



Утверждаю
 Директор ГБОУ СЛИ №2
 / С.Ф.Галимуллин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для ГБОУ СЛИ №2 на 14 дней
для детей 12-18 лет на весенне-летний период

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
Понедельник												
Завтрак												
С6.2004 №302	Каша молочная геркулесовая с/м	250/7	10,0	12,7	43,7	330,0	168,75	82,69	2,05	0,25	0,22	0,63
С6.2009 №185	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109,0	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,135	92,0	22,0	5,0	1,0	0,03	0,18	0,0
			17,39	26,8	86,6	655,5						
Завтрак 2												
С6.2004 №340	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	218,0	100,24	16,81	2,5	0,06	0,31	0,9
С6.2009 №185	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,0
С62004 №3	Бутерброд	50	4,1	17,0	24,3	72,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			18,8	41,0	36,0	325,0						
Обед												
С6.2003 №11	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	11,6	63,0	22,94	31,74	0,60	0,04	0,05	1,92
С6.2009 №33	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,1	5,0	7,3	110,0	35,82	12,75	0,44	0,02	0,04	10,03
С6.2004 №131	Плов из говядины	250	26,1	25,3	18,2	490,0	161,65	50,55	2,94	0,20	0,22	0,61
С6.2004 №631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
ТТК	Хлеб пшеничный /ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58,0	80,0	5,2	0,31	0,13	0,0
			40,9	31,1	127,8	1084,5						
Полдник												
ТТК	Булочка домашняя	100	3,4	12,5	50,9	346,0	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25
С6.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	40,0	20,0	0,4	0,04	0,08	8,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	7,8	47,0	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	19,0
			4,8	12,9	84,1	503,0						
Ужин 1												
С6.2004 №332	Рыба с овощами	120/40	21,2	6,3	0,4	188,0	17,0	17,0	0,3	0,03	0,5	5,5
С6.2004 №302	Макароны отварные	220	8,2	10,1	29,1	250,0	34,8	27,7	1,43	0,6	0,11	0,05
С6.2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	58,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			33,6	16,9	67,7	610,0						
Ужин 2												
с6.1986 №648	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	59,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			5,5	5,6	16,4	59,0						
	Итого		120,9	103,2	418,6	3237,5	1686,29	554,64	28,64	2,21	2,11	217,08

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Вторник											
	Завтрак											
Сб. 2004 №311	Каша молочная пшеница с маслом	250/7	9,1	11,2	42,1	307,0	43,0	65,0	22,0	0,25	0,03	0,0
Сб.2004 №693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98,0	110,6	26,97	0,9	0,03	0,13	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Печенье	70	5,5	9,0	9,0	133,0	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0,0
			20,2	23,7	89,1	655,0						
	Завтрак 2											
Сб1983 №8	Бутерброд с вареной колбасой	50/30	6,5	8,2	19,0	230,0	16,0	23,0	1,1	0,09	0,08	0
Сб.2004 №377	Кисель Витаминный	200	0,0	0	39,0	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			6,5	8,2	58,0	340,0						
	Обед											
Сб.2009 №18	Салат Вкусняшка	100	1,3	5,3	15,3	78,0	21,06	128,0	0,82	0,01	0,02	11,29
Сб.2004 №131	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	168,0	82,0	48,0	2,2	0,15	0,08	1,0
Сб.2004 №451	Сосиска по-башкирски	100	11,4	16,2	13,4	206,0	22,0	22,5	0,95	0,2	0,4	0,0
Сб.1983 №746	Каша гречневая	230	14,4	10,6	63,0	267	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
Сб.1983 №935	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,0						
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			48,2	33,6	212,8	1090,1						
	Полдник											
ТТК №11	Ватрушка французская из творога	100	10,0	14,1	44,2	342,0	12,16	36,72	0,8	0,07	0,12	0,54
Сб.2009 №186	Сок	200	1,4	1,4	11,2	110,0	13,3	6,7	0,9	0,0	0,0	0,0
	Апельсин	100	0,4	0,3	9,8	47,0						
			27,8	15,8	65,2	499,0						
	Ужин 1											
Сб.2002 №80	Птица по-домашнему	230/100	29,6	23,0	20,0	397,0	20,6	33,8	3,7	10	0,14	0,33
Сб.2003 №186	Чай с конфетами	200/15	1,0	0,0	39,0	56,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			33,6	23,7	83,3	570,0						
	Ужин 2											
Сб.1983 №1098	Йогурт	шт.	6,0	1,2	8,0	92,0	248,0	30,0	0,2	0,06	0,03	1,2
			6,0	1,2	8,0	92,0						
	Итого		142,3	106,2	475,2	3246,1	1302,72	802,61	54,04	2,42	2,54	109,63

