

«Утверждаю»  
Директор ГАПОУ СО «ПАТТ»  
\_\_\_\_\_ Е.Ю.Скопцова

Приказ № 126 от 28.08.2023 г.

Четырнадцатидневное меню горячего питания  
для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
ГАПОУ СО «Пугачевский аграрно-технологический техникум»  
на 2023/2024 учебный год

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
48	Сосиски вареные	50	6,34	14,58	0,2	156,52					3,64	75,9	8,78	0,88
235	Суп молочный вермеш.	400	8,9	9,3	33,75	73,8	0,11	2			24,8	21	33	0,6
959	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,77	57,17	0,034	1			122,12	121,89	17,6	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>26,788</b>	<b>53,43</b>	<b>109,69</b>	<b>737,89</b>	<b>0,307</b>	<b>3</b>			<b>183,16</b>	<b>307,49</b>	<b>95,28</b>	<b>3,765</b>
<b>ОБЕД</b>														
204	Суп пшённый с мясом говядины	400/25	4,03	5,9	6,16	103,49								
708	Капуста тушеная	200	6,16	7,2	27,04	79,8	0,566	148,98			178,69	106,42	52,07	33,05
541	Котлета мясная	75	17,7	11,04	13,34	158,91	0,09				35,8	197,44	40,85	2,5
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1125</b>	<b>42,19</b>	<b>26,09</b>	<b>156,48</b>	<b>793,92</b>	<b>0,656</b>	<b>148,98</b>			<b>214,49</b>	<b>303,86</b>	<b>92,92</b>	<b>35,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Фрукты	300				162,75								
469	Запек. твор.со сг.моли смет.	150/20/11	26,016	34,485	11,02	181,33								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>26,016</b>	<b>34,485</b>	<b>11,02</b>	<b>449,41</b>								
<b>1 УЖИН</b>														
590	Жаркое по домаш.(куры)	300	27,97	17,75	57,14	156,54	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	62,02								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>35,97</b>	<b>18,65</b>	<b>122,946</b>	<b>444,56</b>	<b>0,575</b>	<b>61,2</b>			<b>73,58</b>	<b>484,69</b>	<b>127,97</b>	<b>7,46</b>
<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>														
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>129,572</b>	<b>112,67</b>	<b>276,132</b>	<b>1743,19</b>	<b>1,21</b>	<b>123,1</b>			<b>387,16</b>	<b>1159,38</b>	<b>283,94</b>	<b>15,12</b>

Вторник

Меню 1неделя 2 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
43	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,028				2,2	74	21,6	1,08
384	Каша мол.пшениная	200/15	4,51	1,29	0,65	136,42	0,12	0,013			10,59			1,06
948	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>18,77</b>	<b>33,14</b>	<b>73,21</b>	<b>720,05</b>	<b>0,326</b>	<b>0,513</b>			<b>106,29</b>	<b>208,2</b>	<b>64,5</b>	<b>3,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
187	Щи с мясом гов.	400/25	14,994	11,84	252,41	55,52					77,6	203,45	51,3	3,57
680	Гречневая каша	150	18,9	3,9	102	180,34								
486	Рыба тушен.	100	21,86	11,29	4,95	184,78	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>70,794</b>	<b>31,5</b>	<b>480,54</b>	<b>946,14</b>	<b>24,98</b>	<b>10,18</b>			<b>144,64</b>	<b>225,58</b>	<b>93,28</b>	<b>4,035</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Конфеты шоколадные	60												
	Фрукты	300				162,75								
1020	Оладьи со сгущ.мол.и смет.	150/20/11	8,276	28,3	32,64	247,74								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>8,276</b>	<b>28,3</b>	<b>32,64</b>	<b>515,82</b>								
<b>1 УЖИН</b>														
320	Картофель тушен.с курицей	300	27,93	17,75	57,14	156,54	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
883	Кисель фруктовый	200	0,024	0,024	32,08	24,8					3,8	1,92	1,44	0,078
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>35,554</b>	<b>18,674</b>	<b>138,92</b>	<b>407,34</b>	<b>0,575</b>	<b>61,2</b>			<b>77,38</b>	<b>486,61</b>	<b>129,41</b>	<b>7,538</b>
<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>														
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>93,26</b>	<b>100,348</b>	<b>351,32</b>	<b>1801,57</b>	<b>1,21</b>	<b>123,1</b>			<b>394,76</b>	<b>1163,22</b>	<b>286,82</b>	<b>15,276</b>

