

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 1

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe	
		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
48	Каша молочная из ячневой крупы	250	300	9.38	9.38	15.21	15.2	36.9	36.93	336.2	336.2	0.15	0.15	1.36	1.36					271	271					0.36	0.36
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	640	690	26.48	26.48	32.71	32.7	99.5	99.53	800.8	800.8	0.37	0.37	2.04	2.04	145	145	0	0	460	460	282	282	73.3	73.3	3.96	3.96
	2 ЗАВТРАК																										
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4			17	17	14	14	6	6	0.2	0.2
95/2	Печенье	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2
	ОБЕД																										
54-3з	Помидор в нарезке	80	100	0.9	1.1	0.2	0.2	3	3.8	17.1	21.4	0.05	0.06	20	25	106.4	133			11.2	14	20.8	20.6	16	20	0.7	0.9
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-8с	Суп картофельный с горохом	1000	1000	33.4	33.4	23	23	81.4	81.4	665.7	665.7	0.73	0.73	23.8	23.8	486	486			135	135	402	402	145	145	7.38	7.38
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5			11	14	40	53	7	10	0.7	1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1720	1810	78.8	86.5	49.6	56.1	191	203.2	1516	1652	0.35	1.13	45.3	50.3	953.8	999	0	0	265.2	275	788	889.6	279	292	34.48	42.98
	УЖИН																										
120	Сельдь с луком и растительным маслом	90	120	12.38	12.38	12.03	12	2	2	165.9	165.9	0.09	0.09	2.2	2.2					63.62	63.62					0.96	0.96
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.5	307.3	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
301	Птица тушеная с соусом №355	80	100	17.92	22.4	14.58	18.2	5.62	7.03	225	281.3	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.9	1.77	2.21
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.8	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.3	0.3	25	25			14.17	14.2	0.5	0.5
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	2920	3060	122.4	129.7	93.11	99.6	403	415.2	2918	3054	0.89	1.67	64.9	69.94	1101	1146	0.3	0.3	1058	1068	1268	1370	422.5	435	41.14	49.64

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 2

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8.2	10.1	10.8	13.5	38.5	48.1	283.5	354.2	0.14	0.18	0.55	0.69	53.17	66.5			134	167	205	257	39	49	2.2	2.7
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	565	630	23.2	28.6	27.8	34.9	99.5	109.1	729.2	853.7	0.34	0.38	1.17	1.42	170.8	223	0	0	404	569	472	599	109.7	125.7	5.1	5.7
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8
54-9с	Суп картофельный с фасолью	1000	1000	33.9	33.9	22.9	22.9	72	72	629.5	629.5	0.49	0.49	18.6	18.6	60.4	60.4			152	152	481	481	134	134	6.37	6.37
97	Консервы мясные	100	100	18	18	16	16			216	216	0.1	0.1							10	10			20	20	2	2
54-9м	Жаркое по домашнему	200	250	20.1	25.1	19.3	24.2	17.1	21.5	323	403.7	0.13	0.17	9.5	11.9	35.2	44			25	32	230	288	45	56	3.4	4.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1710	1780	80.8	86.1	63.2	69.2	161.1	166.1	1525.4	1618.7	0.91	0.96	43.4	49.6	196.4	227	0	0	285	298	823	887	249	264	14.07	15.17
	УЖИН																										
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	250	7.18	6.18	2.94	3.3	11.76	14.65	102.26	113	0.1	0.11	6.7	8.33					21.01	24.98	95.87	96.96	25.93	29.45	1.18	1.24
171	Пирог из свежих яблок	120	150	7.4	7.4	6.5	6.5	61.5	61.5	328	328	0.14	0.14	2.96	2.96					25.67	25.67					1.88	1.88
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	650	730	22.48	21.48	10.34	10.7	129.7	132.55	684.16	694.9	0.4	0.41	10.8	12.45	0.38	0.38	0	0	79.58	83.55	187.4	188.5	65.53	69.05	5.46	5.52
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	3385	3600	143.68	153	111.7	125.2	495.7	513.15	3514.8	3743.3	1.79	1.89	60	68.07	367.6	450	0.2	0.2	1073.6	1255.6	1683	1875	492.2	526.8	27.43	29.19