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Среда											
	Завтрак											
Сб.2004 №11	Каша молочная Дружба	250/7	7,7	10,7	40,5	290,0	135,6	18,01	0,4	0,06	0,16	0,85
Сб.2009 №185	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109,0	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
ТТК	Круассаны	70	9,2	5,7	24,2	92,0	212,4	25,5	1,15	0,09	0,11	0,14
			23,9	20,1	106,9	608,0						
	Завтрак 2											
Сб.2004 №3	Бутерброд с маслом, с сыром	50/10/20	9,2	11,6	24,2	269,0	212,4	25,5	1,15	0,09	0,11	0,14
Сб.1983 №948	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,6	55,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			9,3	11,6	39,8	324,0						
	Обед											
Сб.2009 №31	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	19,5	23,0	0,5	0,03	0,04	1,76
Сб.2009 №36	Борщ со сметаной	300/10	2,0	6,0	14,0	165,0	37,04	20,97	0,97	0,04	0,05	7,95
Сб.2004 №332	Рыба запеченная с овощами	100/60	9,12	10,44	1,8	209,0	17,0	17,0	0,3	0,03	0,5	5,5
Сб.1983 №759	Картофельное пюре	220	4,8	7,6	30,9	203,0	40,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб.1983 №929	Компот из кураги	200	0,07	0,0	27,0	104,0	20,0	13,3	0,9	0,02	0,02	28,9
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			29,49	34,44	158,9	1006,7						
	Полдник											
ТТК	Шанежка наливная	100	6,6	6,1	40,2	240,0	13,88	8,74	0,74	0,07	0,03	0,0
Сб.2003 №377	Сок	200	0,0	0,0	23,9	110,0	0,0	0,0	0,0	0,38	0,43	25,0
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	96,0	34,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
			7,0	6,5	73,9	436,0						
	Ужин 1											
Сб.2009 №67	Биточки уральские	100/40	18,0	14,8	8,4	218,0	40,13	31,28	1,67	0,07	0,16	0,55
Сб.2009 №114	Каша перловая	250	5,6	5,9	35,9	225,0	77,7	61,3	1,75	0,07	0,07	0,0
Сб.1983 №983	Чай с печеньем	200/50	0,01	3,1	7,21	45,0	2,5	4,0	0,25	0,0	0,1	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			27,61	24,3	75,81	605,0						
	Ужин 2											
Сб.1986 №645	Ряженка	200	6,0	82,9	8,0	62,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	82,9	8,0	62,0						
	Итого		136,2	181,84	463,31	2955,7	1470,28	505,69	25,85	2,07	2,69	165,3

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
Четверг												
Завтрак												
Сб.2004 №311	Суп молочный вермишелевый	300	6,6	6,6	23,8	182,0	24,0	10,0	0,4	0,06	0,02	0,65
Сб.2009 №291	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	98,0	110,6	26,97	0,9	0,03	0,13	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
ТТК	Конвертик	70	4,0	6,0	31,2	145,0						
			17	13,3	111,5	542,0						
Завтрак 2												
Сб.2010 №81	Бутерброд с п/к колбасой	50/30	9,7	9,9	21,4	264,0	46,0	9,0	1,8	0,04	0,38	0,0
Сб.2009 №185	Чай с сахаром	200	1,0	-	25,4	35,0	40,0	20,0	0,4	0,04	0,08	8,0
			10,7	9,9	46,8	299,0						
Обед												
Сб.2009 №19	Салат «Витаминный»	100	5,2	3,8	2,9	67,0	14,0	10,5	0,6	0,03	0,05	-
Сб.2009 №39	Рассольник домашний	300/10	3,4	3,3	21,4	131,0	15,1	20,93	0,86	0,08	0,06	6,6
Сб.1983 №747	Каша Артек	230	11,1	6,8	49,1	237,0	26,0	47,0	1,0	0,05	0,03	0,0
Сб.1983 №155	Котлеты куриные «Особые»	100	14,5	16,6	11,6	235,0	19,0	11,0	0,9	0,02	0,07	0,8
Сб. 2004 №377	Кисель Витаминный	200	0	0	39,0	110,0	40,0	20,0	0,4	0,04	0,08	8,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58,0	80,0	5,2	0,31	0,13	0,0
			46,8	32,8	174,8	1113,5						
Полдник												
Сб.2004 №747	Сосиска в тесте	100	12,9	24,3	3,6	298,0	92,3	18,64	2,27	0,08	0,39	1,12
	Апельсин	100	0,4	0,3	9,8	48,0	8,0	42,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Сб 2009 №186	Сок	200	1,0	-	25,4	110,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
			14,3	24,6	38,8	416,0						
Ужин 1												
Сб.1983 №637	Азу по-татарски	200/10	21,7	26,0	3,3	335,0	18,0	30,2	3,32	4,54	0,06	1,45
Сб.2004 №685	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	28,9	114,0	14,36	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			26,3	26,5	56,0	562,0						
Ужин 2												
Сб.1983 №1098	Снежок	200	2,4	1,2	18,3	94,0	248,0	30,0	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0						
	Итого		117,5	107,4	436,2	3026,5	1040,79	415,35	23,12	5,59	2,52	112,78

