

Утверждаю
 Директор ИШК *Л.Г. Фейстониная* Л.Г.
 «01» *сентября* 2022г.



Примерное двухнедельное меню для учащихся ИШК возрастная категория: 15 лет и старше
Сезон: Осенне-зимний

День недели	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Понедельник	Завтрак: Масло сливочное сб.2003, №9	10	0,05	8,25	0,08	75,0	0,00	0,03	0,05	0,01	0,00	0,00	1,20	0,90	0,04	0,02	0,70	1,5
	Помидор натуральный сб.2003, №14	50	0,55	0,10	1,90	12,0	0,03	0,60	0,00	0,02	0,26	12,50	7,00	13,00	10,00	0,45	20,00	145,00
	Каша рисовая с изюмом сб.2003, №333	200/5	5,92	11,58	49,44	326,0	0,08	0,04	0,06	0,16	0,86	1,16	124,40	164,02	39,82	0,864	449,92	264,26
	Чай с молоком сб.2003 №431	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,02	0,00	0,01	0,08	0,10	0,72	63,60	50,76	10,08	0,62	25,64	90,57
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0
	Яблоко свежее	100	0,40	0,00	11,30	46,0	0,01	0,00	0,03	0,03	0,3	13,0	16,0	11,0	9,0	2,20	0,00	255,0
	Обед: Огурец свежий сб.2003 №12	100	0,80	0,10	2,60	14,0	0,02	0,60	0,00	0,04	0,20	10,00	23,0	42,00	14,00	0,60	8,00	141,0
	Суп картофельный с мясом сб. 2003, №124	250/15	7,20	5,44	20,00	161,0	0,17	0,94	0,02	0,14	2,67	24,0	22,89	126,70	37,15	3,77	146,92	761,27
	Биточки паровые сб.2003 №152	50	7,28	5,62	4,49	98,0	0,03	0,00	0,01	0,06	1,68	0,00	7,02	68,34	12,68	0,60	219,86	130,52
	Картофель и овощи тушеные в соусе сб. 2003 №303	125/25	2,84	7,92	21,08	171,0	0,15	0,50	0,05	0,10	1,60	23,76	24,16	79,68	30,51	1,19	230,48	683,23
	Пирожок печеный сдобный «Московский» с капустой сб.2003 №517	75	5,45	7,08	28,88	201,0	0,08	0,03	0,03	0,08	0,90	16,65	33,13	66,19	13,55	0,95	297,10	133,08
	Напиток клюквенный сб.2003 №427	200	0,12	0,00	12,12	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	3,75	3,74	2,75	2,00	0,18	3,12	30,11
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Вторник	Завтрак: Пудинг творожный с соусом яблочным сб.2003 №351	100/50	14,52	10,04	31,02	272,0	0,06	0,03	0,06	0,24	0,54	2,23	142,99	201,34	25,90	1,19	260,47	226,55
	Кофейный напиток с молоком сб.2003 №432	200	1,40	1,60	22,31	105,0	0,02	0,00	0,01	0,07	0,05	0,65	60,40	45,00	7,00	0,09	25,20	73,60
	Булочка сырная сб.2003 №495	50	5,34	14,04	26,43	160,0	0,06	0,00	0,01	0,05	0,53	0,11	20,57	49,96	7,53	0,57	130,57	65,63
	Мандарины свежие	100	0,9	0,00	8,40	38,0	0,04	0,05	0,05	0,03	0,20	60,0	34,0	23,0	13,0	0,30	0,00	197,0
	Обед: Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком сб.2003 №56	120	1,58	10,12	5,96	120,0	0,06	4,62	0,00	0,06	0,72	8,52	43,32	56,92	29,20	0,76	485,50	177,10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками сб.2003 №123	250/20	6,67	6,99	18,45	167,0	0,14	0,98	0,03	0,12	2,39	22,35	23,77	113,39	34,67	1,42	147,96	701,72
	Оладьи из печени по-кунцевски сб. 2003 №178	100	21,28	15,82	14,88	288,0	0,32	2,04	7,66	2,12	8,68	30,96	120,60	353,36	27,20	7,24	900,64	333,22
	Пюре картофельное сб.2003 №443	200	4,32	7,46	29,40	208,0	0,20	0,06	0,04	0,16	2,24	34,60	92,66	128,94	45,98	1,86	0,00	1019,36
	Пирожок печеный сдобный «Московский» с яблоками сб.2003 №520	75	4,88	5,27	39,36	223,0	0,08	0,00	0,01	0,06	0,75	3,84	16,87	55,33	9,84	1,22	179,30	131,34
