, Mg, мг: 93, Р, мг: 403, F, мкг: 84, Se, мкг: 1.0,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
Полдник								
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.1 ⁰	Печенье	50.00	4.70	3.70	36.55	203.50	*	К, мг: 55, Са, мг: 15, Mg, мг: 10, Р, мг: 45,
Ужин								
3.209 ⁰	яйцо куриное 1 категории	40.00	4.60	5.08	0.28	62.80	*	Вит.А, мг: 0.1040, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 56, Са, мг: 22, Mg, мг: 5, Р, мг: 77, F, мкг: 22,
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,
3.227 ⁰	Рыба припущенная (минтай) с маслом	140.00	8.40	19.92	0.86	159.06	*	Вит.А, мг: 0.0575, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 4.03, К, мг: 21, Са, мг: 6, Mg, мг: 1, Р, мг: 8, F, мкг: 1,
4.304а ⁰	Рис отварной	150.00	5.43	3.83	40.05	224.44	*	Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
5.349 ⁰	Компот из смеси сухофруктов	200.00		0.75	31.30	127.80	*	Вит.А, мг: 0.0296, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.55, Са, мг: 33, Mg, мг: 15, Р, мг: 19,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
			91.80	110.20	471.00	3162.21		Вит.А, мг: 0.8524, Вит.В1, мг: 1.45, Вит.В2, мг: 1.45, Вит.С, мг: 115.43, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 3458, Са, мг: 731, Mg, мг: 361, Р, мг: 1427, F, мкг: 167, Se, мкг: 1.4,

14 день Воскресенье - Дети (12-18 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
1.500 ⁰	кондитерские изделия	40.00			27.20	106.00	*	
1.16 ⁰	Сыр	15.00	4.43	3.48		54.60	*	Вит.А, мг: 0.0432, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 13, Са, мг: 132, Mg, мг: 5, Р, мг: 75,
3.232 ⁰	Омлет натуральный	150.00	10.95	20.14	16.37	247.42	*	Вит.А, мг: 0.2560, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 479, Са, мг: 392, Mg, мг: 58, Р, мг: 430, F, мкг: 44,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Обед								
1.54 ⁰	Салат из свеклы с черносливом	100.00	10.12	1.50	13.30	151.61	*	Вит.А, мг: 0.0027, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 8.70, К, мг: 331, Са, мг: 39, Mg, мг: 29, Р, мг: 45, F, мкг: 17, Se, мкг: 2.4,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" на мясном бульоне со сметаной	284.00	6.01	2.53	16.71	131.87	*	Вит.А, мг: 0.1910, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 22.79, К, мг: 494, Са, мг: 59, Mg, мг: 33, Р, мг: 68, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.1,
3.286 ⁰	Плов мясной	250.00	23.28	17.85	46.99	469.72	*	Вит.А, мг: 0.2892, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 5.22, К, мг: 172, Са, мг: 34, Mg, мг: 61, Р, мг: 257, F, мкг: 33,
5.389 ^к	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Полдник								
3.307 ⁰	пряники	40.00	1.88	2.36	30.00	146.40	*	Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.02, К, мг: 28, Са, мг: 4, Mg, мг: 4, Р, мг: 20,
1.338 ⁰	фрукты	180.00					*	
5.459 ³	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	200.00	3.00	8.00	28.60	180.00	*	Вит.А, мг: 0.0400, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.30, Вит.С, мг: 1.20, К, мг: 274, Са, мг: 224, Mg, мг: 26, Р, мг: 172,
Ужин								
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,
1.16 ⁰	Салат Летний	100.00	5.16	1.10	6.44	76.82	*	Вит.А, мг: 0.0055, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.40, К, мг: 243, Са, мг: 20, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 121, Se, мкг: 0.1,
2.104 ⁰	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300.00	10.48	11.35	13.84	195.15	*	Вит.А, мг: 0.1725, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 5.04, К, мг: 189, Са, мг: 15, Mg, мг: 26, Р, мг: 140, F, мкг: 13, Se, мкг: 0.1,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
			88.57	93.47	391.30	2752.69	Вит.А, мг: 1.0749, Вит.В1, мг: 0.90, Вит.В2, мг: 1.51, Вит.С, мг: 55.30, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2409, Са, мг: 1041, Mg, мг: 291, Р, мг: 1445, F, мкг: 252, Se, мкг: 2.7,	

Примечание (сборники)

- 1 Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации, под ред. академика РАМН профессора В. А. Тутельяна, 2014
- 2 Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией С.В. Маслова, 2015
- 5 Сборник рецептур на продукцию общественного питания 2013 г.

Диетсестра

