

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГБОУ «Санаторно-лесная школа №1»

**Двухнедельное меню на осенне – зимний период
с 01.09.2021 по 28.02.2022г.**

г.Нальчик

СОГЛАСОВАНО
Руководитель
Управления Роспотребнадзора по КБР

Паров Ж.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТБОУ
"Санаторно - лечебная школа №1"
Джаппуева Л.Х.
Понедельник
Неделя первая
сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
179	Каша манная	250	9,2	10	65,3	385	0,1	0,7	165,5	0,62
209	Омлет	100	8,87	13	1,53	158,68	0,002	0,002	53,02	1,3
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб с маслом сливочн	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
		10	0,08	7,8	0,1	70,8				
144	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
134	Капустя тушеная	150	3,27	4,89	14,14	113,47	0,04	24,72	76,9	1,14
61	Суп с макаронами	450	3,6	3,46	26,1	153	0,135	9,45	21,3	1,26
112	Рулет карт. с мясом	50/200	10,8	12,43	15,13	216,67	0,1	6,98	14,97	1,99
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
223	Соус томатный	50	0,5	2,21	1,3	35	0,01	1	2,5	0,1
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
260	Булочка	100	7,8	8,6	0,52,6	27,318	0,1	0,04	27,68	1
140	Икра свекольная	100	5,91	5,57	10,61	114,35	0,02	3,5	36,93	1,39
73	Рыба	100	15	1,5	0,3	101	0,1	0,4	17	0,8
169	с припуш.рисом	150	3,7	3,5	37,5	201	0,06	8	55,3	1,2
274	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52	110,36	0,88
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:		3160	108,85	91,56	518,69	3379,4				

№2

Вторник

Неделя левая

сезон: осенне-зимний

№ рещ.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
175	каша гречневая	200	9	8,9	37	266,4	0,22	0,5	122,5	3,4
119	Сосиски	80	9	20	0,7	188	0,02		20	1,4
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб с маслом сливочн	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
		10	0,08	7,8	0,1	74,8				
156	Бананы	250	0,1	3,7	52	240	0,008	25	1,5	20
16	Икра кабачковая	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,7	20,7	0,55
29	Суп гороховый	450	3,7	6,2	21,6	158,06				
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,21	3,21	62,79	321,64				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
271	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,23
185	Каша пшеница	300	11,1	13,2	52,8	374,4	0,3	0,8	193,8	1,8
215	Сырники со стуженкой	150/30	25,8	16	38	404	0,09	0,1	206,7	1,2
150	Яйцо отварное	1	6,5	6	5	78,5				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:		2866	125,65	130,27	486,21	3579,86				

№3
 Среда
 неделя первая
 сезон:осенне-зимний

№ рец.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	Суп с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	0,09	0,7	162,7	0,48
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1		2,8	3,1	0,08
147	Хлеб с маслом сливочн	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
	Сыр	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
		20	5,4	5,4		72,2				
144	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
140	свекла туш	100	5,91	5,57	10,61	114,35	0,02	3,5	36,93	1,39
135	Борщ со сметаной	450/10	16,5	13	14,2	260,2	0,1	22,05	82	4,6
96	Плов мясной	300	22,6	30,4	64,5	628	0,1	3,9	27,3	3,6
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
401	Кефир	200	5,8	5	11,8	100	0,08	1,4	240	0,2
260	Рогалики	100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,04	27,7	1
16	Морковь тушеная	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,7	20,7	0,55
76	Рыбные котлеты	100	15,3	1,9	15,6	164	0,2	2,7	85	1,2
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
268	чай	200	0,1	0,02	10	35	0,02	4	0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
Итого:		2878	122,35	110,17	473,83	3420,09				

№4
 Четверг
 Неделя первая
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
173	Каша рисовая	300	11,7	15	65	444	0,01	1,3	293	0,9
209	Омлет	100	8,87	13	1,53	158,67	0,02	0,02	53,02	1,3
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1		2,8	3,1	0,08
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	Сыр	20	5,4	5,4		72,2				
144	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	2,5	5,5	40
134	Капустя тушенная	100	2,17	3,26	90,43	75,65	0,03	16,48	51,3	0,76
61	Суп перловый	450	3,6	3,46	26,1	153	0,135	9,45	14,97	1,99
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Конфеты	30	2	9	15,7	150			1,8	0,5
175	Каша гречневая	300	12	11,8	49	355,2	0,3	0,7	163,3	4,5
213	Творожная запеканка	150	27	19	34	430	0,09	0,5	274	0,9
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
271	Печенье	25	1,2	0,5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,23
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
Итого:		3185	133,28	132,7	571,08	3727,82				