	Компот из свежих яблок сб.2003 №394	200	0,21	0,21	15,27	62,0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,16	8,91	8,84	5,94	4,86	1,21	14,14	150,42
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Среда	Завтрак: Яблоко печеное сб.2003 № 410	75	0,27	0,27	26,72	107,0	0,02	0,02	0,00	0,01	0,20	11,38	11,44	7,59	6,21	1,57	18,14	192,42
	Запеканка овощная с маслом сб.2003 №295	100/5	3,32	9,16	20,60	181,0	0,11	1,76	0,06	0,08	0,4	26,91	40,15	74,62	30,91	1,19	248,70	478,59
	Бутерброд горячий с колбасой сб.2003 №82	60	7,09	7,11	15,13	155,0	0,07	0,05	0,02	0,05	0,60	11,46	111,82	107,73	21,26	1,11	329,51	103,07
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
	Обед: Салат «Свеколка» сб.2003 №36	120	2,06	12,08	20,36	196,0	0,04	0,04	0,00	0,06	0,52	9,58	57,96	66,90	34,88	1,90	92,34	522,08
	Щи из свежей капусты с картофелем сб.2003 №150	250	1,97	5,32	9,33	94,0	0,16	1,86	0,06	0,12	1,82	61,78	42,44	49,97	21,12	0,76	117,87	315,17
	Сметана	50	1,40	10,0	1,60	103,0	0,015	0,075	0,075	0,055	0,05	0,15	43,0	30,0	4,00	0,10	0,00	54,50
	Мясо тушеное сб.2003 №176	50/75	17,89	2,13	4,77	110,0	0,12	0,57	0,00	0,01	0,37	7,70	16,39	195,97	28,87	2,06	285,81	409,59
	Каша гречневая рассыпчатая сб.2003 №445	200	11,66	8,82	57,42	36,0	0,38	0,02	0,04	0,18	3,86	0,00	22,98	276,62	185,0	6,22	390,36	352,18
	Булочка «Осенняя» сб.2003 №476	60	4,19	6,29	32,52	205,0	0,07	0,00	0,00	0,02	0,55	0,00	10,22	38,67	6,89	0,54	168,27	54,16
	Какао с молоком сб.2003 №426	200	4,20	4,80	7,05	87,0	0,06	0,01	0,03	0,22	0,15	1,95	180,00	135,00	21,00	0,09	75,00	219,00
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Четверг	Завтрак: Бутерброд горячий с сыром сб.2003 №84	60/25/30	3,58	22,97	15,14	284,0	0,05	0,10	0,16	0,05	0,49	0,08	50,60	57,25	12,50	0,70	171,45	148,85
	Салат из тертой моркови с яблоками сб.2003 №66	120	0,98	10,24	9,22	132,00	0,04	5,40	0,00	0,04	0,74	11,24	38,60	38,50	27,30	1,52	24,16	259,0
	Суп молочный с крупой пшениной сб.2003 №130	250	5,81	6,31	21,68	167,0	0,13	0,02	0,03	0,19	0,43	1,62	156,61	150,48	34,16	0,63	161,44	225,09
	Компот из яблок сб.2003 №388	200	0,12	0,00	24,90	97,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	3,75	3,98	2,75	2,00	0,22	3,24	30,47
	Яблоко свежее	200	0,80	0,00	22,60	92,0	0,02	0,00	0,06	0,06	0,6	26,0	32,0	22,0	18,0	4,40	0,00	510,0
	Обед: Салат «Школьный» сб.2003 №39	120	1,70	10,10	8,08	130,0	0,02	0,10	0,00	0,04	0,26	10,10	36,20	46,82	22,54	1,28	68,22	263,62
	Рассольник с мясом сб.2003 №105	250/15	6,71	6,31	14,29	144,0	0,13	0,98	0,03	0,12	2,20	17,26	25,97	111,55	30,97	3,52	41,40	574,85
	Сметана	50	1,40	10,0	1,60	103,0	0,015	0,075	0,075	0,055	0,05	0,15	43,0	30,0	4,00	0,10	0,00	54,50
	Котлеты рыбные «Любительские» сб.2003 №227	100	17,72	14,54	13,08	256,0	0,18	2,04	0,04	0,20	2,28	3,58	61,82	108,42	39,90	1,44	952,52	345,42
	Рис с овощами сб.2003 №450	200	4,86	17,10	45,80	362,0	0,06	1,30	0,10	0,04	1,14	3,50	24,80	112,58	37,06	1,00	633,58	151,64
	Коржик молочный сб.2003 №505	75	4,97	8,92	50,72	302,0	0,07	0,00	0,01	0,04	0,52	0,09	21,48	49,79	8,46	0,66	171,15	68,93
