

СОГЛАСОВАНО

(наименование образовательного учреждения)

МАОУ СОШ № 14  
Южно-Сахалинска

Южно-Сахалинская область  
г. Южно-Сахалинск

(руководитель образовательного учреждения)

С.В. Соболева М.П.



Индивидуальный предприниматель

Н.В. Сомова

### Диетическое 24-дневное меню

для учащихся с 11 лет и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32; МАОУ Гимназия № 3; МАОУ Лицей № 2; МБОУ СОШ №№ 1,4,16,18,22,23,34; МБОУ НОШ №21; МБОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

2022

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>День 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>17,91</b>	<b>12,93</b>	<b>100,00</b>	<b>483,28</b>	<b>0,36</b>	<b>16,68</b>	<b>87,15</b>	<b>1,35</b>	<b>8,50</b>	<b>225,36</b>	<b>362,80</b>	<b>92,14</b>

## Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Биточки рубленные из филе куриного	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>31,49</b>	<b>29,41</b>	<b>97,27</b>	<b>996,20</b>	<b>0,44</b>	<b>33,74</b>	<b>77,15</b>	<b>4,08</b>	<b>8,86</b>	<b>187,28</b>	<b>486,31</b>	<b>127,59</b>
<b>Итого за 1й день:</b>		<b>49,4</b>	<b>42,34</b>	<b>197,27</b>	<b>1479,48</b>	<b>0,87</b>	<b>50,93</b>	<b>164,41</b>	<b>6,36</b>	<b>17,36</b>	<b>412,64</b>	<b>849,11</b>	<b>219,73</b>

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г.	Ж., г.	У., г.	Ккал	В1	С.	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

## НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

## ВТОРНИК

## День 2

## Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>24,99</b>	<b>28,94</b>	<b>65,08</b>	<b>644,64</b>	<b>0,59</b>	<b>6,36</b>	<b>211,60</b>	<b>3,22</b>	<b>10,66</b>	<b>463,96</b>	<b>623,85</b>	<b>235,11</b>

## Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Биточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70

Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>28,47</b>	<b>25,89</b>	<b>137,42</b>	<b>863,87</b>	<b>0,72</b>	<b>34,39</b>	<b>105,04</b>	<b>6,37</b>	<b>8,43</b>	<b>158,28</b>	<b>682,31</b>	<b>175,59</b>
<b>Итого за 2й день:</b>		<b>53,46</b>	<b>54,83</b>	<b>202,50</b>	<b>1508,51</b>	<b>1,31</b>	<b>40,75</b>	<b>316,69</b>	<b>9,60</b>	<b>19,09</b>	<b>622,24</b>	<b>1306,16</b>	<b>410,70</b>
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>													
<b>СРЕДА</b>													
<b>День 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макароны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>21,31</b>	<b>23,96</b>	<b>93,62</b>	<b>699,94</b>	<b>0,30</b>	<b>147,05</b>	<b>195,00</b>	<b>2,08</b>	<b>4,78</b>	<b>374,32</b>	<b>344,74</b>	<b>83,40</b>
<b>Обед</b>													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>30,02</b>	<b>38,98</b>	<b>129,31</b>	<b>982,08</b>	<b>0,75</b>	<b>72,96</b>	<b>77,85</b>	<b>3,55</b>	<b>41,88</b>	<b>210,66</b>	<b>543,92</b>	<b>151,94</b>
<b>Итого за 3й день:</b>		<b>51,33</b>	<b>62,94</b>	<b>222,93</b>	<b>1682,02</b>	<b>1,05</b>	<b>220,01</b>	<b>272,85</b>	<b>5,63</b>	<b>46,66</b>	<b>584,98</b>	<b>888,66</b>	<b>235,34</b>
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>													
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>День 4</b>													



Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>26,56</b>	<b>25,50</b>	<b>65,90</b>	<b>622,54</b>	<b>17,18</b>	<b>1,58</b>	<b>183,00</b>	<b>0,30</b>	<b>38,26</b>	<b>505,10</b>	<b>421,55</b>	<b>102,90</b>
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>31,48</b>	<b>31,79</b>	<b>141,77</b>	<b>851,16</b>	<b>0,54</b>	<b>219,14</b>	<b>52,32</b>	<b>3,42</b>	<b>7,57</b>	<b>79,41</b>	<b>411,66</b>	<b>124,14</b>
<b>Итого за 4й день:</b>		<b>58,04</b>	<b>57,29</b>	<b>207,67</b>	<b>1473,70</b>	<b>17,72</b>	<b>220,72</b>	<b>235,52</b>	<b>3,72</b>	<b>45,83</b>	<b>584,51</b>	<b>833,21</b>	<b>227,04</b>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>													
<b>ПЯТНИЦА</b>													
<b>День 5</b>													
Завтрак													
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/30	30,87	28,90	67,00	491	0,22	1,41	302,00	130,10	3,60	633,00	750,00	81,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>35,51</b>	<b>30,22</b>	<b>120,46</b>	<b>741,08</b>	<b>0,35</b>	<b>16,45</b>	<b>302,00</b>	<b>130,73</b>	<b>8,75</b>	<b>676,26</b>	<b>834,09</b>	<b>113,45</b>
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,09	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00

Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>18,45</b>	<b>24,90</b>	<b>124,14</b>	<b>793,83</b>	<b>0,61</b>	<b>34,54</b>	<b>58,00</b>	<b>4,99</b>	<b>12,12</b>	<b>332,35</b>	<b>481,22</b>	<b>242,22</b>
<b>Итого за 5й день:</b>		<b>53,96</b>	<b>55,12</b>	<b>244,60</b>	<b>1534,91</b>	<b>0,96</b>	<b>50,99</b>	<b>360,01</b>	<b>135,80</b>	<b>20,87</b>	<b>1008,61</b>	<b>1315,31</b>	<b>355,67</b>
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>													
<b>СУББОТА</b>													
<b>День 6</b>													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	10,78	37,07	321,75	0,07	1,03	0,99	2,53	9,28	299,20	775,50	55,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>26,99</b>	<b>33,07</b>	<b>78,36</b>	<b>783,31</b>	<b>0,25</b>	<b>3,26</b>	<b>193,99</b>	<b>2,84</b>	<b>13,01</b>	<b>857,43</b>	<b>1225,33</b>	<b>133,68</b>
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свинины постной	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>36,97</b>	<b>33,65</b>	<b>108,84</b>	<b>979,64</b>	<b>0,56</b>	<b>62,75</b>	<b>74,48</b>	<b>3,60</b>	<b>41,83</b>	<b>188,59</b>	<b>549,96</b>	<b>149,80</b>
<b>Итого за 6й день:</b>		<b>63,66</b>	<b>66,72</b>	<b>187,2</b>	<b>1761,95</b>	<b>0,81</b>	<b>66,01</b>	<b>268,47</b>	<b>6,44</b>	<b>54,84</b>	<b>1046,02</b>	<b>1775,29</b>	<b>283,48</b>
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>День 7</b>													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210/10	6,08	11,18	33,38	260,00	0,23	3,16	0,00	1,59	0,85	139,65	163,80	38,85
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>10,72</b>	<b>12,5</b>	<b>86,84</b>	<b>510,08</b>	<b>0,38</b>	<b>18,20</b>	<b>00,00</b>	<b>1,89</b>	<b>6,84</b>	<b>185,61</b>	<b>273,39</b>	<b>81,2</b>

## Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Шлов (из свинины постной)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
<b>Всего:</b>		<b>35,29</b>	<b>36,98</b>	<b>115,63</b>	<b>956,48</b>	<b>0,95</b>	<b>28,35</b>	<b>55,0</b>	<b>4,54</b>	<b>11,28</b>	<b>356,20</b>	<b>416,03</b>	<b>165,04</b>
<b>Итого за 7й день:</b>		<b>46,01</b>	<b>49,48</b>	<b>202,47</b>	<b>1466,56</b>	<b>1,33</b>	<b>46,55</b>	<b>55,00</b>	<b>6,43</b>	<b>18,12</b>	<b>541,81</b>	<b>689,42</b>	<b>246,24</b>

Прём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

## ВТОРНИК

## День 8

## Завтрак

Помидор свежий	85	11,69	11,24	16,26	140,95	0,03	0,32	59,00	0,00	0,71	36,5	244,29	30,00
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>29,27</b>	<b>29,46</b>	<b>83,38</b>	<b>6671,73</b>	<b>0,34</b>	<b>1,97</b>	<b>79,9</b>	<b>1,93</b>	<b>4,63</b>	<b>323,92</b>	<b>610,22</b>	<b>92,8</b>

## Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Напиток из плодов или ягод замороз, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
<b>Всего:</b>		<b>25,16</b>	<b>29,61</b>	<b>133,52</b>	<b>971,94</b>	<b>0,64</b>	<b>209,72</b>	<b>14,64</b>	<b>3,32</b>	<b>8,49</b>	<b>208,03</b>	<b>597,62</b>	<b>185,22</b>
<b>Итого за 8й день:</b>		<b>54,43</b>	<b>59,07</b>	<b>216,9</b>	<b>1633,67</b>	<b>0,88</b>	<b>211,69</b>	<b>94,54</b>	<b>5,25</b>	<b>13,12</b>	<b>531,95</b>	<b>1207,84</b>	<b>278,02</b>



Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>													
<b>СРЕДА</b>													
<b>День 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>19,55</b>	<b>16,95</b>	<b>88,18</b>	<b>599,55</b>	<b>17,22</b>	<b>144,32</b>	<b>163,0</b>	<b>0,78</b>	<b>38,83</b>	<b>460,76</b>	<b>372,19</b>	<b>113,55</b>
<b>Обед</b>													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Тефтели 2-й вариант	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>34,08</b>	<b>29,47</b>	<b>106,97</b>	<b>859,91</b>	<b>0,79</b>	<b>13,84</b>	<b>123,04</b>	<b>3,75</b>	<b>44,4</b>	<b>351,85</b>	<b>530,39</b>	<b>232,64</b>
<b>Итого за 9й день:</b>		<b>53,63</b>	<b>46,42</b>	<b>195,15</b>	<b>1459,46</b>	<b>18,01</b>	<b>158,16</b>	<b>286,04</b>	<b>4,53</b>	<b>83,23</b>	<b>812,61</b>	<b>902,58</b>	<b>346,19</b>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>													
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>День 10</b>													
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20

<b>Всего:</b>		<b>24,08</b>	<b>21,69</b>	<b>53,88</b>	<b>599,04</b>	<b>0,26</b>	<b>3,06</b>	<b>160,0</b>	<b>2,22</b>	<b>4,23</b>	<b>7110,95</b>	<b>577,93</b>	<b>99,48</b>
<b>Обед</b>													
<b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>	<b>100</b>	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
<b>Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной</b>	<b>250/10/5</b>	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
<b>Жаркое по-домашнему из кур</b>	<b>250</b>	14,00	18,03	52,30	469,00	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
<b>Компот из смеси сухофруктов без сахара</b>	<b>200</b>	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>90</b>	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>25,84</b>	<b>25,44</b>	<b>118,39</b>	<b>865,63</b>	<b>0,53</b>	<b>66,02</b>	<b>55,78</b>	<b>3,0</b>	<b>8,33</b>	<b>227,27</b>	<b>464,22</b>	<b>145,03</b>
<b>Итого за 10й день:</b>		<b>49,92</b>	<b>47,13</b>	<b>172,27</b>	<b>1464,67</b>	<b>0,79</b>	<b>69,08</b>	<b>215,78</b>	<b>5,22</b>	<b>12,56</b>	<b>938,22</b>	<b>1042,15</b>	<b>244,51</b>
<b>Приём пищи/наименование блюда</b>	<b>Нетто</b>	<b>Химический состав</b>				<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
		<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**ПЯТНИЦА**

**День 11**

**Завтрак**

<b>Курица запеченная</b>	<b>100</b>	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	<b>30</b>	1,04	2,48	5,44	45,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
<b>Чай с ксилитом</b>	<b>200/5</b>	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>20,07</b>	<b>28,6</b>	<b>106,18</b>	<b>746,04</b>	<b>0,33</b>	<b>19,45</b>	<b>182,6</b>	<b>2,9</b>	<b>9,3</b>	<b>99,69</b>	<b>470,51</b>	<b>105,78</b>
<b>Обед</b>													
<b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>	<b>100</b>	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
<b>Суп с крупой</b>	<b>250</b>	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
<b>Гуляш из свинины постной</b>	<b>50/50</b>	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
<b>Кисель без сахара</b>	<b>200</b>	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>90</b>	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>21,62</b>	<b>18,03</b>	<b>147,11</b>	<b>967,2</b>	<b>0,6</b>	<b>17,48</b>	<b>58,0</b>	<b>4,88</b>	<b>12,24</b>	<b>327,09</b>	<b>496,71</b>	<b>248,39</b>