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Пятница											
	Завтрак											
Сб.2004 №11	Каша молочная рисовая с маслом	250/7	7,7	10,7	23,8	269,0	24,0	9,0	0,1	0,01	0,03	0,0
Сб.2009 №291	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	22,8	109,0	110,6	26,97	0,9	0,03	0,13	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Печенье	100	9,2	11,6	24,2	142,0	8,5	9,0	1,2	0,08	0,05	0,0
			24,5	34,6	95,1	637,0						
	Завтрак 2											
Сб.2004 №4	Бутерброд с маслом	50/20	6,6	8,2	46,7	230,0	16,0	23,0	1,1	0,09	0,08	0,0
Сб.1983 №948	Чай с конфетами	200/15	1,0	0,0	25,4	110,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			7,6	8,2	72,1	340,0						
	Обед											
Сб.2004 №49	Рыба под маринадом	100/50	23,2	11,6	4,7	206,0	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
Сб 1983 №208	Суп с лапшой домашнейс курицей	300/25	2,8	6,5	18,8	203,0	23,14	23,19	0,87	0,08	0,07	6,71
Сб 2009 №80	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	182,0	46,1	47,2	3,1	0,07	0,19	10,1
Сб 1983 №935	Компот из свежих фруктов	200	3,1	0	34,0	140,0	20,0	4,44	0,2	0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58,0	80,0	5,2	0,31	0,13	0
			60,7	40,8	147,5	1061,5						
	Полдник											
Сб.2004 №366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	5,2	8,9	9,3	408,0	89,12	15,59	0,70	0,08	0,13	0,37
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	47,0	34,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
Сб.2009 №185	Сок	200	0,1	0	15,6	61,0	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
			6,6	9,2	21,5	516,0						
	Ужин 1											
Сб1983 №747	Пельмени отварные	250	23,5	7,0	0,4	393,0	20,8	29,9	0,63	0,16	0,14	0,57
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			27,7	7,6	38,6	565,0						
	Ужин 2											
Сб.1986 №645	Кефир	200	6,0	2,0	8,0	62,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,0	8,0	62,0						
	Итого											
			132,0	108,9	382,5	3181,5	1330,15	666,7	64,63	2,2	2,28	112,45