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 3

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
390	Каша манная молочная жидкая	200	200	6.24	6.24	6.1	6.1	19.7	19.7	158.64	158.64	0.08	0.08	1.09	1.09	36.72	36.72			192.17	192.17	156.05	156.1	23.52	23.52	0.3	0.3
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-22ГН	Какао со сгущенным молоком	200	200	3.5	3.5	3.3	3.3	22.3	22.3	133.4	133.4	0.02	0.02	0.15	0.15	10.79	10.79			107	107	95.2	95.2	26	26	0.9	0.9
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	590	590	22.24	22.24	22.5	22.5	92.1	92.1	649.44	649.44	0.28	0.28	1.24	1.24	175.2	175.2	0	0	345.17	345.17	403.25	403.3	88.52	88.52	3.7	3.7
	2 ЗАВТРАК																										
54-1ГН	Чай без сахара	200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3			4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7
95/1	Конфеты	60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01							124	124	86	86	16	16	0.4	0.4
	Всего в завтрак	260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1
	ОБЕД																										
54-2з	Огурец в нарезке	80	100	6	0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3	14.1	0.02	0.03	8	10	8	10			18.4	23	33.6	42	11.2	14	0.48	0.6
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689			168	168	213	213	96	96	4.35	4.35
301	Птица тушеная с соусом №355	80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.25	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.75			56.1	70.13	138.2	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	
	УЖИН																										
54-11м	Плов из отварной говядины	200	250	15.2	19.1	15.4	19.3	38.6	48.2	354.4	443	0.07	0.08	0.72	0.9	271.3	339.2			19	24	192	241	44	55	2.2	2.8
54-20з	Горошек зеленый(консервированный)	40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин	670	720	26.1	30	18.3	22.2	112.1	121.73	706.52	795.12	0.29	0.3	6.79	6.97	278.7	346.6	0.33	0.33	142.1	147.1	335.6	384.6	107.6	118.6	5.23	5.83
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	1920	1970	57.24	61.14	50.3	54.2	317.3	326.93	1933.4	2022	0.64	0.65	8.67	8.85	454.3	522.2	0.33	0.33	875.67	880.67	1018.5	1067	243.9	254.9	11.03	11.63

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 4

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Ca		P		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200	250	8.3	10.4	11.7	14.5	37.5	46.9	288	359.9	0.18	0.23	0.54	0.68	53.8	67.3			126	158	185	231	49	61	1.3	1.6
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	565	630	23.3	28.9	28.7	35.9	98.5	107.9	733.7	859.4	0.38	0.43	1.16	1.41	171.4	224	0	0	396	560	452	573	119.7	137.7	4.2	4.6
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Кекс	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-3з	Помидор в нарезке	80	100	0.9	1.1	0.2	0.2	3	3.8	17.1	21.4	0.05	0.06	20	25	106.4	133			11.2	14	20.8	20.6	16	20	0.7	0.9
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5
197	Рассольник Петербургский	200	250	1.68	2.1	4.09	5.1	13.27	16.5	96.6	120.7	0.08	0.1	6.03	7.5					21.16	26.4	57.5	71.9	20.72	25.9	0.78	0.98
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
54-3соус	Соус красный основной	1000	1000	3.3	3.3	2.7	2.7	8.9	8.9	73.1	73.1	0.02	0.02	2.68	2.68	131.8	132			9	9	23.6	23.6	12.2	12.2	0.5	0.5
54-4м	Котлеты из говядины	75	75	13.7	13.7	13.6	13.6	12.2	12.2	226.3	226.3	0.05	0.05	0.09	0.09	23.1	23.1			29	29	137	137	20	20	1.9	1.9
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1845	1935	54.73	62.54	29.62	31.98	150.1	158.28	1101.4	1187.2	0.59	0.65	11	13.17	173.3	179	0	0	125.73	136.7	586	671.9	235.9	272.1	11.41	12.54
	УЖИН																										
87	Суп с рыбными консервами	200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	133.8	167.25	0.08	0.1	7.29	9.11	12	15			36.24	45.3	141	176.5	37.88	47.35	1.01	1.26
467	Пудинг из творога(запеченный)	160	200	22.24	27.8	15.36	19.2	32.16	10.2	179.2	224	0.05	0.09	0.2	0.48	65.26	135			104	130	292	372	32.42	45.53	0.72	1.24
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	690	780	37.03	44.31	22.98	28.5	100	80.94	566.9	645.15	0.29	0.35	8.65	10.75	77.64	150	0	0	173.14	208.2	524	640	109.9	132.5	4.13	4.9
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0
	ИТОГО	3560	3805	132.26	152.6	91.7	106.8	454	452.52	2978	3267.7	1.4	1.57	25.4	29.93	422.4	553	0.2	0.2	999.87	1209.9	1763	2086	533.5	610.3	22.54	24.64

