



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАОУ "Школа Иннополис"

С.К.ЕКОВ

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

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
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>25,634</b>	<b>32,532</b>	<b>75,794</b>	<b>682,21</b>	<b>0,323</b>	<b>10,4</b>	<b>143,23</b>	<b>0,54</b>	<b>156,467</b>	<b>311,62</b>	<b>702,606</b>	<b>3,77</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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 припущеная	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
<b>ИТОГО</b>		<b>878</b>	<b>22,699</b>	<b>19,959</b>	<b>75,264</b>	<b>583,63</b>	<b>0,469</b>	<b>11,22</b>	<b>85,544</b>	<b>2,647</b>	<b>80,68</b>	<b>415,53</b>	<b>157,32</b>	<b>5,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,028</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>
№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 3 (Среда)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>9,64</b>	<b>17,142</b>	<b>68,7</b>	<b>497,17</b>	<b>0,288</b>	<b>15,29</b>	<b>174</b>	<b>2,657</b>	<b>270,98</b>	<b>256,53</b>	<b>51,74</b>	<b>1,697</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>														
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 пшенная 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
<b>ИТОГО</b>		<b>902</b>	<b>19,922</b>	<b>22,596</b>	<b>106,066</b>	<b>702,99</b>	<b>0,314</b>	<b>11,59</b>	<b>33,33</b>	<b>3,45</b>	<b>131,89</b>	<b>338,66</b>	<b>107,25</b>	<b>6,332</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>42,54</b>	<b>23,72</b>	<b>170,34</b>	<b>1135,22</b>	<b>0,691</b>	<b>21,2</b>	<b>149,08</b>	<b>1,04</b>	<b>160,49</b>	<b>522,69</b>	<b>146,63</b>	<b>8,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,03</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,62</b>
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 4 (Четверг)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>17,137</b>	<b>13,637</b>	<b>79,427</b>	<b>518,38</b>	<b>0,377</b>	<b>14,73</b>	<b>178,3</b>	<b>0,619</b>	<b>274,431</b>	<b>255,706</b>	<b>61,955</b>	<b>3,45</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>														
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
TTK	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
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>38,98</b>	<b>41,18</b>	<b>85,41</b>	<b>879,22</b>	<b>0,3</b>	<b>13,6</b>	<b>25,2</b>	<b>2,58</b>	<b>87,72</b>	<b>166,78</b>	<b>59,3</b>	<b>4,752</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>22,049</b>	<b>31,479</b>	<b>79,604</b>	<b>698,63</b>	<b>0,467</b>	<b>10,13</b>	<b>82,484</b>	<b>5,227</b>	<b>99,65</b>	<b>412,09</b>	<b>163,82</b>	<b>7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>240</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,03</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 5 (Пятница)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
28	Салат Пестрый	60	6,5	8,7	18,4	158	0,01	4,24	-	-	15,33	-	8,91	0,8
268	Котлеты говяжьи 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		
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>18,61</b>	<b>19,152</b>	<b>73,14</b>	<b>540,5</b>	<b>0,11</b>	<b>5,02</b>	<b>173,08</b>	<b>2,972</b>	<b>258</b>	<b>267,2</b>	<b>52,78</b>	<b>1,99</b>		
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>																
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		
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>19,83</b>	<b>16,89</b>	<b>72,46</b>	<b>521,39</b>	<b>0,27</b>	<b>33,63</b>	<b>33,6</b>	<b>3,015</b>	<b>145,61</b>	<b>298,84</b>	<b>85,78</b>	<b>3,801</b>		
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>																
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		
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>27,472</b>	<b>21,72</b>	<b>73,039</b>	<b>615,28</b>	<b>0,667</b>	<b>46,96</b>	<b>5010,8</b>	<b>2,235</b>	<b>177,398</b>	<b>478,07</b>	<b>107,38</b>	<b>10,377</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
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		
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,028</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>		
<b>№ рец</b>	<b>Наименование блюда</b>		<b>Выход блюда</b>		<b>Пищевые вещества, г</b>		<b>Ккал</b>			<b>Витамины,мг</b>			<b>Минеральные вещества</b>			
<b>День 6 (Суббота)</b>																
					<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>																
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 пшенная 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		
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>41,36</b>	<b>25,692</b>	<b>182,038</b>	<b>1187,19</b>	<b>0,702</b>	<b>5,9</b>	<b>158,33</b>	<b>3,185</b>	<b>175,56</b>	<b>596,08</b>	<b>174,49</b>	<b>9,677</b>		
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>																
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		
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>16,608</b>	<b>19,75</b>	<b>96,8</b>	<b>619,36</b>	<b>0,318</b>	<b>19,33</b>	<b>93,6</b>	<b>2,32</b>	<b>167,33</b>	<b>262,58</b>	<b>64,996</b>	<b>4,56</b>		