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
Суббота												
Завтрак												
Сб 1983 №411	Каша молочная манная	250/7	6,6	10,2	37,2	239,0	44,0	48,0	3,4	0,16	0,06	0,0
Сб 2009 №2	Бутерброд с варенной колбасой	50/30	4,1	17,0	21,3	269,0	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0,0
Сб.1983 №453	Яйцо отварное	штг	5,1	4,6	21,3	63,0	22,0	5,0	1,0	0,03	0,18	0,0
Сб.2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	18,8	61,0	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
ТТК	Хлеб пшеничный с маслом	50/15	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			21,3	30,3	108,0	692,0						
Обед												
Сб.2004 №71	Маринад свекольный	100	1,5	4,5	7,0	74,0	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
Сб 1983 №213	Суп крестьянский с крупой	300/10	2,5	6,1	14,0	126,0	45,0	33,0	1,0	0,1	0,08	11,8
Сб 1983 №619	Тефтели с рисом	100/50	13,7	21,4	4,5	224,0	384,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб.1983 №753	Пюре гороховое	230	19,7	7,6	46,3	236,0	110,0	99,6	6,48	0,06	0,14	0,0
Сб 1983 №924	Компот изапельсин	200	0,11	0,0	29,0	116,0	13,3	4,44	0,9	0,02	0,0	6,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			49,51	22,1	175,2	1124,1						
Полдник												
Сб.2010 №465	Вафли	100	18,6	12,7	34,8	232,0	176,0	24,95	1,75	0,08	0,12	1,06
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	96,0	34,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
Сб.1983 №948	Сок	200	0,1	0,0	15,6	112,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			19,1	13,1	60,2	440,0						
Ужин 1												
Сб.2009 №66	Бефстроганов из куриных грудок	100/75	21,2	16,4	3,4	246,0	12,84	24,61	2,78	0,04	0,10	0,07
Сб 1983 №348	Картофель запеченный	230	3,34	7,82	18,29	256,0	64,0	60,0	3,2	0,07	0,05	2,7
Сб 2009 №185	Чай с сахаром	200	3,0	3,1	17,9	35,0	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			36,24	40,12	70,9	619,0						
Ужин 2												
Сб.1986 №645	Йогурт	200	2,4	1,2	18,3	62,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			2,4	1,2	18,3	62,0						
Итого												
			130,59	106,82	432,6	2937,1	1537,05	575,0	35,84	1,89	1,88	114,21

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Воскресенье											
	Завтрак											
Сб 2009 №84	Макароны отварные с сыром	220/10	6,6	6,6	23,8	231,0	136,5	18,01	0,4	0,06	0,16	0,65
Сб 1983 №8	Бутерброд с п/к колбасой	50/30	5,5	9,0	9,0	180,0	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0,0
Сб.2009 №185	Чай с сахаром	200	3,0	3,1	17,9	35,0	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Круассан	100	4,0	6,0	31,2	312,0	13,88	8,74	0,74	0,07	0,04	0,0
			19,1	19,2	75	875,0						
	Обед											
Сб 2009 №27	Салат «Бардо»	100	3,5	3,7	1,0	56,0	18,6	9,01	0,30	0,01	0,03	0,56
Сб.2004 №132	Рассольник по-ленинградски	300/10	27,5	3,3	21,4	115,0	15,1	20,9	0,86	0,08	0,06	6,6
Сб.2004 №437	Гуляш	100/50	22,9	22,9	3,2	218,0	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
Сб.1983 №599	Каша гречневая	230	20,2	18,7	2,8	230,0	10,6	24,8	2,8	0,04	0,12	0,33
Сб 2009 №199	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,3	27,8	111,0	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0,0
			86,7	50,4	129,8	1082,5						
	Полдник											
Сб. 2004 №738	Оладьи с сгущ.молоком	100/20	6,9	6,0	36,3	247,0	15,38	7,72	0,71	0,06	0,05	0,0
Сб.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	112,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
	Апельсин	100	0,4	0,3	9,8	67,0	34,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
			8,3	6,3	71,5	426						
	Ужин 1											
Сб.1983№747	Каша Артек	230	11,1	6,9	65,3	237,0	38,85	55,86	4,20	0,25	0,09	0,0
Сб.2004№297	Сосиски отварные	70	10,0	21,7	0,8	166,0	35,6	61,0	2,86	0,1	0,18	0,91
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			33,7	30,6	85,5	575,0						
	Ужин 2											
Сб.1986 №645	Кефир	200	6,0	2,2	8,0	62,0	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,2	8,0	62,0						
	Итого											
			153,8	128,9	369,8	3020,5	1371,08	437,44	24,18	1,48	1,68	165