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 5

№ рецеп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
54-16к	Каша "Дружба"	200	250	5	6.2	6.9	8.7	23.9	29.9	178	222.5	0.07	0.09	0.53	0.66	33.25	41.6			115	144	123	154	27	34	0.5	0.6
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	590	640	22.1	23.3	24.4	26.2	86.5	92.5	642.6	687.1	0.29	0.31	1.21	1.34	178.2	187	0	0	304	333	405	436	100.3	107.3	4.1	4.2
	2 ЗАВТРАК																										
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4			17	17	14	14	6	6	0.2	0.2
95/2	Пряник	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2
	ОБЕД																										
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	100	1.4	1.8	4.3	5.4	13.3	16.6	97.9	122.3	0.03	0.03	2.53	3.16	29	36.2			37	46.6	42	52.3	22	27.2	1.2	1.46
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488			69	69	273	273	104	104	4.32	4.32
40	Пюре из бобовых	181	220	23.62	23.62	5.22	5.22	54.48	54.48	359.38	359.38	0.9	0.9							89	89	226	226	88.1	88.1	7	7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	9.6	9.6	5.2	5.2	4.4	4.4	103	103	0.06	0.06	1.91	1.91	221.2	221			31	31	146	146	39	39	0.7	0.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1641	1700	86.42	92.82	26.62	27.22	221.6	221.78	1457.3	1488.2	1.59	1.61	38.5	39.21	742.6	748	0	0	278	282	864	908	335.1	357.1	14.82	15.22
	УЖИН																										
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26.2	7	8.8	17.5	21.9	217.4	271.6	0.13	0.17	11.3	14.1	260	325			32	40	193	241	93	117	2.1	2.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин	670	720	30.2	35.4	8.5	10.3	90.83	95.23	550.02	604.22	0.34	0.38	18.2	21.03	260.9	326	0.33	0.33	104.7	112.7	298.8	346.8	151.3	175.3	5.13	5.73
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	3361	3520	155.32	167.8	69.82	74.02	498.5	509.11	3193.6	3323.2	2.35	2.43	70.5	74.18	1184	1263	0.33	0.33	994.7	1035.7	1766	1889	642.7	695.7	26.25	27.35

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 6

	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
№ рец.	Наименование блюда																										
	1 ЗАВТРАК	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	Каша овсяная со густеным молоком																										
172		250	300	3.38	3.38	10.9	10.9	62.1	62.1	369	369	0.18	0.18			0.03	0.03			77.18	77.18			0.03	0.03	1.6	1.6
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	615	680	18.38	21.88	27.9	32.3	123.1	123.1	814.7	868.5	0.38	0.38	0.62	0.73	117.6	157	0	0	347.18	479.18	267	342	70.73	76.73	4.5	4.6
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Печенье	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
13	Салат из свежих огурцов	60	100	0.46	0.76	3.65	6.09	1.43	2.38	40.38	67.3	0.02	0.03	5.7	9.5					13.11	21.85	24	40.02	7.98	13.3	0.34	0.57
35	Уха с крупой	300/35	400/40	12.5	12.5	4.73	4.73	24.13	24.13	200.44	200.44	0.12	0.12	2	2	6	6			20.73	20.73	70.2	70.22	16.88	16.88	1.2	1.2
54-12м	Плов из курицы	200	250	27.3	34	8.1	10.1	33.2	41.5	314.6	393.4	0.08	1.11	2.36	3	147	184			20	23	234	292	108	135	2	2.5
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	530	580	47.6	54.3	13.93	15.93	129.3	137.63	851.04	929.84	0.38	1.41	4.36	5	153	190	0	0	78.73	81.73	390	447.6	159.9	186.9	5.6	6.1
	УЖИН																										
54-10м	Капуста тушенная с мясом	200	250	22.1	27.4	22.8	28.6	13.2	16.6	347.1	333.7	0.08	0.1	28.9	36.1	115.3	144			83	104	232	290	48	61	3.7	4.6
54-8в	Булочка маковая	60	60	5.5	5.5	4.1	4.1	21.9	21.9	146.8	146.8	0.02	0.02	0.5	0.5	23.7	23.7			74	74	85.6	85.6	18.4	18.4	0.88	0.88
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	590	640	36.8	42.1	29.2	35	93.4	96.8	773.4	760	0.27	0.29	29.7	36.9	145.9	175	0	0	240.3	261.3	447	504.9	111.3	124.3	6.98	7.88
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	2195	2360	119.98	135.1	81.43	93.63	451.2	462.93	3015.1	3134.3	1.17	2.22	39.3	47.23	416.6	521	0.2	0.2	971.21	1127.2	1305	1496	409.9	455.9	19.88	21.38

