



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

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

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Понедельник											
	Завтрак											
С6.2004 №302	Каша молочная геркулесовая с/м	250/7	10,0	12,7	43,7	350	168,75	82,69	2,05	0,25	0,22	0,63
С6.2009 №185	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106,0	12,18	0,13	0,03	0,12	0,52
С6.1983 №453	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	22	5	1,0	0,03	0,18	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			22,5	20,9	85,9	639						
	Завтрак 2											
С6.2004 №3	Бутерброд с/м, хлеб пшеничный	50/10	4,1	17,0	24,3	249	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0,00
С6.2009 №185	Чай с молоком	200	1,6	1,8	13,4	69,0	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
			5,7	18,8	37,7	318						
	Обед											
С6.2003 №11	Салат морковь тертая с сахаром	100	1,2	0,1	10,6	47	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	35,82	12,75	0,44	0,02	0,04	10,03
С6.2004 №302	Каша Артек	220/7	8,0	10,1	49,1	142	161,65	50,55	2,94	0,20	0,22	0,61
С6.2004 «451	Биточки особые	70/30	17,4	14,3	15,4	296	11	12	1,4	0,04	0,05	0
С6.2004 №631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Аскорбиновая кислота	0,05										0,05
ТТК	Хлеб пшеничный /ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			40,9	31,1	173,1	1015,5						
	Полдник											
ТТК	Булка фигурная	100/15	3,4	12,5	50,9	346	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25
С6.1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			4,4	12,5	76,3	456						
	Ужин 1											
С6.2004 №451	Шницель рубленый	100/40	17,4	14,3	15,4	320	34,8	27,7	1,43	0,6	0,11	0,05
С6.1983 №348	Картофель запеченный	220	3,34	7,82	18,29	157	64	60	3,2	0,07	0,03	2,7
С6.2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0	2,86	0,73	0,08	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
			24,94	22,72	71,89	649						
	Ужин 2											
с6.1986 №648	Кефир	200	5,5	5,6	16,4	64	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			5,5	5,6	16,4	64						
	Итого		103,54	111,62	461,29	3141,5	1686,29	554,64	28,64	2,21	1,88	29,53

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Вторник											
	Завтрак											
Сб. 2004 №311	Каша молочная пшеничная с маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307	43	65	22	0,25	0,03	0
Сб.1983 №8	Бутерброд с вареной колбасой	50/30	5,5	9,0	9,0	113	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0
Сб.2009 №291	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	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
			20,2	24	73,9	672						
	Завтрак 2											
ТТК	Конвертик с повидлом	75	6,5	8,2	19,0	230,8	16	23	1,1	0,09	0,08	0
Сб.2009 №186	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			6,5	8,2	44,4	340,8						
	Обед											
Сб.2009 №18	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,3	15,3	78	21,06	128	0,82	0,01	0,02	1,29
Сб.2004 №131	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	168	82	48	2,2	0,15	0,08	1,0
Сб.2004 №451	Сосиска по-башкирски	50	7,2	6,0	6,4	108,0	12	8	0,9	0,2	0,4	0
Сб.1983 №746	Каша гречневая	250/7	14,4	9,4	63,0	287	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	116,6						
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			43,01	29,5	212,8	111,1						
	Полдник											
Сб.2004 №366	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	26,4	19	33,8	405	266,71	36,72	0,8	0,07	0,40	0,54
Сб.2004 №685	Чай с сахаром, с молоком	200	1,4	1,4	11,2	62,0	13,3	6,7	0,9	0	0	0
			27,8	20,4	45	467						
	Ужин 1											
Сб.1983 №519	Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	10,6	24,8	2,8	0,04	0,12	0,33
Сб.2004 №520	Макароны отварные	220/8	8,4	6,5	51,1	201	10	9	0,9	0,06	0,02	0
Сб.2004 №377	Кисель «Валитек»	200	0	0	39	110,0	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
