



«Школа Иннополис»
С.К.Ежов



2-х недельное меню для учеников ГАОУ «Школа Иннополис»

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1 (Понедельник)														
ЗАВТРАК														
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
243	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,08	8,05	19,36	138,03	0,0975	0,4	145,14	0,34	193,27	159,81	24,94	0,9
203	Макароны отварные с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		585	10,835	9,002	72,646	414,21	0,2555	14,05	145,44	0,867	231,529	212,45	48,897	2,707
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
55	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,1	5,3	3,4	70	0,03	1,19	-	-	12,05	23,7	15,27	0,35
88	Суп с крупой(гречка)	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66
143	Рагу овощное с мясом птицы	180/50	3,37	20,93	16,38	270,48	0,11	23,83	87,62	3,83	70,78	1,14	30,97	1,14
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		845	10,342	31,71	81,542	666,68	0,258	38,54	87,62	1,57	150,51	123,14	80,58	4,102
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
2	Салат витаминный	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,56
99	Суп картофельный с клецками	250	1,27	3,99	7,318	76,2	0,058	8,3	-	-	27,88	39,42	16,6	0,62
295	Биточки куриные с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75
203	Макароны отварные с маслом	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,24	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84
349	Чай с сахаром	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	18,03	21,79	81,848	590	0,224	16,59	27,28	5,09	115,18	262,62	78,8	5,22
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Булочка	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2 (Вторник)														
ЗАВТРАК														
75	Фрукт	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
291	Рис отварной с тушеной курицей	150/50	4,1	5,8	31,5	177	0	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	14	90	0,76	121,34	53,44	9,44	1,5
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		610	8,905	7,02	81,976	425,88	0,159	23,9	118,67	2,014	162,236	174,15	54,537	3,36
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														

52	Салат «Очевидная польза»	100	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
96	Суп с домашней лапшой	250	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	-	-	23,32	45,38	19,34	0,74
234	Шницель говяжий с соусом	50/50	8,93	10,92	10,78	177,45	0,043	0,23	32,87	-	33,367	121,24	27,83	1,062
312	Перловка отварная с овощами	180	3,24	6,56	18,96	130,56	0,096	2,88	78,8	-	46,24	42,8	3,056	0,848
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		870	25,634	32,532	75,794	682,21	0,323	10,4	143,23	0,54	156,467	311,62	702,606	3,77
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат «Степной»	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
108	Суп гороховый	250	2,846	3,674	15,034	115,4	0,084	4,6	16,84	-	26,72	57,78	20,28	0,94
227	Рыба припущенная	50/50	12,45	5,98	0,67	108,18	0,06	0,61	35,64	-	11,24	142,31	33,34	0,65
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	0,417	22,06	145,6	83,87	2,83
342	Чай с сахаром	200/8	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		878	22,699	19,959	75,264	583,63	0,469	11,22	85,544	2,647	80,68	415,53	157,32	5,68
ПОЛДНИК														
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Печенье	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 3 (Среда)														
ЗАВТРАК														
22	Морковные палочки	60	0,6	10,66	17,5	163,4	0,19	11,24	120	1,8	191,8	114,8	11,2	0,2
279	Тефтели говяжьи в томатном соусе	50/30	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	17,2	60,47	12	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	30	0,014	43,25	41,54	14,84	0,36
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		545	9,64	17,142	68,7	497,17	0,288	15,29	174	2,657	270,98	256,53	51,74	1,697
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
70	Салат из моркови с сахаром	100	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
268	Биточки говяжьи с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5,34	7,18	30,65	208,59	0,14	-	31,25	-	22,23	109,38	39,21	1,29
342	Чай с сахаром	200/7	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		902	19,922	22,596	106,066	702,99	0,314	11,59	33,33	3,45	131,89	338,66	107,25	6,332
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
53	Салат из свеклы	100	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,116	-	-	16,998	24,97	11,04	0,78
113	Суп-лапша домашняя	250	24,34	7,772	109,178	678,2	0,452	-	125	-	92,36	314,8	89,38	5,32
290	Птица, тушенная в соусе	50/50	10,624	8,672	2,32	129,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488
310	Картофель запеченный	180	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	16,8	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48

ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		890	42,54	23,72	170,34	1135,22	0,691	21,2	149,08	1,04	160,49	522,69	146,63	8,52
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Корж молочный	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,03	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,62
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4 (Четверг)														
ЗАВТРАК														
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
234	Котлеты рыбные с соусом	50/30	5,65	7,37	6,684	109,7	0,02	-	152,5		69,456	51,66	0,8	0
520	Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,01	3,5	25,5	0,181	46,606	49,336	18,978	0,2
382	Напиток из сухофруктов	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		580	17,137	13,637	79,427	518,38	0,377	14,73	178,3	0,619	274,431	255,706	61,955	3,45
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
2	Салат витаминный	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,56
102	Суп гороховый	250	4,4	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66	-	-	34,14	70,48	28,46	1,64
ТТК	Курица запеченная	50/50	26,46	29	0,08	367,22	-							
203	Макароны отварные	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,24	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	38,98	41,18	85,41	879,22	0,3	13,6	25,2	2,58	87,72	166,78	59,3	4,752
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,5	3,78	4,98	60	0,048	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
108	Суп картофельный с клецками	250	2,846	3,674	15,034	115,4	0,084	4,6	16,84	-	26,72	57,78	20,28	0,94
268	Котлеты из говядины с соусом	50/50	12	17,6	10,41	250,18	0,06	0,25	32,58	2,59	31,37	137,31	40,57	2,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	0,417	22,06	145,6	83,87	2,83
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	22,049	31,479	79,604	698,63	0,467	10,13	82,484	5,227	99,65	412,09	163,82	7
ПОЛДНИК														
376	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Плюшка	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,03	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5 (Пятница)														
ЗАВТРАК														
28	Салат Пестрый	60	6,5	8,7	18,4	158	0,01	4,24	-	-	15,33	-	8,91	0,8
268	Котлеты говяжьих с соусом	50/30	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	173,08	2,51	227,8	232,1	35,1	0,3
203	Макароны отварные с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
377	Чай черный с сахаром	200/10	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08

573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12	
ИТОГО		555	18,61	19,152	73,14	540,5	0,11	5,02	173,08	2,972	258	267,2	52,78	1,99	
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)															
42	Салат «Степной»	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42	
121	Суп «Уха»	250	5,92	1,84	8,04	72,2	0,08	3,7	9,6	0,38	29,4	97,4	20,8	0,72	
279	Тефтели говяжьи с соусом	50/50	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	-	17,2	60,47	12	0,494	
321	Картофель запеченный	180	2,48	3,88	11,31	90,12	0,032	20,6	-	-	66,54	48,17	24,78	0,97	
349	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО		870	19,83	16,89	72,46	521,39	0,27	33,63	33,6	3,015	145,61	298,84	85,78	3,801	
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)															
52	Салат из свеклы отварной	100	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	-	1,62	20,4	23,4	12	0,78	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66	
261	Куры отварные с соусом	50/50	11,4	7,88	3,43	143,1	0,171	25,97	4987	-	23,058	200,96	13,32	4,25	
199	Пюре из бобовых с маслом	180/5	10,82	5,44	27,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73	
342	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО		875	27,472	21,72	73,039	615,28	0,667	46,96	5010,8	2,235	177,398	478,07	107,38	10,377	
ПОЛДНИК															
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
ПР	Печенье	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42	
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617	
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
День 6 (Суббота)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)															
70	Салат из моркови с сахаром	100	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
113	Суп-лапша домашняя	250	24,34	7,772	109,178	678,2	0,452	-	125	-	92,36	314,8	89,38	5,32	
268	Шницель говяжий с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	5,34	7,18	30,65	208,59	0,14	-	31,25	-	22,23	109,38	39,21	1,29	
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО		875	41,36	25,692	182,038	1187,19	0,702	5,9	158,33	3,185	175,56	596,08	174,49	9,677	
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)															
2	Салат витаминный	100	0,72	3,06	3,3	43,8	0,018	7,8	-	1,44	20,4	18	10,8	0,56	
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	-	-	21,36	44,78	18,22	0,7	
239	Тефтели рыбные с соусом	50/50	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	-	51,05	97,9	16,28	0,5	
312	Пюре картофельное	180	3,24	6,56	18,96	130,56	0,096	2,88	78,8	-	46,24	42,8	3,056	0,848	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
ИТОГО		890	16,608	19,75	96,8	619,36	0,318	19,33	93,6	2,32	167,33	262,58	64,996	4,56	

ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Вафли	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,72	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
День 7 (Понедельник)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
243	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,08	8,05	19,36	138,03	0,0975	0,4	145,14	0,34	193,27	159,81	24,94	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	0,13	0,012	19,87	159,5	0,003		30	0,014	43,25	41,54	14,84	0,36
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		585	10,835	9,002	82,646	514,21	0,2555	14,05	175,44	0,867	271,529	252,45	62,897	2,707
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66	-	-	34,14	70,48	28,46	1,64
295	Биточки куриные с соусом	50/50	11,13	21,38	11,24	282,18	0,073	0,756	66,47	-	40,39	70,94	15,127	1,033
321	Рагу овощное	180	2,48	3,88	11,31	90,12	0,032	20,6	-	-	66,54	48,17	24,78	0,97
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		870	22,51	34,04	71,74	694,3	0,385	35,046	66,47	2,295	168,84	265,59	93,967	5,02
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
67	Салат «Очевидная польза»	100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,024	5,77	0	0	18,74	23,12	12,07	0,51
102	Щи из свежей капусты	250	4,4	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66	-	-	34,14	70,48	28,46	1,64
268	Котлеты говяжьи с соусом	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75
310	Картофель запеченный	180	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	16,8	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
354	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		890	20,23	24,95	87,48	654,34	0,444	31,03	2,08	3,625	116,46	331,68	104,09	6,027
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Булочка Веснушка	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	25,85	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
День 8 (Вторник)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
338	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
234	Биточки рыбные с соусом	50/30	5,65	7,37	6,684	109,7	0,02	-	152,5		69,456	51,66	0,8	0
520	Шюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,01	3,5	25,5	0,181	46,606	49,336	18,978	0,2

377	Чай черный с сахаром	200/10	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
573	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		590	12,797	12,987	70,407	446,71	0,166	14,13	178,3	0,519	141,961	139,436	35,725	1,42
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
53	Салат из свеклы	100	0,99	2,47	4,38	43,74	0,027	4,116	-	-	16,998	24,97	11,04	0,78
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	-	0,07	21,36	44,78	18,22	0,7
290	Биточки говяжьи с соусом	50/50	10,624	8,672	2,32	129,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	10,82	5,44	27,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	27,014	19,532	75,17	587,72	0,567	14,746	47,88	0,685	156,518	345,8	104,87	6,655
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
99	Суп из овощей	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
227	Рыба припущенная	50/50	12,45	5,98	0,67	108,18	0,06	0,61	35,64	-	11,24	142,31	33,34	0,65
171	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,74	5,92	24,14	164,25	0,075	0	30	0,47	39,23	128,3	19,5	0,71
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		890	21,932	20,396	64,316	532,83	0,265	14,43	65,64	2,69	109,75	385,69	92,84	3,53
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Печенье	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
День 9 (Среда)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
52	Салат из капусты с растительным маслом	60	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
279	Тефтели говяжьи в томатном соусе	50/30	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	17,2	60,47	12	0,49
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
382	Напиток из сухофруктов	200	3,78	0,67	21	105	0,2	11,33	110	0	133,33	111,11	25,56	2
573	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		545	21,21	17,272	67,27	530,1	0,349	12,22	165,56	0,672	202,98	260,24	57,68	3,54
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
70	Салат из моркови с сахаром	100	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
279	Тефтели говяжьи с соусом	50/50	5,43	6,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	-	17,2	60,47	12	0,494
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	2,903	5,645	23,4	155,65	0,235	-	33,064	0,417	22,06	145,6	83,87	2,83
349	Напиток из сухофруктов	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	13,255	16,451	71,016	491,32	0,375	14,69	57,06	1,092	112,21	309,55	140,57	5,621

ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
52	Салат из капусты с растительным маслом	100	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,186	3,934	4,872	61	0,034	7,9	-	-	28,7	26,86	11,34	0,46
268	Гуляш из птицы	50/50	8,2	9,9	10,21	151	0,05	0,05	2,08	2,51	27,8	112,1	22,1	1,75
143	Капуста тушеная	180	2,02	12,56	9,83	162,29	0,07	14,297	52,57	-	42,47	51,43	18,58	0,685
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		870	23,416	37,534	80,762	747,29	0,276	23,737	86,21	3,05	164,99	294,09	79,54	4,975
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Вафли	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
День 10 (Четверг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
291	Рис отварной с тушеной курицей и овощами	150/50	4,1	5,8	31,5	177	0	-	28,37	0,816	15,857	77,11	28,48	0,61
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	14	90	0,76	121,34	53,44	9,44	1,5
573	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,12
ИТОГО		550	7,6	6,44	71,1	356,53	0,048	14	118,37	1,904	143,957	156,27	43,72	2,45
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
52	Салат «Полезьа и красота с изюмом»	100	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
96	Суп с домашней лапшой	250	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	-	-	23,32	45,38	19,34	0,74
260	Шницель говяжий с соусом	50/50	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	7,2	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56
310	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	180/5	2,29	3,45	18,41	113,88	0,162	16,8	-	-	11,712	63,78	11,712	0,925
354	Кисель	200	-	-	8,5	30	-	-	-	-	1,7	2,9	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	27,274	19,782	67,104	556,24	0,386	25,27	38,76	0,86	99,622	318,02	68,242	4,345
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
101	Суп картофельный с крупой пшениной	250	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	-	-	21,36	44,78	18,22	0,7
295	Биточки куриные с соусом	50/50	11,13	21,38	11,24	282,18	0,073	0,756	66,47	-	40,39	70,94	15,127	1,033
203	Пюре из бобовых с маслом	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,24	25,2	0,6	9,6	36	6	0,84
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	21,648	32,07	80,53	701,78	0,291	16,626	91,67	2,895	99,12	227,72	64,947	3,95
ПОЛДНИК														
376	Чай с сахаром	200/7	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Корж молочный	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		257	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			

