

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Тетюшская
кадетская школа-интернат имени
генерал - майора Хапаева В.А."
"07.04.2026" Нуруллин В.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "ГРАНД"
И. Шулин
20__ г.

07.04.2026



Примерное двухнедельное меню для Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Тетюшская кадетская школа-интернат имени генерал - майора Хапаева Владимира Аверкиевича» на 2026г.

№	рец.	День: понедельник	Неделя: первая		Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Прием пищи,			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			наименование блюда																
			ЗАВТРАК																
173			Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным		200/5	13,95	11,9	69,33	445,04	0,17	0,96	0,09	0,21	212,2	231,2	51,39	1,08		
14			Масло сливочное порциями		10	2,5	7,24	0,12	66	0	0	40	0,28	2,4	3	0,04	0,02		
209			Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1		
378			Чай с молоком		150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,06	126,6	92,8	15,4	0,41		
573			Хлеб пшеничный		50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
			ИТОГО			24,63	25,29	95,29	708,08	0,26	2,29	50,39	1,05	367,8	421,2	78,23	2,73		
			ОБЕД																
54			Икра морковная		100	1,40	3,80	6,50	66,00	0,04	3,50	0,00	1,40	21,00	45,00	27,00	0,71		
103			Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,68	2,83	17,45	288,25	0,11	8,25	0,001	0,33	29,2	67,57	27,27	1,12		
289			Рагу из птицы		200/50	18,3	15,21	21,71	397,14	0,12	16,71	30	0,2	40,84	197,85	51,42	2,61		
349			Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69		
574			Хлеб дарницкий		50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
573			Хлеб пшеничный		50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
			ИТОГО			25,74	22,35	97,21	983,37	0,32	29,18	30,001	2,37	132,72	372,46	134,75	5,97		
			ПОЛДНИК																
542			Булочка домашняя		50	3,64	6,98	21,07	260,5	0,6	0	0	0,29	9,3	32,1	13,1	0,6		
389			Сок фруктовый		200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
			ИТОГО			4,64	6,98	41,27	345,3	0,62	4	0	0,49	23,3	46,1	21,1	3,4		
			УЖИН																
295			Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом		70/30	10,05	11,33	11,87	290	0,07	0,66	32,87	0,1	44,21	68,22	14,97	0,95		

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ИТОГО УЖИН		20,97	16,04	37,9	383,5	0,075	80,56	72,6	3,18	195,72	253,08	30,8	1,35
313		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200/50	17,4	4,3	18,6	494	0,2	7,4	29	1,4	50	259	53	1,6
376		Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338		Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0,02	0	10	15,8	9	2,2
574		Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		ИТОГО		20,52	4,74	62,94	700,18	0,27	17,43	29,02	1,84	80,3	316,2	75	4,92
		II УЖИН													
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
581		Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
		ИТОГО		2,77	1,41	42,7	194,6	0,044	4	1,8	1,61	17,3	29	10,7	3,04
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,04	68,41	355,88	3171,54	0,889	128,09	192,563	18,94	673,31	1212,8	276,69	19,05
		День: среда													
		Неделя: первая													
		Прием пищи, наименование блюда													
		ЗАВТРАК													
173		Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	15,8	19,44	43,93	421	0,17	2,08	0,027	0,92	222,1	316	79,61	2,1
14		Масло сливочное порциями	10	2,5	7,24	0,12	66	0	0	40	0,28	2,4	3	0,04	0,02
378		Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,06	126,6	92,8	15,4	0,41
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,1	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		ИТОГО		21,4	28,23	69,61	621,1	0,23	3,41	50,027	1,52	355,7	429,2	101,65	2,75
		ОБЕД													
26		Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30
102		Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	5,49	5,27	16,54	288,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
438		Азу с курицей	200/50	16,7	14,4	27,1	483	0,19	13	0,01	0,02	65,25	322,5	36,5	2,9
349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
338		Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	0,03	10	0,02	0	10	15,8	9	2,2
574		Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		ИТОГО		27,35	26,28	112,59	1141,23	0,52	37,25	0,03	5,59	193,61	527,44	130,14	9,98
		ПОЛДНИК													
249		Булочка Веснушка	50	3,9	2,7	26,8	249	0,04	0	0	0,29	8,08	32,1	5,59	0,45
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

