

Министерство образования Кировской области

**Кировское областное государственное профессиональное
образовательное автономное учреждение «Нолинский
политехнический техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Кировской области в Уржумском
районе

_____ А.В. Липатников

« ____ » _____ 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГПОАУ НПТ

_____ Б.Б. Буторин

« ____ » _____ 2020 года

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
детей-сирот в КОГПОАУ НПТ
(весенне-летний период)**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 1 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл		0,01	0,44	4,4	3,8	0,6	0,04
393	сардельки	100	9,5	17,0	1,9	198				0,6	7	149	17	1,9
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08			1,75	10	32,5	7	0,05
2-ой завтрак														
	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27	-	-	2,58	25	8,5	33	1,5
	Кофейный напиток	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
Обед														
36	Салат из огурцов	100	0,57	19,98	1,46	187,9	0,04	5,67		13,85	13,77	34,02		0,41
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
310	Рыба жареная	75	19,2	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18		0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
	Сок яблочный	200	1,0		23,4	94	0,04	4,0			16	18	10	0,4
	хлеб	200	15,2	1,2	106,4	466	0,34			7,0	40	130	28	1,8
Полдник														
	груша	150	0,6		16,05	63	0,08	7,5		1,05	28,5	24	18	3,45
628	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05
Ужин														
102	коржик	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	24,77	62,13	13,04	0,08
297	Запеканка творожная	250/30	44,03	10,65	107,65	521,63	0,76	1,3	0,08	2,21	418,02	545,33	64,03	1,77
588	Компот из сухофруктов	200			19,96	74,8					0,4	сл	сл	0,06

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
601	Плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	01	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
628	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,256	0,8	45,5	7	0,55
2-ой завтрак														
	Йогурт	500	15,0	12,5	76,5	48,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
208	Суп с макаронными изделиями	500	6,46	8,6	47,98	280,9	0,36	33	0,05	1,11	37,2	128,9	48,4	2,01
413	Шницель	75	16,78	19,3	8,93	274,11	0,28	сл	0,01	1,22	11,5	169,68	21,36	2,27
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	Сл	0,06
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
3	сыр	30	8,04	8,19		108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2		
	яблоко	150	0,06		16,95	69	0,06	19,5		1,05	24	16,5	13,5	3,3
Ужин														
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85
683	Оладьи с яблоками	150/30	20,24	10,13	77,86	416,26	0,22	0,15	0,01	8,92	19,95	74,6	16,2	0,74
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,17	-	-	3,5	20	65	14	0,9

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
	Яблоко свежее	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	3,3
264	Запеканка манная с маслом	250	7,68	15,2	52,1	362,63	0,17	0,01	0,12	2,51	23,55	68,48	22,2	13,41
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
2-ой завтрак														
29	Салат из свёклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
628	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	0,87	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04	-	-	0,87	5	16,25	3,5	0,03
Обед														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12
375	Бефстроганов	50/50	16,39	22,52	5,95	290,88	0,23	0,07	0,09	0,9	36,36	171,88	22,41	2,37
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
	Сок виноградный	200	0,06	-	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6
	Хлеб	170	12,92	1,53	84,49	384,2	0,41	-	-	5,95	44,2	141,1	59,5	2,72
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144	0,14			1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
628	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05
Ужин														
64	Салат из редиски	100	2,6	1,15	25,27	220,54	0,10	18,69	0,04	13,07	29,95	40,16	20,22	1,08
417	Котлета по-хлыновски	50	8,74	10,47	4,69	146,61	0,14	2,5	0,01	0,44	8,74	98,36	13,75	1,32
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
2-ой завтрак														
	Груша свежая	150	-	0,6	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
	Сок виноградный	200	-	0,06	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6
Обед														
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38
393	Сардельки отварные	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб ржаной	200	9,4	1,4	99,6	418	0,26	-	-	7,0	42	174	38	4,0
Полдник														
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	27,77	62,13	13,04	0,84
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
Ужин														
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85
394	Жаркое по -домашнему	300	19,75	16,42	42,79	404,69	0,53	45,12	0,04	0,87	37,46	293,94	65,63	4,27
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
262	Каша рисовая с маслом	300/10	7,73	59,22	57,04	353,3	0,11	1,58	0,08	2,63	215,15	190,85	32,18	1,04
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
Обед														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
402	АЗУ	300	18,33	19,76	37,33	409,74	0,47	36,05	0,06	1,06	49,08	287,7	59,59	4,34
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20		0,14	0,8	22	74	21,6	0,96
	яблоко	100	0,04		11,30	46	0,04	13,0		0,70	16	11,0	9,0	2,2
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7,0	0,55
Ужин														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27	-	-	2,59	25	8,5	33	1,5
324	Котлета рыбная	75	9,58	6,09	10,59	132,8	0,18	0,19	сл	4,01	26,59	30,78	34,29	0,62
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 1 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Груши свежие	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
679	Блинчики с повидлом	150/30	11,06	11,08	77,1	439,68	0,49	1,71	0,08	5,91	211,59	222,93	41,1	2,35
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
2-ой завтрак														
	Яблоко	100	0,04	-	11,30	46	0,04	13	-	0,70	16	11	9	2,2
	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
Обед														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12
617	Руллет мясной	145/50	25,05	17,37	13,22	283,21	0,36	5,03	0,06	4,87	63,35	245	40,87	3,11
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144,0	0,14			1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
Ужин														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
423	Тефтели с рисом	60	8,25	13,77	8,55	188,94	0,11	1,8	сл	6,58	10,9	93,97	12,19	1,27
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4