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 7

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								
				Б		Ж		У			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
		7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
48	Капа молочная из ячневой крупы	250	300	9.38	9.38	15.21	15.21	36.93	36.93	336.17	336.17	0.15	0.15	1.36	1.36					270.96	270.96					0.36	0.36
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	640	690	26.48	26.48	32.71	32.71	99.53	99.53	800.77	800.77	0.37	0.37	2.04	2.04	145	145	0	0	459.96	459.96	282	282	73.3	73.3	3.96	3.96
	2 ЗАВТРАК																										
54-1гн	Чай без сахара	200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3			4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7
95/1	Конфеты	60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01							124	124	86	86	16	16	0.4	0.4
	Всего в завтрак	260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1
	ОБЕД																										
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689			168	168	213	213	96	96	4.35	4.35
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5			11	14	40	53	7	10	0.7	1
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-3соус	Соус красный основной	1000	1000	3.3	3.3	2.7	2.7	8.9	8.9	73.1	73.1	0.02	0.02	2.68	2.68	131.8	132			9	9	23.6	23.6	12.2	12.2	0.5	0.5
54-4хн	Компот из изюма	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72			14	14	22	22	7	7	0.5	0.5
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	2680	2750	72.4	79.9	59.8	66.3	167.4	178.4	1486.8	1618.5	0.51	0.55	38.7	38.75	1168	1187	0	0	274.8	281.8	634	735.9	235.7	244.7	31.78	40.08
	УЖИН																										
87	Суп с рыбными консервами	200	250	6.89	8.61	6.72	8.4	11.47	14.34	133.8	167.25	0.08	0.1	7.29	9.11	12	15			36.24	45.3	141	176.5	37.88	47.35	1.01	1.26
243	Пирог с морковью и курагой	100	150	7	7	11.78	11.78	53.44	53.44	348.89	348.89	0.08	0.08							14.2	14.2					0.11	0.11
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	630	730	21.79	23.51	19.4	21.08	121.3	124.18	736.59	770.04	0.32	0.34	8.45	10.27	12.38	15.4	0	0	83.34	92.4	233	268	77.48	86.95	3.52	3.77
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	4410	4630	129.37	138.6	121.2	129.4	479	492.91	3491.6	3656.7	1.25	1.31	49.8	51.7	1326	1347	0	0	1194.5	1210.6	1426	1563	434.3	452.8	40.56	49.1

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 8

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	250	5.8	7.4	6.8	8.6	32.8	41.1	216.9	271.1	0.07	0.09	0.52	0.65	40.7	50.9			116	146	118	147	23	29	1.1	1.3
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	165	180	11.2	14.7	13.5	17.9	49.8	49.8	354.5	408.3	0.17	0.17	0.1	0.21	104.3	143	0	0	159	291	160	235	40	46	1.8	1.9
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	1000	1000	43.2	43.2	21.6	21.6	69.6	69.6	645	645	0.45	0.45	37	37.3	512	512			87	87	460	460	129	129	6.93	6.93
54-2м	Гуляш из говядины	80	120	13.5	20.4	13.5	20.4	3.1	4.7	188.9	283.6	0.03	0.06	1.13	1.7	25.6	38.4			11	17	133	199	19	28	2	3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	200	4.4	5.9	5.9	7.9	30.5	40.6	192.9	257.2	0.04	0.06			29.4	39.2			19	25	142	183	17	23	0.8	1.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1510	1620	62.3	71	45.1	55.1	125.5	137.8	1157.7	1329.3	0.55	0.61	53.4	58.1	667.8	712	0	0	189	207	764	877	180	199	10.43	11.93
	УЖИН																										
120	Сельдь с луком и растительным маслом	90	120	12.38	12.38	12.03	12.03	2	2	165.91	165.91	0.09	0.09	2.2	2.2					63.62	63.62					0.96	0.96
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	700	750	44.63	45.62	27.36	28.11	107.7	112.48	853.24	883.97	0.52	0.54	3.8	3.8	297.9	298	0	0	184.49	186.22	392	419.3	179.9	188.9	9.09	9.62
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	2835	3010	135.33	148.2	96.36	111.5	388.4	405.48	2941.4	3197.6	1.38	1.46	61.9	66.71	1070	1153	0.2	0.2	837.49	989.22	1517	1732	467.9	501.9	24.12	26.25

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 9

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.75	7.19	5.21	6.51	18.84	23.55	145.2	181.5	0.09	0.11	0.91	1.14	30.6	38.3			161.62	202.03	138	172.5	24.14	30.18	0.51	0.64
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	590	640	22.85	24.29	22.71	24.01	81.44	86.15	609.8	646.1	0.31	0.33	1.59	1.82	175.6	183	0	0	350.62	391.03	420	454.5	97.44	103.5	4.11	4.24
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Кекс	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5
197	Рассольник Петербургский	200	250	1.68	2.1	4.09	5.1	13.27	16.5	96.6	120.7	0.08	0.1	6.03	7.5					21.16	26.4	57.5	71.9	20.72	25.9	0.78	0.98
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	100	8.4	8.4	7.9	7.9	6.4	6.4	130.7	130.7	0.03	0.03	11	11	12.8	12.8			32	32	92	92	19	19	1.4	1.4
54-1соус	Соус белый основной	1000	1000	2.7	2.7	4.2	4.2	4.3	4.3	66.3	66.3	0.01	0.01	0.67	0.67	20.56	20.6			8	8	9	9	2.3	2.3	0.3	0.3
54-4хн	Компот из изюма	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72			14	14	22	22	7	7	0.5	0.5
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1750	1870	36.38	44.2	23.79	27.5	66.87	77	629	732.6	0.31	0.39	30.8	36.44	85.03	101	0	0	141.96	164.2	411	497.2	148.5	185.7	5.21	6.21
	УЖИН																										
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	250	22.1	27.4	22.8	28.6	13.2	16.6	347.1	333.7	0.08	0.1	28.9	36.1	115.3	144			83	104	232	290	48	61	3.7	4.6
171	Пирог из свежих яблок	120	150	7.4	7.4	6.5	6.5	61.5	61.5	328	328	0.14	0.14	2.96	2.96					25.67	25.67					1.88	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	
	Всего в ужин	650	730	37.4	42.7	30.2	36	131.1	134.5	929	915.6	0.38	0.4	33	40.22	115.7	145	0	0	141.57	162.57	324	381.5	87.6	100.6	7.98	5.4
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	3450	3700	113.83	128	87.1	97.91	384.8	403.05	2743.8	2870.3	1.14	1.26	70	83.08	376.3	429	0.2	0.2	939.15	1022.8	1355	1534	401.6	457.8	20.1	18.65