№	реп.	Итого	4,9	2,7	47	333,8	0,06	4	0	0,49	22,08	46,1	13,59	3,25	Витамины									
															Пищевые вещества(г)					Энергет ценност (ккал)				
		Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
290	УЖИН																							
	Птица тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	9,44	14,25	10,59	297,25	0,068	1,294	96,65	0	97,431	110,138	18,315	1,563										
171	Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11,06	11,93	7,97	196	0,26	0	5,91	0,74	32,98	263,16	32,98	5,91										
376	Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28										
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62										
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
	ИТОГО		23,22	26,62	53,1	652,43	0,368	1,324	102,56	1,18	150,711	414,698	64,295	8,593										
	III УЖИН																							
470	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2										
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	0,01	0	1,2	0,94	1,6	8,4	1,2	0,12										
	ИТОГО		6,58	11,12	20,5	209,2	0,09	1,4	41,3	0,94	242,4	189	29,3	0,32										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,45	94,95	302,8	2957,76	1,268	47,384	193,917	9,72	964,501	1606,44	338,975	24,893										
	День: четверг																							
	Прием пищи,																							
	наименование блюда																							
	ЗАВТРАК																							
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,74	17,95	250	0,09	0,82	33	0,2	163	136,87	26,67	0,65										
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1										
376	Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28										
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
	ИТОГО		12,15	9,56	42,89	426,04	0,14	0,85	33,3	0,7	200,7	233,87	39,47	2,15										
	ОБЕД																							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,50	6,30	8,30	100,00	0,08	8,80	0,00	2,80	14,00	51,00	17,00	0,70										
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	5,8	10,05	296,25	0,1	11,58	0	2,8	36,65	49,78	21,55	1,08										
291	Плов с курицей	200/50	22,51	11,18	45,56	395	0,18	8,16	35	0,2	45,11	236,6	0,75	2,33										
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69										
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62										
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
	ИТОГО		30,67	23,79	115,46	1023,23	0,41	29,26	35	6,24	137,44	399,42	68,36	5,64										
	ПОЛДНИК																							
547	Коржик молочный	50	12,7	13	37,85	267,9	0,08	0	0	0	9	41	6	0,6										
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8										
	ИТОГО		13,7	13	58,05	352,7	0,1	4	0	0,2	23	55	14	3,4										

№ реп.	УЖИН	70/30	10,47	12,75	11,43	392,5	0,06	0,71	15,62	0,6	36,42	127,13	38,53	1,87	Неделя: первая													
															Прием пищи,		Пищевые		Энергет		Витамины		Минеральные		вещества(мг)		вещества(мг)	
															наименование блюда		вещества(г)		ценност		(мг)		вещества(мг)		вещества(мг)		вещества(мг)	
															Масса порций	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
268	Биточки говяжьи с соусом сметанным с томатом	200/5	17,74	8,92	45,58	331,9	0,64	0	39,04	0,58	123,27	277,33	80,3	6,11														
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36														
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62														
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
	ИТОГО		31,04	22,11	91,75	885,58	0,74	3,54	54,66	1,62	183,09	447,46	132,83	9,18														
	П УЖИН																											
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19														
582	Печенье	40	3	3,92	29,76	166	0,03	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84														
	ИТОГО		8,8	9,22	38,86	273	0,1	1,4	44,1	1,88	239,5	197,4	34,6	1,03														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,36	77,68	347,01	2960,55	1,49	39,05	167,06	10,64	783,73	1333,15	289,26	21,4														
	День: пятница																											
	Прием пищи,	Масса порций	Б	Ж	У	Энергет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
	наименование блюда					ценност																						
						(ккал)																						
	ЗАВТРАК																											
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,88	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,31	131,67	115,19	20,3	0,48														
15	Сыр порциями	20	4,64	9	0	171,66	0,01	1,4	0,052	0,1	176	100	7	0,2														
378	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,06	126,6	92,8	15,4	0,41														
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
	ИТОГО		13,62	14,02	67,79	530,86	0,15	3,9	28,052	0,73	438,87	325,39	49,3	1,31														
	ОБЕД																											
54	Икра морковная	100	1,40	3,80	6,50	66,00	0,04	3,50	0,00	1,40	21,00	45,00	27,00	0,71														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,8	6,92	14,17	291,1	0,05	8,75	0,18	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	395	0,05	3,73	5,82	2,2	39,07	162,19	48,53	0,85														
312	Картофельное пюре	200	4,18	6,56	2,38	287,57	0,15	24,81	0,04	0,1	50,53	118,34	37,92	1,37														
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69														
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,08	39,9	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62														
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22														
	ИТОГО		22,49	22,74	77,6	1265,57	0,34	41,51	6,04	6,89	214,78	615,07	175,01	5,96														
	ПОЛДНИК																											
248	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	246	0,05	0,02	0,018	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8														
	ИТОГО		4,9	2,9	45,8	330,8	0,07	4,02	0,018	2	26,01	370,4	13,86	3,24														