День 11 (Пятница)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Фрукты	100	0,845	0,5	8,956	45,68	0,1	9,9	0,3		16,279	11,38	9,417	0,8
289	Рагу из птицы	50/150	15,35	11,39	54,37	367	0,2	12,95	170,69	2,24	252,06	222,06	47,22	2,19
377	Чай черный с сахаром	200/10	0,13	0,012	9,87	59,5	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,36
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,022	-	-	0,22	4	13	2,8	0,22
574	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	9	44	0,01	-	-	0,11	2,76	12,72	3	0,37
ИТОГО		550	19,145	12,262	92,036	563,51	0,335	22,85	170,99	2,584	278,349	260,7	63,277	3,94
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
70	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
88	Борщ с капустой и картофелем	250	1,412	3,96	6,322	71,8	0,046	12,62	-	-	39,4	39,2	17,7	0,66
290	Птица тушенная в соусе	50/50	10,624	8,672	2,32	129,6	0,032	0,28	24,08	-	23,62	61,54	11,25	0,488
203	Макаронны отварные с маслом	180/5	4,44	3,96	23,64	147,6	0,048	0,24	25,4	0,6	9,6	36	6	0,84
ПР	Напиток из свежих плодов	200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	-	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		895	21,556	18,112	72,162	542,8	0,208	36,94	49,48	1,74	111,32	215,04	63,75	3,758
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	-	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
82	Суп картофельный с клецками	250	1,442	3,936	8,746	83	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,9	0,98
295	Котлеты куриные с соусом	50/50	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
199	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	10,82	5,44	27,8	202,38	0,39	-	23,8	-	75,17	169,11	48,96	3,73
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	-	-	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		890	34,712	31,566	122,986	921,78	0,612	16	23,8	2,56	165,86	502,63	135,99	9,732
ПОЛДНИК														
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Булочка с изюмом	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		250	1,7	1,96	28,58	139,4	0,03	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
День 12 (Суббота)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)														
24	Свекла отварная с маслом	100	9,05	10,2	10,69	171	0,07	0,59	31,56	-	42,44	61,4	13,48	0,35
96	Суп с домашней лапшой	250	1,614	4,072	9,584	85,8	0,074	6,7	-	-	23,32	45,38	19,34	0,74
297	Фрикадельки куриные с соусом	50/50	11,13	21,38	11,24	282,18	0,073	0,756	66,47	-	40,39	70,94	15,127	1,033
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	3,6	7	29	193	0,292	-	41	0,518	27,352	180,55	104	3,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0	20,1	19,2	14,4	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		875	28,794	43,532	97,894	903,38	0,559	8,246	139,03	1,058	163,002	415,37	175,247	7,083
ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)														
55	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,1	5,3	3,4	70	0,03	1,19	-	-	12,05	23,7	15,27	0,35
108	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,846	3,674	15,034	115,4	0,084	4,6	16,84	-	26,72	57,78	20,28	0,94
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	8,93	10,92	10,78	177,45	0,043	0,23	32,87	-	33,367	121,24	27,83	1,062
312	Пюре картофельное	180	3,24	6,56	18,96	130,56	0,096	2,88	78,8	-	46,24	42,8	3,056	0,848

342	Чай с сахаром и лимоном	200/8/7	0,2	0,1	13,9	57	0	0,73	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	-	-	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
ПР	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ИТОГО		885	19,116	27,334	79,354	637,81	0,293	9,63	128,51	0,55	130,637	284,76	76,066	4,04
ПОЛДНИК														
376	Кисель	200	0,2	-	13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	9,97	7,5	6,5	0,197
ПР	Пряник	40	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	-	2	0,7	5,8	18	4	0,42
ИТОГО		240	1,7	1,96	28,58	139,4	0,028	3,75	2	0,775	15,77	25,5	10,5	0,617