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 10

№ реп.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																										
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8.2	10.1	10.8	13.5	38.5	48.1	283.5	354.2	0.14	0.18	0.55	0.69	53.17	66.5			134	167	205	257	39	49	2.2	2.7
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	565	630	23.2	28.6	27.8	34.9	99.5	109.1	729.2	853.7	0.34	0.38	1.17	1.42	170.8	223	0	0	404	569	472	599	109.7	125.7	5.1	5.7
	2 ЗАВТРАК																										
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	14.4	14.4	59.7	59.7	0.01	0.01	12	12	2.4	2.4			17	17	14	14	6	6	0.2	0.2
95/2	Печенье	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	10.8	10.44	5.3	5.3	91.2	91.2	435.7	435.7	0.09	0.09	12	12	2.4	2.4	0	0	60	60	14	14	28	28	2	2
	ОБЕД																										
54-14з	Салат из свежкы с курагой и изюмом	80	100	1.4	1.8	4.3	5.4	13.3	16.6	97.9	122.3	0.03	0.03	2.53	3.16	29	36.2			37	46.6	42	52.3	22	27.2	1.2	1.46
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488			69	69	273	273	104	104	4.32	4.32
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5
40	Пюре из бобовых	181	220	23.62	23.62	5.22	5.22	54.48	54.48	359.38	359.38	0.9	0.9							89	89	226	226	88.1	88.1	7	7
301	Птица тушеная с соусом №355	80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.25	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
54-1соус	Соус сметанный	100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1831	1930	97.34	108.6	48.9	54.25	241.8	246.71	1801.1	1912.6	1.65	1.69	39.7	41.22	620.3	644	0	0	341.1	368.73	925	1014	344.3	377.5	17.89	18.99
	УЖИН																										
54-6с	Суп картофельный с клецками	1000	1000	23.1	23.1	16.7	16.74	57	57	470.3	470.3	0.24	0.24	18.4	18.4	511	511			52	52	180	180	64	64	2.7	2.7
97	Консервы мясные	100	100	18	18	16	16			216	216	0.1	0.1							10	10			20	20	2	2
54-1в	Ватрушка творожная	50.65	50.65	7.3	7.3	12.4	12.7	16.3	16.3	207.7	207.7	0	0	0.1	0.1	65	65			53.6	53.6	79.1	79.1	8.8	8.8	0.4	0.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин	1581	1581	56.8	56.8	46.5	46.84	142.5	142.53	1205.7	1205.7	0.54	0.54	24.7	24.66	576.4	576	0.33	0.33	173.5	173.5	351	350.6	146.6	146.6	8	8
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0
	ИТОГО	4437	4601	193.94	210.3	133.5	146.3	583.4	597.94	4279.7	4515.8	2.66	2.74	78.1	79.9	1370	1446	0.33	0.33	1226.6	1419.2	1946	2161	656.6	705.8	33.19	34.69