№5

Пятница

Неделя первая

сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
73	Рыба прип	100	13,03	1,1	0,2	74	0,07	0,3	13,5	0,5
134	Тушеная капуста	100	2,17	3,26	9,4	75,6	0,03	16,5	51,3	0,76
268	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,9	214,4				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	Сыр	20	5,4	5,4		72,2				
144	Яб.юлки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
16	Икра морковная	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,7	20,7	0,55
61	Суп рисовый	450	3,6	3,46	26,1	153	0,135	9,45	14,9	1,99
99	Быточки	100	18	14,6	14,5	262,5	0,08	1,12	32,6	1,29
202	Макароньы отварные	150	5,4	4,2	33,3	196,2	0,06	6,9	9,3	0,7
223	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	35	0,01	1	2,5	0,1
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
266	Коржик	100	6,7	11,1	61,6	371	0,07	0,05	24,06	0,8
179	Каша манная	300	10	12	67	390	0,1	0,7	170	0,7
209	Омлет	100	8,87	13	1,5	158,7	0,02	0,02	53,02	1,3
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,9	214,4				
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35	0,02	0,01	0,26	0,02
Итого:		3180	108,31	103,2	483,8	3293,9				

№6

Суббота

неделя первая

сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	Суп с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	0,09	0,7	162,7	0,48
214	Ленивые вареники	150	15,2	21,3	16,8	325,8	0,06	0,2	152,3	0,9
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,8	214,4				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
156	Банан	250	0,1	3,7	52	240	0,008	25	1,5	20
29	Суп гороховый	450	3,7	6,2	21,6	158,06				
145/99	Рагу овощное с м.	300	21,4	24,6	34,4	445,2	0,18	15,1	78,7	2,7
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8			1,2	0,3
140	Икра свекольная	100	5,9	5,57	10,6	114,3	0,02	3,5	36,93	1,39
119	Сосиски отварные	80	9	20	0,7	188	0,02		20	1,4
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
Итого:		3015	97,04	123,73	411,86	3130,36				

№	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
73	Каша рисовая	300	11,7	15	65	444	0,01	1,3	293	0,9
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5			0,26	0,02
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35				
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	Сыр	30	5,4	5,4		72,2				
144	Яблочки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
140	Мкра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3	0,02	3,5	36,9	1,4
135	Борщ со сметаной	450	16,5	13	14,2	260,6	0,1	22	82	4,6
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
165	Гречка	150	8,4	5,2	34,8	223,2	0,02		12,9	4,2
223	Соус томатный	50	0,5	2,2	1,3	35	0,01	1	2,5	0,1
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
445	Ватрушки с повидлом	100	1,1	2	30,2	150,4	0,02		5,6	0,2
73	Рыба	100	15	1,5	0,3	101	0,1	0,4	17	0,8
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	69,26	187		6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
268	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1	0,03	2,8	3,1	0,08
136	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,02
Итого:		3063	130,64	108,5	442,22	3315,3				

При составлении меню был использован сборник рецептов
М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Н.Г. Бутейкис.

№8 Понедельник
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
173	Каша рисовая	300	11,7	15	65	444	0,01	1,3	293	0,9
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	74,8				
	Сыр	30	5,4	5,4		72,2				
144	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
140	Икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3	0,02	3,5	36,9	1,4
135	Борщ со сметаной	450	16,5	13	14,2	260,6	0,1	22	82	4,6
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
165	Гречка	150	8,4	5,2	34,8	223,2	0,2		12,9	4,2
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
445	Ватрушки с повидлом	100	1,1	2	30,2	150,4	0,02		5,6	0,2
73	Рыба	100	15	1,5	0,3	101	0,1	0,4	17	0,8
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
268	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	40,1		2,8	3,1	0,08
136	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,02
Итого:		3013	130,14	106,3	439,22	3280,3				

№9 Вторник
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
76	Рыбные котлеты	100	15,3	1,9	15,6	164	0,2	2,7	85	1,2
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
5	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб с маслом сливочн	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	Сыр	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
		30	5,4	5,4		72,2				
144	Яблочки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	2,5	5,5	40
140	Икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3	0,02	3,5	36,9	1,4
135	Суп с клецками	450	3,6	5,4	26,1	167,8	0,1	11,9	23,3	1,4
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
185	Пшенка отварная	150	5,5	6,6	26,4	187,2	0,2	0,4	97	0,9
223	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	35	0,01	1	2,5	0,1
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8			1,2	0,3
179	Каша манная	300	10	12	67	390	0,1	0,7	170	0,7
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
177	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,08	17	1,07
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
136	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,02
Итого:		3188	122,54	118,46	518,82	3612,76				

№10

Среда

Неделя вторая

сезон: осенне- зимний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	Суп с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	0,09	0,7	162,7	0,48
119	Сосиски отварные	80	9	20	0,7	188	0,02		20	1,4
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
144	Яблочки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
140	Икра из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,7	20,7	0,55
135	Борщ	450	16,5	13	14,2	260,6	0,1	22,05	82	4,6
105	Тфтели	100	14,2	22,8	19,08	338,3	0,07	2,4	37,4	1,4
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64			240	0,2
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	1,2	0,3
	Конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8				
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
214	Ленивые вареники	150	15,2	21,3	16,8	325,8	0,06	0,2	152,3	0,9
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
136	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,23
Итого:		3088	106,44	136,08	395,3	3213				