Среда

Меню 1неделя 3 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
--	-----------------------------------	-----------------	--------------------------	--	--	------------------------	---------------	--	--	--	-----------------------------	--	--	--

			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18
384	Каша молочная манная	200/15	7,97	15,89	58,76	136,42	0,1	0,4			133,72	131,6	27,95	1,223
951	Кофейный напиток с мол.	200	3,768	3,9	25,77	147,72	0,034	1			122,12	121,89	17,9	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	70,23	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>26,538</b>	<b>54,44</b>	<b>134,5</b>	<b>594,25</b>	<b>0,309</b>	<b>1,88</b>			<b>318,44</b>	<b>505,39</b>	<b>95,85</b>	<b>3,688</b>
	<b>ОБЕД</b>													
206	Суп гороховый с мясом говядины	400/25	109,51	12,4	58,08	252,34	0,543	23,51			53,36	262,33	70,05	4,95
688	Макароньы отварные	150	5,5	0,477	39,85	104,98	0,09				9,54	46,11	8,48	0,636
48	Сосиски вареные	75	21,86	11,29	4,95	158,91	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
762	Соус лук.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75			53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>151,91</b>	<b>28,637</b>	<b>199,12</b>	<b>1041,73</b>	<b>25,613</b>	<b>33,69</b>			<b>129,94</b>	<b>330,57</b>	<b>120,51</b>	<b>6,051</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	300				162,75								
463	Сырники со сг.мол.и смет.	150/20/11	26,016	34,485	11,02	181,33			252,851					
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>26,016</b>	<b>34,485</b>	<b>11,02</b>	<b>449,41</b>			<b>252,851</b>					
	<b>1 УЖИН</b>													
692	Картофель отварной	200	5,572	4,68	48,05	96,29	0,317	47,24			61,5	164,8	58,4	2,53
48	Сосиски вареные	75	9,51	21,87		209					5,46	113,85	13,17	1,32
759	Соус осн.красный	50	0,582	1,024	4,257	27,871								
959	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,77	57,17	0,034	1			122,12	121,89	17,6	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>27,032</b>	<b>32,374</b>	<b>127,777</b>	<b>616,331</b>	<b>0,511</b>	<b>48,24</b>			<b>215,08</b>	<b>483,54</b>	<b>124,17</b>	<b>6,075</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7	138,96		240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>111,696</b>	<b>140,118</b>	<b>285,794</b>	<b>2086,732</b>	<b>1,082</b>	<b>97,18</b>	<b>2722,6</b>		<b>670,16</b>	<b>1157,08</b>	<b>276,34</b>	<b>12,35</b>

Четверг

Меню 1неделя 4 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18

384	Каша мол.рисовая	200/15	6,04	15,85	60,56	136,42	0,066	1			135,52	137,45	23,9	1
438	Омлет натуральный	90	6,987	8,063	2,861	111,19	0,038	0,16			89,731			1,175
959	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,77	57,17	0,034	1			122,12	121,89	17,6	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>31,595</b>	<b>62,463</b>	<b>139,161</b>	<b>770,66</b>	<b>0,313</b>	<b>2,64</b>			<b>409,971</b>	<b>511,24</b>	<b>91,5</b>	<b>4,64</b>
	<b>ОБЕД</b>													
213	Суп с клёцками и мясом говядины	400/102/25	27,258	12,931	48,155	174,88								
708	Капуста тушен.	150	4,62	5,4	20,28	79,8	0,425	111,74			151,02	79,82	39,13	24,79
586	Мясо тушен.(куры)	75	28,26	9,15	13,5	127,53	18,76	6,27			59,85	38,72	36,12	0,397
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1025</b>	<b>74,438</b>	<b>29,431</b>	<b>191,875</b>	<b>833,93</b>	<b>19,185</b>	<b>118,01</b>			<b>210,87</b>	<b>118,54</b>	<b>75,25</b>	<b>25,187</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Конфеты шоколадные	60												
	Фрукты	300				162,75								
1032	Плюшка с твор. со сгущ.моли смет.	150/20/11	8,276	28,3	32,64	247,74								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>8,276</b>	<b>28,3</b>	<b>32,64</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
590	Жаркое по домашнему(куры)	300	27,97	17,75	57,14	156,54	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>35,97</b>	<b>18,65</b>	<b>122,946</b>	<b>442,69</b>	<b>0,575</b>	<b>61,2</b>			<b>73,58</b>	<b>484,69</b>	<b>127,97</b>	<b>7,46</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>94,092</b>	<b>100,3</b>	<b>319,372</b>	<b>1872,27</b>	<b>1,21</b>	<b>123,1</b>			<b>387,16</b>	<b>1159,38</b>	<b>283,94</b>	<b>15,12</b>