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 11

№ респ.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр	7-11л	11-стр
	1 ЗАВТРАК																										
	Суп молочный с гречневой крупой	1000	1000	28.7	28.7	29.3	29.3	78.9	78.9	693.6	693.6	0.45	0.45	3.64	3.64	132	132			758	758	758	758	225	225	5.3	5.3
54-17к	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	1390	1390	45.8	45.8	46.8	46.8	141.5	141.5	1158.2	1158.2	0.67	0.67	4.32	4.32	277	277	0	0	947	947	1040	1040	298.3	298.3	8.9	4.9
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-8с	Суп картофельный с горохом	1000	1000	33.4	33.4	23	23	81.4	81.4	665.7	665.7	0.73	0.73	23.8	23.8	486	486			135	135	402	402	145	145	7.38	7.38
54-1г	Макароны отварные	150	200	5.3	7.1	5.5	7.4	32.7	43.7	202	269.3	0.06	0.08			26.6	35.5			11	14	40	53	7	10	0.7	1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
54-1соус	Соус сметанный	100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
54-1хп	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1690	1780	72.5	80.3	61	68.6	144.4	156	1417.5	1561.8	0.18	0.96	40.6	44.48	975.1	1015	0	0	289	302	737	845.4	245.3	258.3	32.88	41.38
	УЖИН																										
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-9г	Рагу из овощей	150	200	2.8	3.8	7.5	10.1	13.6	18.2	134.2	179	0.07	0.11	12.2	16.2	310.7	414			56	74	70	94	29	38	1	1.4
301	Птица тушеная с соусом №355	80	100	17.92	22.4	14.58	18.23	5.62	7.03	225	281.25	0.06	0.08	0.54	0.68	43	53.8			56.1	70.13	138	172.8	23.9	29.88	1.77	2.21
467	Пудинг из творога(запеченный)	160	200	22.24	27.8	15.36	19.2	32.16	10.2	179.2	224	0.05	0.09	0.2	0.48	65.26	135			104	130	292	372	32.42	45.53	0.72	1.24
54-4гп	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	630	740	45.36	56.4	38.94	49.03	64.08	48.13	612.8	758.65	0.2	0.3	14	18.43	426.4	610	0	0	288.2	346.23	560	699.3	99.72	127.8	3.62	4.98
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	4170	4370	180.86	199.3	157.1	174.8	455.4	451.03	3764.5	4054.7	1.19	2.07	63.6	71.83	1678	1902	0.2	0.2	1829.2	1900.2	2539	2786	711.3	752.4	48.2	54.06

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 12

№ респ.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe					
	Наименование блюда	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст	7-11л	11-ст
	1 ЗАВТРАК																												
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200	250	8.3	10.4	11.7	14.5	37.5	46.9	288	359.9	0.18	0.23	0.54	0.68	53.8	67.3			126	158	185	231	49	61	1.3	1.6		
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3		
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2						
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в завтрак	565	630	23.3	28.9	28.7	35.9	98.5	107.9	733.7	859.4	0.38	0.43	1.16	1.41	171.4	224	0	0	396	560	452	573	119.7	137.7	4.2	4.6		
	2 ЗАВТРАК																												
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8		
95/2	Печенье	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8		
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6		
	ОБЕД																												
54-3з	Помидор в нарезке	80	100	0.9	1.1	0.2	0.2	3	3.8	17.1	21.4	0.05	0.06	20	25	106.4	133			11.2	14	20.8	20.6	16	20	0.7	0.9		
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	200	250	7.18	6.18	2.94	3.3	11.76	14.65	102.26	113	0.1	0.11	6.7	8.33					21.01	24.98	95.9	96.96	25.93	29.45	1.18	1.24		
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	9.6	9.6	5.2	5.2	4.4	4.4	103	103	0.06	0.06	1.91	1.91	221.2	221			31	31	146	146	39	39	0.7	0.7		
54-11г	Картофельное пюре	150	200	3.1	4.1	6	8.1	19.7	26.4	145.8	194.4	0.12	0.16	10.2	13.6	32.1	42.8			39	52	84	112	28	38	1	1.4		
54-4хп	Компот из изюма	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	18.4	18.4	75.8	75.8	0.02	0.02			0.72	0.72			14	14	22	22	7	7	0.5	0.5		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
	Всего в обед	830	950	28.78	28.98	15.34	17.8	107	117.35	669.96	733.6	0.51	0.57	38.8	48.84	360.4	398	0	0	142.21	161.98	452	480.6	150.9	168.5	5.68	6.34		
	УЖИН																												
54-21м	Курица отварная	60	80	19.3	25.7	1.4	2	0.7	0.9	92.9	123.8	0.04	0.06	2.16	2.9	18.35	24			13	17	132	176	67	89	1.1	1.5		
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	1000	25.8	25.8	13.9	13.9	92.5	92.5	595	595	0.43	0.43	34.4	34.4	488	488			69	69	273	273	104	104	4.32	4.32		
54-8в	Булочка маковая	60	60	5.5	5.5	4.1	4.1	21.9	21.9	146.8	146.8	0.02	0.02	0.5	0.5	23.7	23.7			74	74	85.6	85.6	18.4	18.4	0.88	0.88		
54-4гп	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8		
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6		
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5		
	Всего в ужин	1320	1340	52.2	58.6	20.8	21.4	123.7	123.9	888.2	919.1	0.5	0.52	37.4	38.1	537	543	0	0	213.3	217.3	537	580.9	199.3	221.3	7.1	7.5		
	2 УЖИН																												
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2		
	ИТОГО	3175	3380	121.48	133.3	75.24	85.5	434.6	454.55	2867.9	3088.1	1.53	1.66	81.9	92.95	1069	1164	0.2	0.2	1056.5	1244.3	1642	1835	537.9	595.5	19.78	21.24		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 13