			33,6	25,7	103,6	688						
	Ужин 2											
Сб.1983 №1098	Йогурт	шт.	6,0	1,2	8,0	64	248	30	0,2	0,06	0,03	1,2
			6,0	1,2	8,0	64						
	Итого		137,11	109,8	519,2	3341,9	1302,72	802,61	54,04	2,42	2,54	45,63

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Среда											
	Завтрак											
Сб.2004 №302	Суп молочный с макаронными изд.	300	6,6	6,6	23,8	182	135,6	18,01	0,4	0,06	0,16	0,65
Сб.2004 №3	Бутерброд с сыром	50/30	9,2	5,8	24,2	190	212,4	25,5	1,15	0,09	0,11	0,14
Сб.2009 №185	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	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
			22,8	16,0	89,4	598						
	Завтрак 2											
	Печенье	100	7,7	15,4	55,7	269	212,4	25,5	1,15	0,09	0,11	0,14
Сб.1983 №948	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,6	35	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			7,8	15,4	71,3	304						
	Обед											
Сб.2009 №31	Маринад овощной	100	1,5	8,9	11,7	103	19,5	23,0	0,5	0,03	0,04	1,76
Сб.2009 №36	Борщ из свеж.капусты со смет.	300/10	2,0	6,0	14,0	117	37,04	20,97	0,97	0,04	0,05	7,95
Сб.2004 №332	Рыба запеченная	60	9,12	10,44	1,8	127,2	17	17	0,3	0,03	0,5	1,5
Сб.1983 №759	Картофельное пюре	220	4,8	7,6	30,9	203	40	30	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб.1983 №929	Компот из апельсин	200	0,07	0,0	27,0	108,6	20	13,3	0,9	0,02	0,02	28,9
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			29,49	34,44	158,9	1315,3						
	Полдник											
ТТК	Ватрушка с повидлом	100	5,2	8,9	9,3	112,4	25,5	1,15	0,09	0,11	0	0,14
Сб.2003 №377	Напиток «Валитек»	200	0,0	0,0	23,9	110	0	0	0	0,38	0,43	25,0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	7,8	47,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10,0
			6,6	9,3	42,5	447						
	Ужин 1											
Сб.2009 №67	Котлеты «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	40,13	31,28	1,67	0,07	0,16	0,55
Сб.2009 №114	Каша перловая	200/7	5,6	5,9	35,9	223	77,7	61,3	1,75	0,07	0,07	0
Сб.1983 №983	Чай с конфетами	200/16	0,01	3,1	7,21	34,8	2,5	4	0,25	0	0,1	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	614						
	Ужин 2											
Сб.1986 №645	Кефир	200	6,0	82,9	8,0	62,0	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			6,0	82,9	8,0	62,0						
	Итого		100,3	182,34	445,91	3340,3	1747,9	505,69	25,21	1,99	2,66	88,56

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	С мг %
	Четверг											
	Завтрак											
Сб.2004 №311	Каша молочный манная с маслом	250/7	7,5	10,2	37,2	269	24	10	0,4	0,06	0,02	0
	Бутерброд с маслом	30/10/40	2,5	8,4	39,8	262	13,43	12,45	1,12	0,05	0,03	0,20
Сб.2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	18,8	81	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
			11,5	20,2	95,8	612						
	Завтрак 2											
Сб.2010 №81	Ватрушка с творогом	70	11,6	8,9	21,4	199	46	9	1,8	0,04	0,38	0
Сб.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			12,6	8,9	46,8	309						
	Обед											
Сб.2009 №19	Салат «Бардо»	100	5,2	3,8	2,9	48	14	10,5	0,6	0,03	0,05	-
Сб.2009 №39	Суп картоф. с лапшой домашней	300	3,4	3,3	21,4	131	15,1	20,93	0,86	0,08	0,06	6,6
Сб.1983 №747	Рис отварной	200	5,2	6,8	49,1	237	26	47	1,0	0,05	0,03	0
Сб.1983 №155	Куры отварные	70	17,4	17,1	1,4	174	19	11	0,9	0,02	0,07	0,8
Сб. 1983 №935	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	116,6	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			43,7	32,6	179,0	1059,1						
	Полдник											
Сб.2003 №365	Омлет с зеленым горошком	150	12,9	24,3	3,6	258	92,3	18,64	2,27	0,08	0,39	1,12
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	8	42	0,6	0,04	0,05	10,0
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08	0	0	1,12
			14,7	24,9	38,5	471						
	Ужин 1											
Сб.1983 №637	Азу	80/50/150	22,6	26,0	2,8	436	18,0	30,2	3,32	4,54	0,06	1,45