День: **вторник**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **весенне-летний**
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
284-285	Омлет	105	11,03	14,29	2,42	180,4	0,46	0,03	0,32	1,86	86,4	176,25	47,55	2,2
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
2-ой завтрак														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
	Яблоко	100	0,04	-	11,30	46	0,04	13	-	0,70	16	11	9	2,2
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
204	Суп картофельный с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,43
310	Рыба жареная	75	19,2	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
Полдник														
	Груша свежая	150	0,6		16,05	63	0,08	7,5		1,05	28,5	24	18	3,45
	Сок виноградный	200	0,06		37	144	0,06	4,0			38	40	32	0,6
Ужин														
687	Пирожок печеный с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,14	37,92	8,67	0,96
567	колбаса жареная	75	11,78	25,91	-	278,73	-	-	-	4,69	24,07	147,74	18,26	1,41
57	Салат картофельный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
683-684	Оладьи с яблоками	150/30	20,24	10,13	77,86	416,26	0,22	0,15	0,01	8,92	19,95	74,6	16,2	0,74
642	какао		12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
2-ой завтрак														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144	0,14	-	-	1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
Обед														
60	винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
196	Рассольник домашний	500	5,48	11,42	35,77	260,7	0,36	53,02	0,07	0,54	68,8	135,8	52,3	2,56
601	плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4
Полдник														
3	сыр	30	8,04	8,19		108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2		
	яблоко	100	0,04		11,30	46	0,04	13		0,70	16	11	9	2,2
	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05
Ужин														
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20	-	0,14	0,8	22	74	21,6	0,96
394	Жаркое по-домашнему	300	19,75	16,42	42,79	404,69	0,53	45,12	0,04	0,87	37,46	293,94	65,63	4,27
628	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
284-285	Омлет	105	11,03	14,29	2,42	180,4	0,46	0,03	0,32	1,86	86,4	176,25	47,55	2,2
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
2-ой завтрак														
	Груша свежая	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
Обед														
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
204	Суп с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,56
798	Печень жареная	50/50	13,82	11,92	3,93	178,06	1,91	25,82	2,89	1,8	17,98	269	15,86	6,91
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	04
Полдник														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27			2,58	25	8,5	33	1,5
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
Ужин														
393	Сардельки отварные	100	9,5	17	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
36	Салат из огурцов	100	0,57	19,98	1,46	187,9	0,04	5,67	-	13,85	13,77	34,02	-	0,41
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Весенне-летний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
Обед														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,03	0,74	15,97	177,91	19,48	2,47
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
585	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16			4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
Полдник														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
630	Чай с сахаром	215			14,97	56,1		0,3			0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04			0,87	5	16,25	3,5	0,03
Ужин														
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	24,77	62,13	13,04	0,84
567	Колбаса жареная	75	11,78	25,91	-	278,73	-	-	-	4,69	24,07	147,74	18,26	1,41
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1