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Б		Ж		У				В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср	7-11л	11-ср		
	1 ЗАВТРАК																										
390	Каша манная молочная жидкая	200	200	6.24	6.24	6.1	6.1	19.7	19.7	158.64	158.64	0.08	0.08	1.09	1.09	36.72	36.7			192.17	192.17	156	156.1	23.52	23.52	0.3	0.3
54-60	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	0.02	0.02			62.4	62.4			19	19	67	67	4	4	0.9	0.9
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-21ГН	Какао с молоком	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	0.04	0.04	0.68	0.68	17.25	17.3			143	143	130	130	34.3	34.3	1.1	1.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	590	590	23.34	23.34	23.6	23.6	82.3	82.3	623.24	623.24	0.3	0.3	1.77	1.77	181.7	182	0	0	381.17	381.17	438	438.1	96.82	96.82	3.9	3.9
	2 ЗАВТРАК																										
54-1гн	Чай без сахара	200	200	0.2	0.2			0.1	0.1	1.4	1.4			0.04	0.04	0.3	0.3			4.4	4.4	7.2	7.2	3.8	3.8	0.7	0.7
95/1	Конфеты	60	60	2.7	2.7	4.3	4.3	82.3	82.3	358	358	0.01	0.01							124	124	86	86	16	16	0.4	0.4
	Всего в завтрак	260	260	2.9	2.9	4.3	4.3	82.4	82.4	359.4	359.4	0.01	0.01	0.04	0.04	0.3	0.3	0	0	128.4	128.4	93.2	93.2	19.8	19.8	1.1	1.1
	ОБЕД																										
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0.7	1	4.1	5.2	2.5	3.1	49.9	62.5	0.03	0.04	15.3	19.1	85.8	107			22	28	25	31	13	17	0.6	0.8
54-20м	Говядина отварная	60	80	17	22.7	13.7	18.3	0.4	0.4	192.7	257.1	0.04	0.06	0.15	0.2	28.8	38			10	14	126	215	20	26	23	31
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	1000	23.5	23.5	30.5	30.5	50.5	50.5	571.1	571.1	0.16	0.16	33.8	33.8	689	689			168	168	213	213	96	96	4.35	4.35
166	Каша перловая с курой	300	350	75.38	75.38	36.25	36.25	94.6	94.6	930.2	930.2	0.24	0.24	3.76	3.76	120	120			115.2	115.2	749	749.2	124.3	124.3	6.7	6.7
859	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	22.3	22.3	110	110	0.02	0.02							12	12	2.4	2.4			0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	1690	1760	123.68	129.4	81.55	86.15	217.5	217.5	2030	2094.4	0.62	0.64	37.7	37.76	837.8	847	0	0	331.2	335.2	1174	1263	275.3	281.3	36.45	44.45
	УЖИН																										
54-20з	Горошек зеленый (консервированный)	40	40	1.2	1.2	0.1	0.1	2.4	2.4	14.8	14.8	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
145	Тушеный картофель с мясом	300	360	6.38	6.38	18.18	18.18	45.09	45.09	346.19	346.19	0.027	0.027	24.3	24.26	0.1	0.1	0.13	0.13	28.16	28.16	180	180.3	46.84	46.84	2.74	2.74
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0.3	0.3			6.7	6.7	27.9	27.9			1.16	1.16	0.38	0.38			6.9	6.9	8.5	8.5	4.6	4.6	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
458	Фрукт	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.83	12.83	57.82	57.82	0.04	0.04	5	5			0.33	0.33	25	25			14.17	14.17	0.5	0.5
	Всего в ужин	770	830	15.98	15.98	19.68	19.68	116.7	116.72	672.71	672.71	0.237	0.237	31.2	31.19	0.98	0.98	0.46	0.46	100.86	100.86	286	286.1	105.1	105.1	5.77	5.77
	2 УЖИН																										
966	Варенец	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0
	ИТОГО	3510	3640	171.7	177.4	134.1	138.7	507.3	507.32	3793.4	3857.8	1.207	1.227	71.3	71.36	1021	1030	0.46	0.46	1189.6	1193.6	2175	2264	525	531	47.42	55.22