Сб.1983 №1009	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	9,21	34,0	12,0	6,0	0,8	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
			26,3	26,5	56	605						
	Ужин 2											
Сб.1983 №1098	Снежок	200	2,4	1,2	18,3	63	248	30	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	63						
	Итого		111,2	111,9	450,0	3118,1	1040,79	415,35	23,12	5,59	1,52	112,78

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Пятница											
	Завтрак											
Сб.2004 №11	Каша молочная дружба с маслом	250/7	7,7	10,7	40,5	290	24	9	0,1	0,01	0,03	0
Сб.2004 №3	Бутерброд с маслом, с сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	8,5	9	1,2	0,08	0,05	0
Сб.2009 №291	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	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
			24,5	34,6	111,8	765						
	Завтрак 2											
ТТК	Конвертик	75	6,6	8,2	46,7	220	16,0	23	1,1	0,09	0,08	0
Сб.1983 №948	Сок фруктовый	200	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	330,0						
	Обед											
Сб.2004 №49	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	8,2	89	53,3	0,12	56,7	0,1	0,12	7,17
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 2009 №80	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	292	46,1	47,2	3,1	0,07	0,19	10,1
Сб 1983 №935	Компот из сухофруктов	200	3,1	0	34,0	140	20	4,44	0,2	0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			38,4	35,1	15,6	1021,5						
	Полдник											
Сб.2001 №267	Блины со сгущ.молоком	150/20	11,1	18,3	48	345	89,12	15,59	0,70	0,08	0,13	0,37
	Апельсины свежие	100	0,4	0,3	9,8	47,0	34	13	0,3	0,04	0,03	60,0
Сб.2009 №185	Чай с молоком	200	0,1	0	15,6	61	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
			11,6	18,6	73,4	453,0						
	Ужин 1											
Сб 2009 №52	Рыба тушенная с овощами	100/60	23,5	7,0	0,4	209	20,8	29,9	0,63	0,16	0,14	0,57
Сб.1983 №746	Каша гречневая	230	14,4	9,4	63,0	303	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08	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
			42,1	18	178	659						
	Ужин 2											
Сб.1986 №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		130,2	108,9	594,3	3290,5	1630,15	625,2	120,38	2,2	2,23	116,85

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Суббота											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Каша молочная Артек с маслом	250/7	10,5	9,8	95,7	336	44	48	3,4	0,16	0,06	0
Сб 2009 №2	Бутерброд с п/к колбасой	30/50	9,7	9,9	30,8	300	173,3	28,71	1,34	0,08	0,09	0,05
Сб.2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	18,8	81	60,3	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			21,7	21,3	142,3	717						
	Завтрак 2											
ТТК	Вафли	100	0,6	4,7	9,5	230,8	9	6	3,2	0,02		0
Сб.2003 №377	Напиток «Валитек»	200	0	0	39	110	0	0	0	0,38	0,43	25,0
			0,6	4,7	48,5	340,8						
	Обед											
Сб.2004 №71	Винегрет	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
Сб 1983 №213	Суп крестьянский с крупой	300/10	2,9	7,3	14,0	134	45	33	1,0	0,1	0,08	11,8
Сб 1983 №619	Печень по-страгановски	90/40	26,3	19,6	4,5	224	384	30	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб.1983 №753	Макаронны отварные	220/7	8,4	6,5	51,1	245	19	9	0,9	0,06	0,02	0
Сб 1983 №924	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	29,0	116,0	13,3	4,44	0,9	0,02	0	6,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			51,01	37,2	179,3	1126,1						
	Полдник											
Сб.2010 №465	Пицца детская	70	18,6	12,7	34,8	332	176	24,95	1,75	0,08	0,12	1,06
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	60	34	13	0,3	0,04	0,03	60,0
Сб.1983 №948	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,6	62	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			19,1	13,1	60,2	401						
	Ужин 1											
Сб.2009 №66	Шницель рубленый	100/40	17,4	14,3	15,4	292	34,8	27	140,1	2,6	0,06	-
Сб 1983 №348	Картофель запеченный	230	3,34	7,82	18,29	156,98	64	60	3,2	0,07	0,05	2,7