2-я неделя

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Понедельник											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Каша молочная геркулесовая	250/7	6,3	10,2	37,9	330,0	20,0	36,0	0,8	0,04	0,02	0,0
Сб 2009 №291	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	98,0	110,0	26,97	0,9	0,03	0,13	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
ТТК	Печенье	70	9,2	5,8	24,2	91,0	21,5	20,5	1,14	0,09	0,11	0,02
			23,1	20,1	109,2	636,0						
	Завтрак 2											
Сб.2004 №738	Омлет с сыром	150/8	10,8	8,0	25,7	237,0	16,0	24,0	1,1	0,09	0,08	0,0
Сб 1983 №948	Напиток «Валитек»	200	1,0	-	25,4	110,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			11,8	8,0	51,1	347,0						
	Обед											
Сб 1983 №100	Салат «Мясной»	100	5,2	18,8	7,2	98,0	19,0	21,0	1,1	0,06	0,1	7,7
Сб 2004 №110	Борщ со св.капусты со сметаной	300/10	2,0	6,0	14,0	117,0	35,0	20,97	0,97	0,04	0,05	8,0
Сб 2009 №59	Рыба тушеная с овощами	100/40	19,7	15,1	3,4	227,0	39,0	11,3	0,56	0,05	0,1	5,6
Сб 1983 №759	Каша гречневая	230	4,8	7,6	30,9	204,0	40,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб 1983 №935	Компот из кураги	200	3,1	0	34,0	140,0	20,0	4,44	0,2	0,0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			46,8	49	163	1138,5						
	Полдник											
Сб.2004 №366	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,0	291,0	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04
Сб 1983 №1009	Сок	200	0,1	0	15,6	112,0	1,2	26,7	13,3	6,7	8,9	0,9
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	8,0	42,0	0,6	0,04	0,05	10,0
			17	13	63,64	499,0						
	Ужин 1											
Сб 2004 №451	Шницель	100/40	19,8	18,3	4,4	320,0	28,01	23,6	2,45	0,05	0,14	0,14
Сб 1983 №753	Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	287,0	10,0	9,0	0,9	0,06	0,02	0,0
Сб 1983 №932	Чай с конфетами	200/15	0,01	0,01	9,21	51,0	2,5	4,0	0,25	0,01	0,05	26,7
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			32,21	25,31	89,01	680,8						
	Ужин 2											
Сб 1996 №645	Снежок	200	6,0	2,0	8,0	62,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,0	8,0	62,0						
	Итого											
			136,91	117,41	320,95	3362,5	1331,9	515,51	23,92	1,74	2,44	104,97

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Вторник											
	Завтрак											
Сб 2004 №302	Каша молочная манная	250/7	10,0	10,1	51,1	239,0	44,0	48,0	2,94	0,20	0,22	0,61
Сб 2003 №185	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	15,8	109,0	53,2	6,09	0,08	0,01	0,06	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Конвертик	70	5,1	4,6	0,3	145,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,18	0,0
			20,6	16,8	91,5	619,0						
	Завтрак 2											
Сб 1983 №8	Бутерброд с маслом, сыром	50/10/20	2,8	10,5	30,6	242,0	22,0	32,0	1,6	0,14	0,05	0,0
Сб 1983 №1009	Чай с молоком	200	1,0	0	15,6	62,0	1,2	26,7	13,3	6,7	8,9	0,9
			3,8	10,5	56,0	304,0						
	Обед											
Сб 2009 №9	Салат из свежих овощей	100	0,8	4,5	3,0	44,0	40,8	12,2	0,49	0,02	0,03	7,5
Сб 2009 №383	Щи из свеж.капусты со сметаной	300/10	3,3	3,1	22,6	134,0	13,7	20,9	0,86	0,08	0,05	6,6
Сб 2004 №487	Птица отварная	100	17,41	17,1	1,4	232,0	19,0	11,0	0,9	0,02	0,07	0,8
Сб 1983 №747	Рис отварной	230	5,2	6,8	49,1	247,0	26,0	47,0	1,0	0,05	0,03	0,0
Сб 1983 №932	Компот из изюма	200	13,1	0,0	34,0	121	18	4	0,2	0	0,02	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			51,81	33	183,6	1113,5						
	Полдник											
ТТК№11	Ватрушка французская из творога	100	10,0	14,1	44,2	342,0	58,28	12,16	0,0	0,0	0,0	0,06
Сб 1983 №948	Сок	200	1,0	0,0	23,9	106,0	0,0	0,0	0,0	0,38	0,43	25,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			7,0	8,6	62,3	495,0						
	Ужин 1											
Сб 1983 №759	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	203,0	40,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб2003 №163	Котлеты «Здоровье»	100	6,6	14,4	0,9	243,0	12,0	8,0	0,9	0,02	0,04	0,0
Сб 2009 №186	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	35,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			17,75	26,85	79,9	598,0						
	Ужин 2											
Сб 1996 №645	Йогурт	200	6,0	2,0	8,0	62,0	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,0	8,0	62,0						
	Итого											
			117,0	118,7	480,8	3129,5	1409,3	478,31	23,47	1,6	1,74	129,12