Пятница

Меню 1неделя 5 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18
384	Каша мол.гречневая	200/15	8,89	17,03	65,48	180,34	0,34	1			138,22	210,3	64,95	3,64
948	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>25,09</b>	<b>53,28</b>	<b>137,76</b>	<b>716,45</b>	<b>0,53</b>	<b>1,98</b>			<b>261,72</b>	<b>507,7</b>	<b>121,95</b>	<b>5,59</b>
	<b>ОБЕД</b>													
169	Борщ с мясом говядины	400/25	14,994	11,84	252,41	167,16					77,6	203,45	51,3	3,57

601	Плов с курицей	250	52	23	59,04	190	0,153	7,25			50,59	320,29	32,03	4,85
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>80,944</b>	<b>36,79</b>	<b>412,556</b>	<b>815,31</b>	<b>0,153</b>	<b>7,25</b>			<b>128,19</b>	<b>523,74</b>	<b>83,33</b>	<b>8,42</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Вафли	60												
	Фрукты	300				162,75								
469	Запек. твор.со сг.мол.и смет.	150/20/11	26,016	34,485	11,02	181,33								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>26,016</b>	<b>34,485</b>	<b>11,02</b>	<b>449,41</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
322	Овощное рагу	300	25,5	55,2	83,7	184,21	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
510	Биточки рыбные	75	26,4	8,47	3,71	158,91	18,73	4,99			32,1	4,3	27,32	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>59,9</b>	<b>64,57</b>	<b>153,216</b>	<b>629,27</b>	<b>19,305</b>	<b>66,19</b>			<b>105,68</b>	<b>488,99</b>	<b>155,29</b>	<b>7,52</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Йогурт	250	7	8	10,25	147,5								
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>178,832</b>	<b>206,11</b>	<b>338,722</b>	<b>2142,11</b>								

Суббота

Меню 1неделя 6 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
43	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,028				2,2	74	21,6	1,08
384	Каша молоч.манная	200/15	7,97	15,89	58,76	136,42	0,1	0,4			133,72	131,6	27,98	1,223
959	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,77	57,17	0,034	1			122,12	121,89	17,6	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>24,598</b>	<b>50,04</b>	<b>134,78</b>	<b>706,99</b>	<b>0,325</b>	<b>1,4</b>			<b>290,64</b>	<b>416,19</b>	<b>103,08</b>	<b>4,588</b>
	<b>ОБЕД</b>													
196	Рассольник с мясом говядины	400/25	3,63	2,9	3,86	155,52	0,0365	7,8991			17,6262			0,9084
688	Макароны отварные	150	5,5	0,477	39,85	104,98	0,09				9,54	46,11	8,48	0,636

637	Курица отварная порционно	75	6,55	5,6	1	127,53	0,0427	0,6425			7,5852			3,5692
759	Соус осн.красный	50	0,582	1,024	4,257	73,78								
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>30,562</b>	<b>11,951</b>	<b>158,907</b>	<b>913,53</b>	<b>0,1692</b>	<b>8,5416</b>			<b>34,7514</b>	<b>46,11</b>	<b>8,48</b>	<b>5,1136</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Вафли	60												
	Фрукты	300				162,75								
1020	Оладьи со сг.моли смет.	150/20/11	7,92	9,31	5,06	247,74	0,2378	0,683			94,87			2,52
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>7,92</b>	<b>9,31</b>	<b>5,06</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
680	Гречневая каша	150	27,93	17,75	57,14	180,34	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
591	Бефстроганов с мясом говядины	75	6,55	5,6	1	127,53	0,043	0,643			7,585			3,57
883	Кисель фруктовый	200	0,024	0,024	32,08	24,8					3,8	1,92	1,44	0,078
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>42,104</b>	<b>24,274</b>	<b>139,92</b>	<b>558,67</b>	<b>0,618</b>	<b>61,843</b>			<b>84,965</b>	<b>486,61</b>	<b>129,41</b>	<b>11,108</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>105,648</b>	<b>73,568</b>	<b>298,16</b>	<b>2104,23</b>								