№11 Четверг
Неделя вторая
сезон: Осенне - зимний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
179	Каша манная	250	9,2	10	65,3	385	0,1	0,7	165,5	0,62
209	Омлет	100	8,87	13	1,53	158,68	0,002	0,002	53,02	1,3
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
144	Яблочки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
134	Капуста тушеная	150	3,27	4,89	14,14	113,47	0,04	24,72	76,9	1,14
61	Суп с макаронами	450	3,6	3,46	26,1	153	0,135	9,45	21,3	1,26
112	Рулет карт.с мясом	50/200	10,8	12,43	15,13	216,67	0,1	6,98	14,97	1,99
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,64				
223	Соус томатный	50	0,5	2,21	3	35	0,01	1	2,5	0,1
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
260	Булочка	100	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,04	27,68	1
140	Икра свекольная	100	5,91	5,57	10,61	114,35	0,02	3,5	36,93	1,39
73	Рыба	100	15	1,5	0,3	101	0,1	0,4	17	0,8
169	с припуш.рисом	150	3,7	3,5	37,5	201	0,06	8	55,3	1,2
274	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52	110,36	0,88
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
Итого:		3160	108,85	91,56	518,69	3379,4				

№12 Пятница
неделя вторая
сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
73	Рыба прип	100	13,03	1,1	0,2	74	0,07	0,3	13,5	0,5
134	Тушенная капуста	100	2,17	3,26	9,4	75,6	0,03	16,5	51,3	0,76
268	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,9	214,4				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
	Сыр	20	5,4	5,4		72,2				
144	Яблочки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
16	Икра морковная	100	1	4,5	14,5	100	0,03	1,7	20,7	0,55
61	Суп рисовый	450	3,6	3,46	26,1	153	0,135	9,45	14,9	1,99
99	Виточки	100	18	14,6	14,5	262,5	0,08	1,12	32,6	1,29
202	Макаронны отварные	150	5,4	4,2	33,3	196,2	0,06	6,9	9,3	0,7
223	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	35	0,01	1	2,5	0,1
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110	0,4	0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
266	Коржик	100	6,7	11,1	61,6	371	0,07	0,05	24,06	0,8
179	Каша манная	300	10	12	67	390	0,1	0,7	170	0,7
209	Омлет	100	8,87	13	1,5	158,7	0,02	0,02	53,02	1,3
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,9	214,4				
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35	0,02	0,01	0,26	0,02
Итого:		3180	108,31	103,2	483,8	3293,9				

№13

Суббота

Неделя вторая

сезон: осенне - зимний

№ реч.	Наименование продуктов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
75	Суп с макаронами	300	6,6	6,2	23,8	178	0,09	0,7	162,7	0,48
214	Ленивые вареники	150	15,2	21,3	16,8	325,8	0,06	0,2	152,3	0,9
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,8	214,4				
	с маслом сливочн	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
156	Банан	250	0,1	3,7	52	240	0,008	25	1,5	20
29	Суп гороховый	450	3,7	6,2	21,6	158,06				
145/99	Рагу овощное с м.	300	21,4	24,6	34,4	445,2	0,18	15,1	78,7	2,7
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8			1,2	0,3
140	Икра свекольная	100	5,9	5,57	10,6	114,3	0,02	3,5	36,93	1,39
119	Сосиски отварные	80	9	20	0,7	188	0,02		20	1,4
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,4				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
Итого:		3015	97,04	123,73	411,86	3130,36				

№ рец.	Наименование продукта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В1	Витамин С	Витамин Са	Витамин Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
76	Рыбные котлеты	100	15,3	1,9	15,6	164	0,2	2,7	85	1,2
131	Картофельное пюре	200	4,08	7	26	187	0,1	6,9	48,5	1,4
5	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
268	Чай	200	0,1	0,02	10	35			0,26	0,02
147	Хлеб с маслом сливочн	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
	Сыр	10	0,08	7,8	0,1	70,8				
		30	5,4	5,4		72,2				
144	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	0,07	25	5,5	40
140	Икра свекольная	100	5,9	5,6	10,6	114,3	0,02	3,5	36,9	1,4
135	Суп с клецками	450	3,6	5,4	26,1	167,8	0,1	11,9	23,3	1,4
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,6	311	0,09	4,9	52,3	2,7
185	Шенка отварная	150	5,5	6,6	26,4	187,2	0,02	0,4	97	0,9
223	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	35	0,01	1	2,5	0,1
278	Компот	200	1	0,06	27,5	110		0,32	28,7	0,62
147	Хлеб	150	9,2	3,2	62,8	321,6				
401	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	240	0,2
	Конфеты	25	1,6	8,6	13,7	135,8			1,2	0,3
179	Каша манная	300	10	12	67	390	0,1	0,7	170	0,7
150	1 яйцо отварное	48	6,5	6	5	78,5				
177	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,08	17	1,07
147	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	214,43				
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
136	Печенье	25	1,2	5,1	14,7	110,2	0,02	0,01	4,5	0,02
Итого:		3188	122,54	118,46	518,82	3612,76				

При составлении меню был использован сборник рецептов
М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Н.Г. Бутейки