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Среда											
	Завтрак											
Сб 1983 №258	Каша молочная пшеничная	250/7	6,6	6,6	23,8	355,0	136,5	18,05	0,4	0,06	0,16	0,68
Сб 2009 №291	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	98,0	110,0	26,97	0,9	0,03	0,13	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Круассан	70	12,2	4,6	41,9	140,0	10,0	18,0	0,4	0,02	0,01	0,0
			19,8	30,5	80,6	673,0						
	Завтрак 2											
Сб.2004 №2	Бутерброд с п/к колбасой	50/30	12,2	4,6	41,9	250,0	10,0	18,0	0,4	0,02	0,01	0,0
Сб 2009 №188	Чай с молоком	200	3,0	3,1	17,9	61,0	106,0	12,2	0,13	0,03	0,2	0,5
			13,2	4,6	67,3	361,0						
	Обед											
Сб 2009 №19	Салат Столичный	100	0,8	7,9	7,4	57,0	16,7	9,69	1,0	0,01	0,02	2,59
Сб 1983 №208	Рассольник по-ленинградски	300/10	2,8	6,5	18,8	148,0	23,14	23,19	0,87	0,08	0,07	6,71
Сб.2004 №437	Гуляш	100/50	22,9	22,9	3,2	217,0	11,0	12,0	1,4	0,04	0,05	0,0
Сб 1983 №753	Макароны отварные	230	8,4	6,5	51,1	201,0	10,0	9,0	0,9	0,06	0,02	0,0
Сб. 2009 №199	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,3	27,0	111,0	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	8,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			39,5	34,7	190,1	1086,5						
	Полдник											
Сб.2002 №72	Пирожкипеченные с повидлом	100	11,3	11,1	23,7	231,0	25,99	18,76	1,45	0,08	0,09	2,79
Сб 1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110,0	40,0	20,0	0,4	0,04	0,08	8,0
	Апельсин	100	0,4	0,3	9,8	47,0	34,0	13,0	0,3	0,04	0,03	60,0
			12,7	11,4	58,9	388,0						
	Ужин 1											
Сб 1983 №746	Каша гречневая	230	10,9	8,9	43,9	303,0	18,0	73,5	2,4	1,2	0,06	0,0
Сб 1983 №519	Рыба запеченная в яйце	100/10	9,12	10,44	1,8	197,0	17,0	17,0	0,3	0,03	0,5	15,0
Сб 1983 №1009	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	9,21	34,0	12,0	6,0	0,8	0,0	0,0	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			24,02	19,84	79,21	651						
	Ужин 2											
Сб 1996 №645	Кефир	200	6,0	2,0	8,0	62,0	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,0	8,0	62,0						
	Итого											
			126,82	114,04	432,0	3221,5	1656,02	429,34	22,1	2,35	1,97	115,67