Воскресенье

Меню 1неделя 7 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18
388	Каша молоч."Дружба"	200/15	4,12	5,31	2,59	146,91	0,19	13,5	0,01	0,03	4,49	38,87	13,42	0,39
942	Чай с сахаром и молоком	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	7			1,55		0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>19,05</b>	<b>39,97</b>	<b>54,37</b>	<b>672,94</b>	<b>0,495</b>	<b>20,98</b>			<b>68,64</b>	<b>290,77</b>	<b>63,72</b>	<b>2,25</b>
	<b>ОБЕД</b>													
202	Суп картоф.с мясом говядины	400/25	2,3	1,83	12,29	174,88	0,08	7,68			16			0,77
680	Гречка рассыпчатая	150	6,16	7,2	27,04	180,34	0,566	148,98			178,69	106,42	52,17	33,05
501	Тефтели рыбные	75	26,4	8,47	3,71	158,91	18,73	4,99			32,1	4,3	27,32	0,06
762	Соус лук.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385

868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>49,9</b>	<b>21,97</b>	<b>164,22</b>	<b>1039,63</b>	<b>19,386</b>	<b>165,18</b>			<b>251,03</b>	<b>127,12</b>	<b>85,05</b>	<b>34,265</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	300				162,75								
1032	Булочка домашняя со сг.мол.	150/20	7,92	9,31	5,06	247,74	0,238	0,683			94,87			2,52
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>7,92</b>	<b>9,31</b>	<b>5,06</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
383	Рис отварной	150	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14				9,42			3,03
591	Гуляш с мясом говядины	75	6,55	5,6	1	127,53	0,043	0,643			7,585			3,57
948	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>21,25</b>	<b>12,92</b>	<b>100,46</b>	<b>604,1</b>	<b>0,358</b>	<b>1,143</b>			<b>103,905</b>	<b>128,5</b>	<b>42</b>	<b>8,31</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7	138,96		240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>63,94</b>	<b>50,86</b>	<b>219,24</b>	<b>2195,09</b>								

Понедельник

Меню 2 неделя 1 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
43	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,028				2,2	74	21,6	1,08
384	Каша мол.пшениная	200/15	16,48	24,86	86,78	136,42								
951	Кофейный напиток с мол.	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>30,74</b>	<b>56,71</b>	<b>159,34</b>	<b>720,05</b>	<b>0,206</b>	<b>0,5</b>			<b>95,7</b>	<b>208,2</b>	<b>64,5</b>	<b>2,85</b>
	<b>ОБЕД</b>													
187	Щи с мясом гов.	400/25	14,994	11,84	252,41	155,52					77,6	203,45	51,3	3,57
590	Жаркое по домаш.(куры)	300	27,93	17,75	57,14	156,54	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1100</b>	<b>57,224</b>	<b>31,54</b>	<b>419,49</b>	<b>763,78</b>	<b>0,415</b>	<b>61,2</b>			<b>125,18</b>	<b>605,14</b>	<b>144,27</b>	<b>9,43</b>







1 УЖИН														
322	Овощи тушеные	300	25,5	55,2	83,7	84,21	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
486	Рыба тушен.	100	21,86	11,29	4,95	184,78	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>55,36</b>	<b>67,39</b>	<b>154,456</b>	<b>555,14</b>	<b>25,545</b>	<b>67,85</b>			<b>116,38</b>	<b>490,42</b>	<b>164,39</b>	<b>7,54</b>
2 УЖИН-СИРОТАМ														
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>116,38</b>	<b>149,594</b>	<b>317,204</b>	<b>1964,35</b>	<b>51,15</b>	<b>136,4</b>			<b>472,76</b>	<b>1170,84</b>	<b>356,78</b>	<b>15,28</b>

Четверг

Меню 2 неделя 4 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
43	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,028				2,2	74	21,6	1,08
384	Каша молоч.манная	200/15	7,97	15,89	58,76	136,42	0,1	0,4			133,72	131,6	27,98	1,223
951	Кофейный напиток с мол.	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>22,23</b>	<b>47,74</b>	<b>131,32</b>	<b>720,05</b>	<b>0,306</b>	<b>0,9</b>			<b>229,42</b>	<b>339,8</b>	<b>92,48</b>	<b>4,073</b>
<b>ОБЕД</b>														
208	Суп вермишел.с мясом говядины	400/25	16,013	8,48	40,12	174,88	0,38	24,26			43,92	243,96	67,44	4,26
708	Капуста тушен.	200	6,16	7,2	27,04	79,8	0,566	148,98			178,69	106,42	52,17	33,05
510	Котлета рыбная	75	21,86	11,29	4,95	260,6	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>58,333</b>	<b>28,92</b>	<b>182,05</b>	<b>967</b>	<b>25,916</b>	<b>179,89</b>			<b>265,41</b>	<b>356,11</b>	<b>156,03</b>	<b>37,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Фрукты	300				162,75								
1020	Оладьи со сг.мол.и смет.	150/20/11	8,276	28,3	32,64	247,74								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>8,276</b>	<b>28,3</b>	<b>32,64</b>	<b>515,82</b>								
<b>1 УЖИН</b>														
680	Гречка отварная	150	27,93	17,75	57,14	180,34	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
619	Тефтели мясные(говядина)	60	12,6	9,07	15,953	158,91	0,0773	2,55			30,68	149,07	21,8	1,941
762	Соус лук.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385