<b>Итого за 11й день:</b>		41,69	46,63	253,29	1713,24	0,93	36,93	240,6	7,78	21,54	426,78	967,22	354,17
<b>Приём пищи/наименование блюда</b>		<b>Химический состав</b>				<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
	<b>Нетто</b>	<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>
<b>НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ</b>													
<b>СУББОТА</b>													
<b>День 12</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Брынза (порциями)</b>	<b>40</b>	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
<b>Запеканка из творога со сметаной</b>	<b>210/20</b>	8,21	12,68	21,76	234,04	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
<b>Кофейный напиток с молоком без сахара</b>	<b>200</b>	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>80</b>	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>26,11</b>	<b>27,94</b>	<b>61,9</b>	<b>624,42</b>	<b>0,32</b>	<b>2,6</b>	<b>332,6</b>	<b>1,14</b>	<b>5,36</b>	<b>849,12</b>	<b>904,77</b>	<b>123,37</b>
<b>Обед</b>													
<b>Овощи (нарезка) на выбор:</b>	<b>100</b>	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250/35</b>	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
<b>Рыба, тушеная в сметанном соусе</b>	<b>80/50</b>	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
<b>Компот из кураги без сахара</b>	<b>200</b>	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>90</b>	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>28,29</b>	<b>30,31</b>	<b>134,0</b>	<b>987,97</b>	<b>0,68</b>	<b>204,82</b>	<b>113,27</b>	<b>4,61</b>	<b>40,67</b>	<b>153,86</b>	<b>650,89</b>	<b>162,02</b>
<b>Итого за 12й день:</b>		<b>54,40</b>	<b>58,25</b>	<b>195,90</b>	<b>1612,39</b>	<b>1,0</b>	<b>207,42</b>	<b>445,87</b>	<b>5,75</b>	<b>46,03</b>	<b>1002,98</b>	<b>1555,66</b>	<b>285,39</b>
<b>Приём пищи/наименование блюда</b>		<b>Химический состав</b>				<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
	<b>Нетто</b>	<b>Б., г</b>	<b>Ж., г</b>	<b>У., г</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Fe</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>
<b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>День 13</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>Каша вязкая молочная из риса с маслом</b>	<b>210/10</b>	6,94	12,27	46,61	325,56	0,08	1,64	87,15	0,32	0,66	162,34	185,48	41,44
<b>Чай с ксилитом</b>	<b>200/5</b>	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>11,58</b>	<b>13,59</b>	<b>100,07</b>	<b>575,64</b>	<b>0,23</b>	<b>16,68</b>	<b>87,15</b>	<b>0,62</b>	<b>6,65</b>	<b>208,3</b>	<b>295,07</b>	<b>83,79</b>

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>34,22</b>	<b>31,87</b>	<b>100,75</b>	<b>782,06</b>	<b>0,36</b>	<b>35,24</b>	<b>68,0</b>	<b>2,84</b>	<b>8,19</b>	<b>401,11</b>	<b>367,0</b>	<b>142,24</b>
<b>Итого за 13й день:</b>		<b>45,8</b>	<b>45,46</b>	<b>200,82</b>	<b>1357,70</b>	<b>0,59</b>	<b>51,92</b>	<b>155,15</b>	<b>3,46</b>	<b>14,84</b>	<b>609,41</b>	<b>662,07</b>	<b>226,03</b>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав			Ккал	Витамины			Минеральные вещества				
		Б., г	Ж., г	У., г		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>													
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>День 14</b>													
Завтрак													
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>24,59</b>	<b>32,28</b>	<b>86,01</b>	<b>737,15</b>	<b>0,34</b>	<b>6,36</b>	<b>21,26</b>	<b>2,61</b>	<b>6,62</b>	<b>258,76</b>	<b>608,85</b>	<b>128,11</b>
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Напиток из плодов или ягод замороз, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>35,23</b>	<b>37,4</b>	<b>121,37</b>	<b>940,73</b>	<b>0,86</b>	<b>36,89</b>	<b>72,0</b>	<b>3,8</b>	<b>12,24</b>	<b>347,25</b>	<b>514,42</b>	<b>262,35</b>
<b>Итого за 14й день:</b>		<b>59,82</b>	<b>69,68</b>	<b>207,38</b>	<b>1677,88</b>	<b>1,2</b>	<b>43,25</b>	<b>93,26</b>	<b>6,41</b>	<b>18,86</b>	<b>606,01</b>	<b>1123,27</b>	<b>390,46</b>

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>													
<b>СРЕДА</b>													
<b>День 15</b>													
<b>Завтрак</b>													
Помидор свежий	30	8,18	0,06	11,36	27,84	0,03	0,32	0,00	0,00	0,21	6,00	136,64	6,30
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>24,58</b>	<b>16,26</b>	<b>104,46</b>	<b>626,62</b>	<b>0,28</b>	<b>144,71</b>	<b>0,9</b>	<b>2,41</b>	<b>4,7</b>	<b>249,08</b>	<b>453,21</b>	<b>79,75</b>
<b>Обед</b>													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<b>Всего:</b>		<b>19,37</b>	<b>28,18</b>	<b>153,94</b>	<b>920,28</b>	<b>0,41</b>	<b>33,78</b>	<b>59,0</b>	<b>4,46</b>	<b>40,89</b>	<b>128,47</b>	<b>482,46</b>	<b>136,89</b>
<b>Итого за 15й день:</b>		<b>43,95</b>	<b>44,44</b>	<b>258,4</b>	<b>1546,9</b>	<b>0,69</b>	<b>178,49</b>	<b>59,09</b>	<b>6,87</b>	<b>45,59</b>	<b>377,55</b>	<b>935,67</b>	<b>216,64</b>
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
<b>НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ</b>													
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>День 16</b>													
<b>Завтрак</b>													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,44	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<b>Всего:</b>		<b>26,56</b>	<b>25,5</b>	<b>65,9</b>	<b>622,21</b>	<b>17,18</b>	<b>1,58</b>	<b>183,0</b>	<b>0,3</b>	<b>38,26</b>	<b>505,1</b>	<b>421,55</b>	<b>102,9</b>