№	реп.	УЖИН	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
																Итого за день				
																Итого за день				
289		Тефтели куриные с соусом сметанным с томатом	50/50	12,5	13,6	18,9	289,6	0,1	0,6	35,01	0,1	48,6	79,2	15,45	0,9					
203		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	7,54	0,89	42,56	288,4	0,07	0	0,037	0,4	14,92	49,55	11,49	1,13					
376		Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
574		Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
		ИТОГО		22,76	14,93	96	737,18	0,21	0,63	35,047	0,94	83,82	170,15	39,94	3,15					
484		Кисель	200	0	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01					
581		Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24					
		ИТОГО		1,77	1,41	30	139,8	0,024	0	1,8	1,41	5	17,9	2,7	0,25					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,54	56	317,19	3004,21	0,794	50,06	70,957	11,97	768,48	1498,91	280,81	13,91					
День: суббота																				
Неделя: первая																				
№		Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)									
		наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ЗАВТРАК																				
174		Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	14,5	17,1	69,36	391,3	0,088	2,1	0,079	0,19	201,3	193,6	38,35	0,56					
14		Масло сливочное порциями	10	2,5	7,24	0,12	66	0	0	40	0,28	2,4	3	0,04	0,02					
376		Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
573		Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
		ИТОГО		18,6	24,56	94,14	570,5	0,108	2,13	40,079	0,73	219,4	216,8	46,39	1,08					
ОБЕД																				
28		Салат Пестрый	100	1,00	4,50	10,67	86,67	0,02	3,73	0,00	2,80	25,55	42,00	14,85	1,33					
101		Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,34	2,82	16,87	214	0,13	12	0,2	2,2	30,45	77,72	31,4	1,2					
171		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11,06	11,93	7,97	196	0,26	0	5,91	0,74	32,98	263,16	32,98	5,91					
243		Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	70/30	11,2	1,9	8,5	304,8	0,03	0,3	18,4	1,5	47,2	131,78	19,3	0,7					
349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69					
574		Хлеб дарницкий	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
573		Хлеб пшеничный	50	1,12	0,22	9,08	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
		ИТОГО		28,96	21,66	94,76	1033,45	0,49	16,75	24,51	7,68	177,86	576,7	127,59	10,67					
ПОЛДНИК																				
542		Булочка домашняя	50	3,64	6,98	21,07	260,5	0,6	0	0	0,29	9,3	32,1	13,1	0,6					

№	рец.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ценнос (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe												
																			Витамины						Минеральные					
																			вещества(г)						вещества(мг)					
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																
	ИТОГО		18,76	12,54	87,71	826,48	0,15	0,3	16,347	3,51	59,67	170,54	38,68	7,54																
	П УЖИН																													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8																
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,2	0,01	0	1,2	0,94	1,6	8,4	1,2	0,12																
	ИТОГО		1,78	6,12	32,7	193	0,03	4	1,2	1,14	15,6	22,4	9,2	2,92																
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,3	83,11	363,28	3008,96	0,93	46,59	102,894	12,41	594,36	1110,08	247,06	22,45																
	День: среда																													
	Неделя: вторая																													
	Прием пищи,																													
	наименование блюда																													
	ЗАВТРАК																													
175	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	200/5	14,9	12,2	69,63	390,12	0,09	1,64	0,044	0,428	196,4	227,8	49,14	0,95																
15	Сыр порциями	20	4,64	9	0	171,66	0,01	1,4	0,052	0,1	176	100	7	0,2																
376	Чай с сахаром	200/10	0,02	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28																
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																
	ИТОГО		21,14	21,42	94,29	674,98	0,12	3,07	0,096	0,788	388,1	348	64,14	1,65																
	ОБЕД																													
28	Салат Пестрый	100	1,00	4,50	10,67	86,67	0,02	3,73	0,00	2,80	25,55	42,00	14,85	1,33																
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	288,25	0,11	8,25	0,001	0,33	29,2	67,57	27,27	1,12																
287	Голубцы ленивые с мясом курицы с соусом сметанным с томатом	250	15,77	17,1	43,08	439,23	0,36	37,9	0,6	0,6	61,35	276,6	78,49	3,28																
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69																
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,38	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62																
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																
	ИТОГО		22,81	24,94	122,25	1046,13	0,54	50,6	0,601	4,17	157,78	448,21	149,67	7,26																
	ПОЛДНИК																													
535	Пирожок с повидлом	50	13,5	13,8	15,05	245,8	0,044	1,29	0,044	0,4	17,92	57,4	8,61	0,63																
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8																
	ИТОГО		14,5	13,8	35,25	330,6	0,064	5,29	0,044	0,6	31,92	71,4	16,61	3,43																
	УЖИН																													
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	70/30	7,75	8,05	11,76	392,5	0,07	1,43	18,5	0,53	63,81	122,37	20,35	0,62																
312	Картофельное пюре	200	4,18	6,56	2,38	287,57	0,15	24,81	0,04	0,1	50,53	118,34	37,92	1,37																
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61																
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,08	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62																
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,6	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																