Сб 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	9	6	0,6	0,02	0,02	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			24,98	22,82	84,99	677,98						
	Ужин 2											
Сб.1986 №645	Йогурт	200	2,4	1,2	18,3	62,0	240	28	0,2	0,08	0,34	1,4
			2,4	1,2	18,3	62,0						
	Итого		122,79	113,92	532,99	3384,88	1676,48	457,01	27,24	1,86	1,72	229,40

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	В1 мг %	В2 мг %	С мг %
	Воскресенье											
	Завтрак											
С6 2009 №84	Суп молочный с пшеном	300	6,6	6,6	23,8	182	136,5	18,01	0,4	0,06	0,16	0,65
С6 1983 №8	Бутерброд с варенной колбасой	30/50	5,5	9,0	9,0	230	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0
С6.2009 №185	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	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
			19,1	19,2	75	638						
	Завтрак 2											
ТТК	Круассаны	100	4	6	31,2	312	13,88	8,74	0,74	0,07	0,04	0
С6.1983 №948	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,6	62	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			4,1	6,1	40,3	347						
	Обед											
С6 2009 №27	Салат из белокочанной капусты	60	2	6	6	87	18,6	9,01	0,30	0,01	0,03	0,56
С6.1983 №573	Суп Салма	300	27,5	3,3	21,4	115	15,1	20,9	0,86	0,08	0,06	6,6
С6.2004 №520	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
С6.1983 №599	Поджарка из говядины	75/15	20,2	18,7	2,8	230	10,6	24,8	2,8	0,04	0,12	0,33
С6 2009 №199	Компот из апельсинов	200	0,07	0	27,0	108,6	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	58	80	5,2	0,31	0,13	0
			66,8	47,1	160,9	1060,5						
	Полдник											
С6. 2004 №738	Пирожки печенные с капустой	100	6,9	6,0	36,3	247	15,38	7,72	0,71	0,06	0,05	0
С6.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	25,4	112,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	67	34	13	0,3	0,04	0,03	60,0
			8,3	6,3	71,5	426						
	Ужин 1											
С6.2004 №492	Плов с курицей	75/220	29,5	30,0	47,3	479	35,6	61,0	2,86	0,1	0,18	0,91
С6 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08	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
			33,7	30,6	85,5	651						
	Ужин 2											
С6.1986 №645	Ряженка	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		131,2	128,9	395,9	3185,5	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 %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
Понедельник												
Завтрак												
С6 2004 №1	Бутерброд с сыром	20/50	9,2	5,8	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
С6 1983 №411	Каша молочная рисовая с маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269	20	36	0,8	0,04	0,02	0
С6 2009 №291	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135,0	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
			23,1	20,1	109,2	711						
Завтрак 2												
С6.2004 №738	Пирожки печеные с мясом	80	10,8	8,0	25,7	250,5	16	24	1,1	0,09	0,08	0
С6 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
			11,8	8,0	51,1	336,5						
Обед												
С6 1983 №100	Салат «Мясной» со свеж.огурцом	70	5,2	18,8	7,2	153	19	21	1,1	0,06	0,1	7,7
С6 2004 №110	Борщ со св.капусты со сметаной	300/10	2,0	6,0	14,0	117	35	20,97	0,97	0,04	0,05	8,0
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 1983 №759	Каша гречневая	220	4,8	7,6	30,9	204	40	30	1,0	0,15	0,1	5,6
С6 1983 №935	Компот из кураги	200	3,1	0	34,0	140,2	20	4,44	0,2	0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			46,8	49	163	1194,5						
Полдник												
Бананы свежие		100	1,5	0,5	21,0	96,0	8	42	0,6	0,04	0,05	10,0
С6.2004 №366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/20	21,12	15,2	27,04	324	338	48,5	0,98	0,07	0,40	0,51
С6 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	1,2	26,7	13,3	6,7	8,9	0,9
			22,72	15,7	63,64	481						
Ужин 1												
С6 2009 №60	Бефстроганов	75/50	19,8	18,3	4,4	262	28,01	23,6	2,45	0,05	0,14	0,14
С6 1983 №753	Макаронные изделия отварные	220/8	8,4	6,5	51,1	287	10	9	0,9	0,06	0,02	0