883	Кисель фруктовый	200	0,024	0,024	32,08	24,8					3,8	1,92	1,44	0,078
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>48,894</b>	<b>30,264</b>	<b>166,113</b>	<b>663,83</b>	<b>0,6623</b>	<b>67,28</b>			<b>132,3</b>	<b>652,08</b>	<b>156,77</b>	<b>9,864</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>119,94</b>	<b>123,528</b>	<b>405,706</b>	<b>2314,55</b>	<b>1,3846</b>	<b>135,26</b>			<b>504,6</b>	<b>1494,16</b>	<b>341,54</b>	<b>19,928</b>

Пятница

Меню 2 неделя 5 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
438	Омлет натуральный	90	6,987	8,063	2,861	111,19	0,038	0,16			89,731			1,175
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18
384	Каша молоч.рисовая	200/15	6,04	15,85	60,56	136,42	0,066	0,1			135,52	137,45	23,9	1
948	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	70,23	0,015	0,5			60,9	45,5	7	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>29,227</b>	<b>60,163</b>	<b>135,701</b>	<b>783,72</b>	<b>0,294</b>	<b>1,24</b>			<b>348,751</b>	<b>434,85</b>	<b>80,9</b>	<b>4,125</b>
	<b>ОБЕД</b>													
187	Щи с мясом говядины	400/25	16,013	9,97	33,25	155,52	0,2	76,6			102,43	23,2	79	4,48
685	Горох.пюре	150	161	1,12	40,39	226	0,063				62,3	158,2	61,6	4,9
48	Сосиски варен.	75	9,51	21,87		109					5,46	113,85	13,17	1,32
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1075</b>	<b>201,213</b>	<b>37,43</b>	<b>185,986</b>	<b>1022,45</b>	<b>0,273</b>	<b>80,13</b>			<b>194,43</b>	<b>311,65</b>	<b>159,33</b>	<b>11,085</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	300				162,75								
1021	Блины со сг.мол.и смет.	150/20/11	8,276	28,3	32,64	247,74								
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>8,276</b>	<b>28,3</b>	<b>32,64</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
692	Картофель отварной	200	6,16	7,2	27,04	96,29	0,566	148,98			178,69	106,42	52,17	33,05
586	Мясо тушёное(говядина)	75	28,26	9,15	13,5	127,53	18,76	6,27			59,85	38,72	36,12	0,397
959	Какао с молоком	200	3,768	3,9	25,77	57,17	0,034	1			122,12	121,89	17,6	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>12030</b>	<b>1156,93</b>	<b>964,086</b>	<b>2897,13</b>	<b>16509,55</b>	<b>178,167</b>	<b>1223,89</b>			<b>4417,4</b>	<b>8564,85</b>	<b>2515,01</b>	<b>219,434</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													

	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>1224,87</b>	<b>1048,24</b>	<b>3086,62</b>	<b>18003,43</b>	<b>197,747</b>	<b>1380,84</b>			<b>5044,06</b>	<b>9104,88</b>	<b>2683,9</b>	<b>255,306</b>