ПОЛДНИК														
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
<b>День 7 (Понедельник)</b>														
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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
<b>ИТОГО</b>		<b>585</b>	<b>10,835</b>	<b>9,002</b>	<b>82,646</b>	<b>514,21</b>	<b>0,2555</b>	<b>14,05</b>	<b>175,44</b>	<b>0,867</b>	<b>271,529</b>	<b>252,45</b>	<b>62,897</b>	<b>2,707</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>870</b>	<b>22,51</b>	<b>34,04</b>	<b>71,74</b>	<b>694,3</b>	<b>0,385</b>	<b>35,046</b>	<b>66,47</b>	<b>2,295</b>	<b>168,84</b>	<b>265,59</b>	<b>93,967</b>	<b>5,02</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>20,23</b>	<b>24,95</b>	<b>87,48</b>	<b>654,34</b>	<b>0,444</b>	<b>31,03</b>	<b>2,08</b>	<b>3,625</b>	<b>116,46</b>	<b>331,68</b>	<b>104,09</b>	<b>6,027</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>25,85</b>	<b>139,4</b>	<b>0,028</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
<b>День 8 (Вторник)</b>														
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	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

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	
<b>ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>12,797</b>	<b>12,987</b>	<b>70,407</b>	<b>446,71</b>	<b>0,166</b>	<b>14,13</b>	<b>178,3</b>	<b>0,519</b>	<b>141,961</b>	<b>139,436</b>	<b>35,725</b>	<b>1,42</b>	
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>															
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>27,014</b>	<b>19,532</b>	<b>75,17</b>	<b>587,72</b>	<b>0,567</b>	<b>14,746</b>	<b>47,88</b>	<b>0,685</b>	<b>156,518</b>	<b>345,8</b>	<b>104,87</b>	<b>6,655</b>	
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>															
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 яичневая 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	
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>21,932</b>	<b>20,396</b>	<b>64,316</b>	<b>532,83</b>	<b>0,265</b>	<b>14,43</b>	<b>65,64</b>	<b>2,69</b>	<b>109,75</b>	<b>385,69</b>	<b>92,84</b>	<b>3,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,028</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>	
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>		<b>Выход блюда</b>		<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества</b>		
<b>День 9 (Среда)</b>															
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	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	
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>545</b>	<b>21,21</b>	<b>17,272</b>	<b>67,27</b>	<b>530,1</b>	<b>0,349</b>	<b>12,22</b>	<b>165,56</b>	<b>0,672</b>	<b>202,98</b>	<b>260,24</b>	<b>57,68</b>	<b>3,54</b>	
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>															
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>13,255</b>	<b>16,451</b>	<b>71,016</b>	<b>491,32</b>	<b>0,375</b>	<b>14,69</b>	<b>57,06</b>	<b>1,092</b>	<b>112,21</b>	<b>309,55</b>	<b>140,57</b>	<b>5,621</b>	

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 тушенная	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		B1	C	A	E	Ca	P	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 тушенной 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 «Польза 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 пшеничная 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 пшеничной	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>19,145</b>	<b>12,262</b>	<b>92,036</b>	<b>563,51</b>	<b>0,335</b>	<b>22,85</b>	<b>170,99</b>	<b>2,584</b>	<b>278,349</b>	<b>260,7</b>	<b>63,277</b>	<b>3,94</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>														
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	Макароны 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
<b>ИТОГО</b>		<b>895</b>	<b>21,556</b>	<b>18,112</b>	<b>72,162</b>	<b>542,8</b>	<b>0,208</b>	<b>36,94</b>	<b>49,48</b>	<b>1,74</b>	<b>111,32</b>	<b>215,04</b>	<b>63,75</b>	<b>3,758</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>890</b>	<b>34,712</b>	<b>31,566</b>	<b>122,986</b>	<b>921,78</b>	<b>0,612</b>	<b>16</b>	<b>23,8</b>	<b>2,56</b>	<b>165,86</b>	<b>502,63</b>	<b>135,99</b>	<b>9,732</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,03</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>
<b>№ рецепт</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества</b>			
День 12 (Суббота)														
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 1)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>875</b>	<b>28,794</b>	<b>43,532</b>	<b>97,894</b>	<b>903,38</b>	<b>0,559</b>	<b>8,246</b>	<b>139,03</b>	<b>1,058</b>	<b>163,002</b>	<b>415,37</b>	<b>175,247</b>	<b>7,083</b>
<b>ОБЕД (КОМПЛЕКС 2)</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>885</b>	<b>19,116</b>	<b>27,334</b>	<b>79,354</b>	<b>637,81</b>	<b>0,293</b>	<b>9,63</b>	<b>128,51</b>	<b>0,55</b>	<b>130,637</b>	<b>284,76</b>	<b>76,066</b>	<b>4,04</b>
<b>ПОДНИК</b>														
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
<b>ИТОГО</b>		<b>240</b>	<b>1,7</b>	<b>1,96</b>	<b>28,58</b>	<b>139,4</b>	<b>0,028</b>	<b>3,75</b>	<b>2</b>	<b>0,775</b>	<b>15,77</b>	<b>25,5</b>	<b>10,5</b>	<b>0,617</b>