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВЕСНА-ЛЕТО**

МЕНЮ ДЕНЬ – 14

№ рец.	Прием пищи	Масса порции		Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
	Б			Ж		У		В1				С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	Наименование блюда	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет	7-11л	11-ет
	1 ЗАВТРАК																										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.75	7.19	5.21	6.51	18.84	23.55	145.2	181.5	0.09	0.11	0.91	1.14	30.6	38.3			161.62	202.03	138	172.5	24.14	30.18	0.51	0.64
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	0.03	0.03	0.52	0.52	13.29	13.3			111	111	107	107	30.7	30.7	1.1	1.1
54-19з	Масло сливочное	20	20	0.1	0.1	8.2	8.2	0.1	0.1	74.8	74.8					65.3	65.3			1	1	2	2				
54-1з	Сыр российский	15	30	3.5	7	4.4	8.8			53.7	107.5	0.01	0.01	0.1	0.21	39	78			132	264	75	150	5	11	0.2	0.3
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в завтрак	565	630	20.75	25.69	22.21	27.91	79.84	84.55	590.9	681	0.29	0.31	1.53	1.87	148.2	195	0	0	431.62	604.03	405	514.5	94.84	106.9	3.41	3.64
	2 ЗАВТРАК																										
399	Сок фруктовый	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	0.02	0.02	4	4			0.2	0.2	14	14	17	17	18	18	0.8	0.8
95/2	Вафли	60	60	10.4	10.04	5.2	5.2	76.8	76.8	376	376	0.08	0.08							43	43			22	22	1.8	1.8
	Всего в завтрак	260	260	11.4	11.04	5.4	5.4	97	97	468	468	0.1	0.1	4	4	0	0	0.2	0.2	57	57	17	17	40	40	2.6	2.6
	ОБЕД																										
54-2з	Огурец в нарезке	80	100	6	0.8	0.1	0.1	2	2.5	11.3	14.1	0.02	0.03	8	10	8	10			18.4	23	33.6	42	11.2	14	0.48	0.6
35	Уха с крупой	300/35	400/40	12.5	12.5	4.73	4.73	24.13	24.13	200.44	200.44	0.12	0.12	2	2	6	6			20.73	20.73	70.2	70.22	16.88	16.88	1.2	1.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	90	8.7	13	8.8	13.2	4.9	7.3	133.6	203.3	0.02	0.04	0.3	0.4	1.1	1.7			16	23	92	138	13	20	1.2	1.8
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	200	8.95	9.94	6.73	7.48	43	47.78	276.53	307.26	0.22	0.24			0.02	0.02			15.57	17.3	150	178	81	90	4.73	5.26
54-1соус	Соус сметанный	100	100	1.5	1.5	8.4	8.4	3.2	3.2	94.9	94.9	0.01	0.01	0.08	0.08	41.9	41.9			39	39	28.4	28.4	4.3	4.3	0.1	0.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.5	0.5			19.8	19.8	81	81					15	15			50	50	4	4	2	2	0.1	0.1
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в обед	620	690	38.15	38.24	28.76	33.91	97.03	104.71	797.77	901	0.39	0.44	10.4	12.48	72.02	74.6	0	0	159.7	173.03	378	460.6	128.4	147.2	7.81	9.06
	УЖИН																										
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	0.8	0.8	0.1	0.1	4.1	4.1	20.9	20.9	0.01	0.01	0.77	0.77	0.5	0.5			14.8	14.8	14.3	14.3	4.5	4.5	0.13	0.13
54-9г	Рагу из овощей	150	200	2.8	3.8	7.5	10.1	13.6	18.2	134.2	179	0.07	0.11	12.2	16.2	310.7	414			56	74	70	94	29	38	1	1.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	100	14.1	14.1	6.3	6.3	4.4	4.4	131.3	131.3	0.04	0.04	1.3	1.3	291	291			22	22	112	112	54	54	1	1
243	Пирог с морковью и курагой	100	150	7	7	11.78	11.78	53.44	53.44	348.89	348.89	0.08	0.08							14.2	14.2					0.11	0.11
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	200	1.6	1.6	1.4	1.4	8.6	8.6	53.5	53.5	0.01	0.01	0.3	0.3	6.9	6.9			57.3	57.3	46.3	46.3	9.9	9.9	0.8	0.8
87	Хлеб пшеничный	130	130	7.6	7.6	0.9	0.9	49.7	49.7	226	226	0.16	0.16							26	26	83	83	35	35	1.6	1.6
	Всего в ужин	590	690	26.3	27.3	27.08	29.68	84.14	88.74	688.79	733.59	0.21	0.25	14.6	18.57	609.1	713	0	0	164.3	182.3	243	266.6	97.4	106.4	3.04	3.44
	2 УЖИН																										
966	Йогурт питьевой	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08			248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	Всего в ужин	200	200	5.8	5.8	5	5	8.4	8.4	108	108	0.04	0.04	0.6	0.6	0.08	0.08	0	0	248	248	184	184	28	28	0.2	0.2
	ИТОГО	2235	2470	102.4	108.1	88.45	101.9	366.4	383.4	2653.5	2891.6	1.03	1.14	31.1	37.52	829.4	982	0.2	0.2	1060.6	1264.4	1227	1443	388.6	428.5	17.06	18.94