ИТОГО		24,77	23,67	53,98	724,78	0,36	0,69	38,8	1,31	97,91	374,79	61,17	7,97	
II УЖИН														
№	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
469	Молоко кипяченое	200	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19	
582	Печенье	40	3,92	29,76	166	0,03	0	4	1,88	11,6	36	8	0,84	
	ИТОГО	8,8	9,22	38,86	273	0,1	1,4	44,1	1,88	239,5	197,4	34,6	1,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	81,03	95,27	295,42	2803,04	1,53	50,56	195,5	10,39	751,37	1194,15	290,97	19,61	
День: пятница		Неделя: вторая												
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8	66,6	365,2	0,07	0	0,006	4,34	98,2	166	29,5	2,5	
209	Яйцо вареное	40	4,6	0,28	62,84	0,03	0	0,3	0,24	22	76,8	4,8	1	
376	Чай с сахаром	200/10	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	9,66	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	ИТОГО	21,48	12,82	91,54	541,24	0,12	0,03	0,306	4,84	135,9	263	42,3	4	
	ОБЕД													
43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250/10	4,9	18,4	365,61	0,05	0,5	14,2	3,69	32,14	45,21	18,9	0,97	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	3,8	395	0,05	3,73	5,82	2,2	39,07	162,19	48,53	0,85	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11,06	7,97	196	0,26	0	5,91	0,74	32,98	263,16	32,98	5,91	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	ИТОГО	31,17	32,29	89,12	1286,59	0,48	15,55	25,93	9,87	160,87	578,6	148,47	9,96	
	ПОЛДНИК													
248	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	246	0,05	0,02	0,018	1,8	12,01	356,4	5,86	0,44	
484	Кисель	200	0	7,5	30	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01	
	ИТОГО	3,9	2,9	33,1	276	0,05	0,02	0,018	1,8	13,71	359,3	5,86	0,45	
	УЖИН													
54	Икра морковная	100	1,40	3,80	66,00	0,04	3,50	0,00	1,40	21,00	45,00	27,00	0,71	
142	Картофель тушеный с курицей	200/50	18,1	16,32	390,5	0,1	16,7	31,1	0,21	42,3	198,5	51,4	2,6	
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	46,08	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	53,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	

ИТОГО		22,73	20,54	58,06	597,38	0,18	22,33	31,10	2,05	87,83	305,30	102,27	6,28
№	реп.	Масса порции	Пищевые вещества(г)		Энергет ценност (ккал)	B1	Витамины (мг)			E	Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж			У	C	A		Ca	P	Mg
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
581	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	0,024	0	1,8	1,41	3,3	15	2,7	0,24
	ИТОГО		2,77	1,41	42,7	0,044	4	1,8	1,61	17,3	29	10,7	3,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,05	69,96	314,52	0,714	19,6	28,054	18,38	332,38	1247,3	213,93	17,67
День: суббота		Неделя: вторая											
Прием пищи,													
наименование блюда													
ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	13,2	7,6	60,8	0,06	0	0,006	4,02	92,8	160	28,3	2,4
14	Масло сливочное порциями	10	2,5	7,24	0,12	0	0	40	0,28	2,4	3	0,04	0,02
378	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0,06	126,6	92,8	15,4	0,41
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		18,8	16,39	86,48	0,12	1,33	50,006	4,62	226,4	273,2	50,34	3,05
	ОБЕД												
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30
102	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
285	Макароник с мясом птицы с соусом сметанным с томатом	200/50	15,7	16,9	40,85	0,3	37,1	0,5	0,52	60,25	277,4	79,21	3,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
574	Хлеб дарницкий	50	1,12	0,22	9,88	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
573	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	ИТОГО		25,95	28,78	116,54	0,6	51,35	0,5	6,09	178,61	466,54	163,85	8,18
	ПОЛДНИК												
249	Булочка Веснушка	50	3,9	2,7	26,8	0,04	0	0	0,29	8,08	32,1	5,59	0,45
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	0,03	10	0,02	0	10	15,8	9	2,2
	ИТОГО		5,3	2,7	56,8	0,09	14	0,02	0,49	32,08	61,9	22,59	5,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,05	47,87	259,82	0,81	66,68	50,526	11,2	437,09	801,64	236,78	16,68