С6 1983 №932	Чай с конфетами	200/16	0,01	0,01	9,21	34,8	2,5	4	0,25	0,01	0,05	0
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	700,8						
Ужин 2												
С6 1996 №645	Снежок	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			142,63	125,21	482,55	3485,8	1596,59	515,51	23,92	1,74	2,44	77,89

№ 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 Артек с маслом	250/7	10,0	10,1	51,1	336	44	48	2,94	0,20	0,22	0,61
Сб 1983 №453	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	5	77	1,0	0	0,18	0
Сб 2003 №185	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	15,8	109	53,2	6,09	0,08	0,01	0,06	0
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			20,6	16,8	91,5	625						
	Завтрак 2											
ТТК	Конвертики	75	2,8	10,5	30,6	266	22	32	1,6	0,14	0,05	0
Сб 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	13,3	6,7	0,9	0	0	0
			3,8	10,5	56,0	328						
	Обед											
Сб 2009 №9	Салат из свежих овощей	80	0,8	4,5	3,0	44	40,8	12,2	0,49	0,02	0,03	7,5
Сб 2009 №38	Суп картоф. с макарон. изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	13,7	20,9	0,86	0,08	0,05	6,6
Сб 2004 №487	Птица отварная	70	17,41	17,1	1,4	191	19	11	0,9	0,02	0,07	0,8
Сб 1983 №747	Рис отварной	200	5,2	6,8	49,1	283	26	47	1,0	0,05	0,03	0
Сб 1983 №932	Компот из изюма	200	13,1	0	34	121	18	4	0,2	0	0,02	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	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	1025,5						
	Полдник											
	Яблоко свежес	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10,0
Сб.2010 №117	Шанежка наливная	100	6,6	8,2	36,7	53,2	6,09	0,08	0	0,18	0	0
Сб 1983 №948	Кисель Валитек	200	0,0	0,0	23,9	106	0	0	0	0,38	0,43	25
			7,0	8,6	62,3	415,0						
	Ужин 1											
Сб 1983 №759	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	203	40	30	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб 1983 №635	Сосиска отварная	60	6,6	14,4	0,9	159	12	8	0,9	0,02	0,04	0
Сб 1983 №773	Капуста тушеная	100	2,15	3,25	9,4	75,5	29	10	0,4	0,02	0,02	8,5
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	0,08	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	609,5						
	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		107,46	97,75	480,8	3065	1509,35	478,31	23,47	1,6	1,74	69,12

№ рецепта		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са мг %	Mg мг %	Fe мг %	B1 мг %	B2 мг %	C мг %
	Среда											
	Завтрак											
С6 1983 №258	Суп молоч.с макар. изделиями	300	6,6	6,6	23,8	182	136,5	18,05	0,4	0,06	0,16	0,68
С6 1983 №8	Бутерброд с маслом	30/25	5,6	19,8	18,6	300,0	8,5	9	1,2	0,08	0,05	0
С6 2009 №188	Чай с молоком	200	3,0	3,1	17,9	81	106	12,2	0,13	0,03	0,2	0,5
ТТК	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117,0	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	0
			19,2	30,0	84,6	649						
	Завтрак 2											
С6 1983 №559	Круассаны	75	12,2	4,6	41,9	250,0	10	18	0,4	0,02	0,01	0
С6 1983 №1009	Какао напиток	200	3,6	3,6	22,8	111,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			15,8	8,2	64,7	361,0						
	Обед											
С6 2009 №19	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	7,9	7,4	103	16,7	9,69	1,0	0,01	0,02	2,59
С6 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
	Биточки «Особые»	100/40	14,9	12,0	12,3	217	11	12	1,4	0,04	0,05	0
С6 1983 №753	Макаронные изделия отварные	220/8	8,4	6,5	51,1	267	10	9	0,9	0,06	0,02	0
С6. 1983 №1009	Кисель фруктовый	200	0	0	9,21	34,0	12,0	6,0	0,8	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	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	1198,5						
	Полдник											
С6.2002 №72	Вак беляш	100	11,3	11,1	23,7	242,0	25,99	18,76	1,45	0,08	0,09	2,79
	Апельсин свежий	100	0,4	0,3	9,8	47,0	34	13	0,3	0,04	0,03	60,0
С6 1983 №1011	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			12,7	11,4	58,9	412,0						
	Ужин 1											