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Четверг											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Каша молочная Артек	250/10	7,5	10,2	36,7	336,0	24,0	10,0	0,4	0,06	0,02	0,0
Сб 2009 №191	Кофейный напиток	200	3,6	3,6	27,8	110,0	110,6	27,0	0,9	0,03	0,13	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Печенье	100	11,5	7,9	30,5	91,0	18,0	18,0	1,0	0,09	0,09	0,0
			20,6	23,3	97,8	654,0						
	Завтрак 2											
Сб.1983 №8	Бутерброд с маслом, сыром	50/7/20	5,5	9,0	9,0	190,0	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0,0
Сб 2003 №377	Чай с конфетами	200/шт	0,0	0,0	23,9	106,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			11,5	7,9	56,5	296,0						
	Обед											
Сб 2009 №27	Салат «Витаминный»	100	1,6	4,6	11,1	90,0	30,4	18,2	0,66	0,02	0,04	1,66
Сб 2001 №38	Суп картофельный с клецками	300	2,5	6,4	8,7	102,0	35,82	0,75	0,44	0,02	0,04	10,03
Сб 2009 №81	Овощное рагу с мясом	220	17,9	21,6	17,5	337,0	12,9	37,9	0,9	0,04	0,03	1,0
Сб 1983 №924	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,0	29,0	68,0	13,3	4,44	0,9	0,02	0,0	6,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			34	35,64	166,9	1023,5						
	Полдник											
Сб.2004 №747	Сосиска в тесте	100	9,0	8,4	49,7	175,0	130,83	21,46	0,75	0,10	0,17	0,48
Сб.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	40,0	20,0	0,4	0,04	0,08	8,0
	Яблоко	100	0,4	0,2	10,3	47,0	19,0	12,0	2,3	0,02	0,03	5
			10,4	8,6	85,4	332,0						
	Ужин 1											
Сб 2009 №65	Плов из говядины	200/100	29,5	30,0	18,29	435,0	31,4	61,6	4,28	0,17	0,2	5,7
Сб 1983 №1009	Чай с молоком	200	0,1	0,0	15,6	62,2	13,3	6,7	0,9	0,0	0,0	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	12,0	1,5	73,5	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			41,6	31,5	107,1	614,2						
	Ужин 2											
Сб 1983 №1098	Йогурт	1 шт	2,4	1,2	18,3	62,0	248,0	30,0	0,2	0,06	0,3	1,4
			2,4	1,2	18,3	62,0						
	Итого											
			131,71	108,74	532,0	2981,7	1565,85	431,05	25,66	1,75	1,92	87,29

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Пятница											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Суп молочный вермишелевый	300	6,6	6,6	23,8	182,0	24,0	9,0	0,1	0,01	0,03	0,0
Сб 2009 №185	Какао с молоком	200	3,6	3,6	27,8	98,0	53,2	6,09	0,08	0,01	0,06	0,26
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
ТТК	Конвертик	70	9,2	5,8	24,2	150	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
			17,2	24,4	75,2	597,0						
	Завтрак 2											
Сб 2004 №1	Бутерброд с вареной колбасой	20/50	9,2	5,8	24,2	190,0	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
Сб.1983 №948	Напиток Валитек	200	1,0	0,0	25,4	110,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			12,6	5,1	42,95	298,0						
	Обед											
Сб 2009 №27	Маринад морковный	100	0,9	2,4	8,2	88,0	0,2	0,3	4,0	0,8	0,1	0,1
Сб 1983 №221	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172,0	82,0	48,0	2,2	0,15	0,08	1,0
Сб 1983 №670	Котлеты куриные «Особые»	100	17,4	17,1	1,4	235,0	30,0	16,0	1,0	0,04	0,1	0,1
Сб 204 №216	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	203,0	40,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб 2004 №636	Компот из апельсинов	200	0,07	0,0	27,0	108,6	20,0	13,3	0,9	0,02	0,02	28,9
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			33,17	20,7	170,3	1030,4						
	Полдник											
Сб. 2004 №366	Запеканка из творога с/см.	200/20	12,4	30,5	28,1	343,0	18,0	18,0	1,0	0,09	0,09	0,0
Сб 1983 №948	Сок	200	0,1	0,0	15,6	110	13,3	6,7	0,9	0,0	0,0	0,0
	Груша	100	1,5	0,5	21,0	46,0	65,0	69,0	0,0	0,05	0,8	0,0
			14,0	31,0	64,7	499,0						
	Ужин 1											
Сб 1983 №747	Пельмени отварные	250	5,2	6,8	49,1	393,0	2,6	47,0	1,0	0,05	0,03	0,0
Сб. 2009 №199	Чай с сахаром	200	0,6	0,3	27,0	35,0	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			27,21	24,7	181,8	545,0						
	Ужин 2											
Сб 1996 №645	Снежок	200	6,0	2,0	8,0	62,0	240,0	28,0	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	2,0	8,0	62,0						
	Итого		115,38	107,9	490,55	3031,4	1550,92	542,47	25,46	1,95	2,48	76,98