Суббота

Меню 2 неделя 6 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
43	Яйцо вареное	40	6,987	8,063	2,861	111,877	0,038	0,16			89,731			1,175
48	Сосиски вареные	50	6,34	14,58		156,52					3,64	75,9	8,78	0,88
688	Рожки отварные	150	5,5	0,477	39,85	104,98	0,09				9,54	46,11	8,48	0,636
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>27,007</b>	<b>48,77</b>	<b>108,787</b>	<b>883,927</b>	<b>0,291</b>	<b>0,16</b>			<b>135,511</b>	<b>210,71</b>	<b>53,16</b>	<b>4,351</b>
	<b>ОБЕД</b>													
205	Суп "Полевой" с мясом говядины	400/25	4,03	5,9	6,16	103,49	0,06	3,63			11,25		0,055	1,01
692	Картофель отварной	200	5,572	4,68	48,05	96,29	0,317	47,24			61,5	164,8	58,4	2,53
486	Рыба тушен. в томатном соусе	100	21,86	11,29	4,95	184,78	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1075</b>	<b>45,762</b>	<b>23,82</b>	<b>169,1</b>	<b>836,28</b>	<b>25,347</b>	<b>57,52</b>			<b>115,55</b>	<b>170,53</b>	<b>94,875</b>	<b>3,62</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	300				162,75								
	Печенье	60												
1032	Кух со сг. мол.	150/20	8,276	28,3	32,64	247,74	0,238	0,683			94,87			2,519
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>8,276</b>	<b>28,3</b>	<b>32,64</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
601	Плов с мясом говядины	250	52	23	59,04	203	0,153	7,25			50,59	320,29	32,03	4,85
883	Кисель фруктовый	200	0,024	0,024	32,08	24,8					3,8	1,92	1,44	0,078
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>59,624</b>	<b>23,924</b>	<b>140,82</b>	<b>453,8</b>	<b>0,313</b>	<b>7,25</b>			<b>80,39</b>	<b>405,21</b>	<b>68,47</b>	<b>6,528</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>141,4</b>	<b>110,848</b>	<b>355,12</b>	<b>1894,49</b>	<b>0,924</b>	<b>15,883</b>			<b>495,65</b>	<b>1000,42</b>	<b>164,94</b>	<b>15,775</b>

Воскресенье

Меню 2 неделя 7 день

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
41	Масло сливочное	30	0,18	24,75	0,27	224,4	0,003				6,6	5,7	0,9	0,06
42	Сыр полутвердый	30	7,02	9		15,48	0,012	0,48			30	163,2	14,1	0,18
438	Омлет натуральный	90	5,08	4,6	0,28	111,19	0,028				2,2	74	21,6	1,08
384	Каша молоч.рисовая	200/15	6,04	15,85	60,56	136,42	0,066	0,1			135,52	137,45	23,9	1
951	Кофейный напиток с мол.	200	3,768	3,9	25,77	70,23	0,034	1			122,12	121,89	17,9	0,625
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>29,688</b>	<b>59</b>	<b>136,58</b>	<b>783,72</b>	<b>0,303</b>	<b>1,58</b>			<b>322,44</b>	<b>585,24</b>	<b>113,4</b>	<b>4,545</b>
	<b>ОБЕД</b>													
208	Суп-лапша с мясом гов.	400/25	16,013	8,48	40,12	174,88	0,38	24,26			43,92	243,96	67,44	4,26
680	Гречка рассыпчатая	150	27,93	17,75	57,14	180,34	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
591	Мясо тушен.в томат.соусе	75	28,26	9,15	13,5	127,53	18,76	6,27			59,85	38,72	36,12	0,397
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	53,72								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113								
	Хлеб ржаной	150	9,75	1,5	60,15	285								
	<b>ИТОГО</b>	<b>1075</b>	<b>86,503</b>	<b>37,33</b>	<b>220,7</b>	<b>934,47</b>	<b>19,555</b>	<b>91,73</b>			<b>151,35</b>	<b>684,37</b>	<b>196,53</b>	<b>10,517</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	300				162,75								
1032	Ватрушка твор.со сг.мол.и смет.	150/20/11	0,03	4,207	0,0459	247,74	0,238	0,683			94,869			2,519
	Сок натуральный	200				105,33								
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>0,03</b>	<b>4,207</b>	<b>0,0459</b>	<b>515,82</b>								
	<b>1 УЖИН</b>													
322	Овощное рагу	300	25,5	55,2	83,7	184,21	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
510	Биточки рыбные	75	26,4	8,47	3,71	158,91	18,73	4,99			32,1	4,3	27,32	0,06
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	60,15								
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>59,9</b>	<b>64,57</b>	<b>153,216</b>	<b>629,27</b>	<b>19,305</b>	<b>66,19</b>			<b>105,68</b>	<b>488,99</b>	<b>155,29</b>	<b>7,52</b>
	<b>2 УЖИН-СИРОТАМ</b>													
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,7			240	190	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>125,46</b>	<b>143,954</b>	<b>314,724</b>	<b>2245,43</b>	<b>38,908</b>	<b>133,763</b>			<b>546,229</b>	<b>1167,98</b>	<b>338,58</b>	<b>17,759</b>