С6 1983 №746	Каша гречневая	220	10,9	8,9	43,9	303	18	73,5	2,4	1,2	0,06	0
С6 1983 №519	Рыба запеченная	60	9,12	10,44	1,8	127,2	17	17	0,3	0,03	0,5	15
С6 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	13,3	6,7	0,9	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
			24,03	19,85	79,21	582						
	Ужин 2											
С6 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		115,13	104,15	478,51	3262,5	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 %	C мг %
	Четверг											
	Завтрак											
С6 1983 №411	Каша молоч.манная с маслом	220/7	7,5	10,2	36,7	235	24	10	0,4	0,06	0,02	0
С6.1983 №8	Бутерброд с вареной колбасой	50/30	5,5	9,0	9,0	230	16,4	17,4	1,26	0,1	0,09	0
С6 2009 №191	Какао напиток	200	3,6	3,6	27,8	121	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
			20,6	23,3	97,8	703						
	Завтрак 2											
ТТК	Печенье	100	11,5	7,9	30,5	239,0	18	18	1,0	0,09	0,09	0
С6 2003 №377	Кисель Валитек	200	0	0	23,9	106,0	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			11,5	7,9	56,5	345						
	Обед											
С6 2009 №27	Винегрет	100	5,2	3,7	6,5	80	30,4	18,2	0,66	0,02	0,04	1,66
С6 2009 №33	Щи из св.капусты со сметаной	300/10	2,5	6,4	8,7	102	35,82	0,75	0,44	0,02	0,04	10,03
С6 2009 №81	Плов с мясом	70/220	25,4	24,64	49,2	421	12,9	37,9	0,9	0,04	0,03	1,0
С6 1983 №924	Компот из свежих яблок	200	0,11	0	29,0	68,0	13,3	4,44	0,9	0,02	0	6,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			45,21	36,24	166,9	1023,5						
	Полдник											
	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	10,3	47,0	19	12	2,3	0,02	0,03	5
С6.2004 №311	Оладьи со сгущ.молоком	120/20	9,0	8,4	49,7	318,0	130,83	21,46	0,75	0,10	0,17	0,48
С6.1983 №948	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110,0	40	20	0,4	0,04	0,08	8,0
			10,4	8,6	85,4	475						
	Ужин 1											
С6 2009 №65	Жаркое по-домашнему	70/220	24,2	23,0	20	322	31,4	61,6	4,28	0,17	0,2	5,7
С6 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	13,3	6,7	0,9	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	12,0	1,5	73,5	352,5	294,3	44,3	3,1	0,16	0,06	10,0
			36,3	24,5	109,1	736						
	Ужин 2											
С6 1983 №1098	Йогурт	1 шт	2,4	1,2	18,3	62,0	248	30	0,2	0,06	0,3	1,4
			2,4	1,2	18,3	62,0						
	Итого		126,41	101,74	534,0	3344,5	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 %	С мг %
	Пятница											
	Завтрак											
Сб 1983 №411	Каша молочная «Дружба» с маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	24	9	0,1	0,01	0,03	0
Сб 2004 №1	Бутерброд с сыром	20/50	9,2	5,8	24,2	190	211,5	27,5	1,14	0,09	0,11	0,14
Сб 2009 №185	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	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
			17,2	24,4	75,2	678						
	Завтрак 2											
Сб. 2004 №366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	120/20	21,12	15,2	27,04	324	338	48,5	0,98	0,07	0,40	0,51
	Кофейный напиток	200	3,0	0	17,9	11,0	16,0	12,2	0,13	0,03	0,2	0,5
			12,6	5,1	42,95	298,0						
	Обед											
Сб 1996 №570	Маринад морковный	80	0,9	2,4	8,2	58,3	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	48	2,2	0,15	0,08	1,0
Сб 1983 №670	Шарики-гномики	60/50	6,3	2,9	0,6	82,0	30	16	1,0	0,04	0,1	0,1
Сб 204 №216	Картофельное пюре	220	4,8	7,6	30,9	214	40	30	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб.2004 №534	Капуста тушенная	60	1,0	1,3	6,7	43	24	10	0,4	0,02	0,02	8,5
Сб 2004 №636	Компот из апельсинов	200	0,07	0	27,0	108,6	20	13,3	0,9	0,02	0,02	28,9
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	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.2010 №58	Уч-почмак	100	12,4	30,5	28,1	378,0	18	18	1,0	0,09	0,09	0
Сб 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,2	13,3	6,7	0,9	0	0	0
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	65	69	0	0,05	0,8	0
			14,0	31,0	64,7	509						
	Ужин 1											
Сб 1983 №747	Рис отварной	220	5,2	6,8	49,1	283	2,6	47	1,0	0,05	0,03	0