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Суббота											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Каша молочная рисовая с маслом	250/7	6,3	10,2	37,9	269	20,0	36,0	0,8	0,04	0,22	0,0
Сб 2004 №3	Бутерброд с маслом	50/15	9,2	10,6	24,2	242,0	173,3	28,71	1,34	0,08	0,09	0,05
	Яйцо отварное	шт	5,1	4,6	24,3	63,0	9,14	5,04	0,62	0,01	0,03	0,0
Сб 2009 №188	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109,0	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			27,6	30,0	128,6	800,0						
	Обед											
ТТК №1	Салат «Демский»	100	1,9	5,7	7,3	48,0	42,53	17,13	0,71	0,04	0,05	45,75
Сб 1983 №573	Салма с фрикадельками	300/25	35,8	13,4	6,3	203,0	38,0	25,0	1,0	0,06	0,05	7,0
Сб 2009 №52	Рыбатушенная с овощами	100/60	23,5	7,0	0,4	209,0	20,8	29,9	0,63	0,16	0,14	0,57
Сб 2009 №114	Каша перловая	220	5,6	5,9	35,9	213,0	77,7	61,3	1,75	0,07	0,07	0,0
Сб 2004	Компот из сухофруктов	200	3,1	0,0	34,0	111,0	20,0	4,44	0,2	0,0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			81,9	33,5	123,4	1038,8						
	Полдник											
Сб.2004 №747	Печенье	100	6,5	8,0	18,6	260,0	9,12	5,04	0,62	0,01	0,03	0,0
Сб.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	111,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	48,0	9,0	11,0	0,0	0,02	0,3	0,0
			7,9	8,4	53,8	419,0						
	Ужин 1											
Сб.2004 №451	Биточки Уральские	80/30	16,2	14,5	13,9	252	11,0	12,0	1,4	0,04	0,05	0,0
Сб 1983 №348	Картофель запеченный	220	3,34	7,82	18,29	156,98	64,0	60,0	3,2	0,07	0,05	2,7
Сб 2009 №186	Кисель	200	0,2	0,1	13,9	65,0	2,86	0,73	0,08	0,0	0,0	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
			24,94	22,74	71,89	631,98						
	Ужин 2											
Сб 1983 №1098	Йогурт	1 шт	2,4	1,2	18,3	94,0	248,0	30,0	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0						
	Итого		144,74	130,45	442,29	2983,78	1616,25	490,89	24,45	1,4	1,48	81,67

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
Воскресенье												
Завтрак												
С6 1983 №411	Каша молочная манная	250/7	10,5	9,8	95,7	235,0	44,0	48,0	3,4	0,16	0,06	0,0
С6 2009 №191	Чай с молоком	200	1,6	1,8	13,4	61,0	110,6	27,0	0,9	0,03	0,13	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Печенье	75	7,7	15,4	35,7	202,0	17,5	10,0	0,8	0,9	0,7	0,0
			9,3	17,2	49,1	615,0						
Обед												
С61996 №570	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,4	0,1	11,6	57,0	28,69	0,68	0,04	0,06	3,01	6,6
С6 1983 №216	Суп крестьянский с крупой	300/10	2,9	7,3	14,0	134,0	45,0	33,0	1,0	0,1	0,08	11,8
С6 1983 №619	Шарики гномики	100/50	26,3	19,6	4,5	230,0	387,0	30,0	1,0	0,15	0,1	5,6
С6 2004 №431	Каша пшенная	230	8,4	6,5	51,1	287,0	10,0	9,0	0,9	0,06	0,02	0,0
С6 1983 №1009	Кисель фруктовый	200	0	0	9,21	34,0	12,0	6,0	0,8	0,0	0,0	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	50/120	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			51,6	37,5	177,8	1171,5						
Полдник												
С6.2004 №689	Блины со сгущенным молоком	100/20	6,1	6,0	35,5	358,0	15,38	7,7	0,71	0,06	0,05	0,07
С6.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	111,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			8,3	6,3	71,4	469,0						
Ужин 1												
С6 2009 №80	Птица по домашнему	230/100	19,6	21,2	16,5	335,0	46,1	47,2	3,1	0,07	0,19	10,1
С6 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	35,0	13,3	6,7	0,9	0,0	0,0	0,0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0,0
ТТК	Круассаны	100	6,6	8,2	56,7	226,0	29,0	20,0	2,1	0,08	0,05	0,0
			30,3	29,9	113,1	740,0						
Ужин 2												
С6 1983 №1098	Кефир	1 шт.	2,4	1,2	18,3	94,0	248,0	30,0	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0						
Итого			125,1	110,6	572,8	2962,5	1393,37	473,16	33,75	2,80	2,48	190,82