Сб 1983 №155	Птица отварная	70	17,41	17,1	1,4	229,5	26	47	1,0	0,05	0,03	0
Сб. 1983 №932	Чай с конфетам	200/16	0,01	0,01	9,21	34,8	2,5	4	0,25	0,01	0,05	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	737						
	Ужин 2											
Сб 1996 №645	Снежок	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		115,38	107,9	490,55	3310,4	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	36	0,8	0,04	0,22	0
Сб 2004 №3	Бутерброд с маслом и сыром	7/20/50	9,2	10,6	24,2	242,0	173,3	28,71	1,34	0,08	0,09	0,05
Сб 2009 №188	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	106	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
			22,5	25,4	104,3	737						
	Завтрак 2											
ТТК	Конвертики	75	4,6	18,2	56,7	206,89	9,14	5,04	0,62	0,01	0,03	0
Сб.1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,6	62	16,0	2,7	0,27	0,4	0,45	26,7
			4,7	18,2	70,6	241,89						
	Обед											
ТТК №1	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,9	5,7	7,3	48	42,53	17,13	0,71	0,04	0,05	45,75
Сб 1983 №573	Суп-салма с фрикадельками	30/300	35,8	13,4	6,3	203,3	38	25	1,0	0,06	0,05	7,0
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 2009 №114	Каша перловая	200/7	5,6	5,9	35,9	213	77,7	61,3	1,75	0,07	0,07	0
Сб 2004	Компот из сухофруктов	200	3,1	0	34	111	20	4,44	0,2	0	0,02	2,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	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	Сосиски в тесте	60/70	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	11	0	0,02	0,3	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	12	1,4	0,04	0,05	0
Сб 1983 №348	Картофель запеченный	220	3,34	7,82	18,29	156,98	64	60	3,2	0,07	0,05	2,7
Сб 2009 №186	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	65	2,86	0,73	0,08	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
			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	30	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0						
	Итого		144,34	130,45	442,29	3132,78	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											
Сб 1983 №411	Каша молочная Артек с маслом	250/8	10,5	9,8	95,7	507,0	44	48	3,4	0,16	0,06	0
Сб 2009 №191	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0	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
			23,2	18,5	143,1	759						
	Завтрак 2											
ТТК	Печенье	75	7,7	15,4	35,7	327	17,5	10	0,8	0,9	0,7	0
Сб.2009 №185	Чай с молоком	200	1,6	1,8	13,4	64	60,3	7,0	0,8	0,02	0,08	0,65
			9,3	17,2	49,1	391						
	Обед											
Сб 2009 №672	Салат из моркови с курагой и изюмом	90	1,4	0,1	11,6	57	28,69	0,68	0,04	0,06	3,01	6,6
Сб 1983 №216	Суп крестьянский с крупой	300/10	2,9	7,3	14,0	134	45	33	1,0	0,1	0,08	11,8
Сб 1983 №619	Печенье по-Строгановски	100/50	26,3	19,6	4,5	280	387	30	1,0	0,15	0,1	5,6
Сб 2004 №431	Макаронные изделия отварные	220/7	8,4	6,5	51,1	288	10	9	0,9	0,06	0,02	0
Сб 2003 №377	Напиток Валитек	200	0	0	39,0	110,0	0	0	0	0,38	0,43	25,0
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	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	1222,5						
	Полдник											
Сб.2004 №738	Пирожки печенные с картофелем	70	6,1	6,0	35,5	157,7	15,38	7,7	0,71	0,06	0,05	0,07
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
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	47,0	34	13	0,3	0,04	0,03	60,0
			8,3	6,3	71,4	314,7						
	Ужин 1											
Сб 2009 №80	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	46,1	47,2	3,1	0,07	0,19	10,1
Сб 1983 №1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,6	62,0	13,3	6,7	0,9	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
ТТК	Круассаны	100	6,6	8,2	56,7	226,0	29	20	2,1	0,08	0,05	0
			30,3	29,9	113,1	740,0						
	Ужин 2											
Сб 1983 №1098	Кефир	1 шт.	2,4	1,2	18,3	94,0	248	30	0,2	0,06	0,3	1,2
			2,4	1,2	18,3	94,0						
	Итого		125,1	110,6	572,8	3520,2	1593,37	473,16	33,75	2,80	2,48	190,82