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Пятница	Завтрак: Оладьи с маслом сливочным сб.2003 №279	200/20	17,06	38,54	87,36	766,0	0,26	0,16	0,26	0,30	1,86	1,46	166,58	229,00	36,40	1,76	302,78	334,90
	Салат «Клюковка» сб.2003 №23	120	1,26	0,20	12,08	56,0	0,04	4,00	0,00	0,06	0,88	15,04	52,54	49,16	35,00	1,32	27,54	259,56
	Желе из молока сб.2003 «372	100	4,71	2,41	15,52	100,0	0,03	0,00	0,01	0,11	0,07	0,97	111,24	76,50	12,90	0,14	37,95	109,89
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
	Обед: Салат «Студенческий» сб.2003 №37	120	4,26	14,30	10,78	190,0	0,10	2,30	0,04	0,12	1,02	16,84	37,88	89,80	28,42	1,22	51,84	358,78
	Суп картофельный с рыбой сб.2003 №125	250/25	7,42	4,76	20,00	156,0	0,17	0,94	0,03	0,14	2,28	24,30	28,59	141,55	40,30	1,37	163,02	78,97
	Котлеты «Биточки мясные» сб.2003 №167	50	7,85	6,51	7,89	123,0	0,04	0,01	0,01	0,07	1,80	0,00	9,06	76,73	15,06	0,77	285,34	140,18
	Запеканка капустная с маслом сб.2003 №287	200	7,36	18,04	31,06	318,0	0,10	0,12	0,12	0,12	2,06	99,90	123,48	103,06	43,06	1,82	446,56	461,00
	Булочка молочная сб.2003 №486	50	4,74	1,09	28,50	145,0	0,07	0,00	0,00	0,04	0,55	0,26	33,09	54,32	9,55	0,52	197,10	80,87
	Кофе с молоком сгущенным сб.2003 №423	200	1,36	1,61	10,64	61,0	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,19	58,33	41,61	6,46	0,03	24,70	69,35
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Суббота	Завтрак: Запеканка рисовая с яблоками с соусом яблочным сб.2003 №258	100/50	2,60	3,12	31,22	163,0	0,03	0,01	0,02	0,05	0,47	4,10	35,08	60,50	16,88	0,88	223,76	123,33
	Круассан сб.2003 №507	40	2,69	0,31	17,87	152,0	0,05	0,00	0,00	0,02	0,53	0,00	6,17	29,17	4,97	0,36	140,55	41,97
	Молоко кипяченое сб.2003 №424	200	5,90	6,75	9,91	122,0	0,08	0,02	0,04	0,31	0,21	2,74	253,20	189,90	29,54	0,12	105,50	308,06
	Обед: Винегрет овощной сб.2003 №2	120	1,48	12,14	8,96	152,0	0,04	1,20	0,00	0,04	0,56	11,22	29,40	48,70	22,16	0,92	28,82	306,96
	Суп с макаронными изделиями и мясом сб.2003 №143	250/15	7,14	5,25	15,52	140,0	0,08	0,94	0,02	0,08	1,66	1,89	16,94	85,70	20,27	3,08	116,37	167,92
	Бефстроганов сб.2003 №151	50/50	17,55	12,40	5,68	205,0	0,12	0,04	0,07	0,19	3,95	2,46	39,81	203,50	30,90	1,94	448,31	367,55
	Котлеты капустные сб.2003 №305	100/5	4,24	12,79	18,99	209,0	0,06	0,07	0,08	0,07	1,17	50,98	64,01	58,09	24,28	1,11	368,54	242,53
	Булочка «Нежность» сб.2003 №475	50	4,88	5,58	26,64	176,0	0,06	0,00	0,02	0,07	0,49	0,14	34,21	63,38	9,83	0,61	100,06	98,28
	Чай с молоком сб.2003 №431	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,02	0,00	0,01	0,08	0,10	0,72	63,60	50,76	10,08	0,62	25,64	90,57
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0
	Мандарины свежие	200	1,80	0,00	16,80	76,0	0,08	0,10	0,10	0,06	0,40	120,0	68,0	46,0	26,0	0,60	0,00	394,0

Примерное циклическое двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Понедельник	Завтрак: Крупеник со сливочным маслом сб.2003 №259	125/5	13,48	13,14	31,86	303,0	0,19	0,04	0,08	0,26	0,81	0,54	115,61	241,88	89,39	2,92	246,08	240,49
	Яйцо вареное	40	5,03	4,24	0,45	62,0	0,04	0,00	59,6	0,2	0,00	0,00	20,0	68,80	4,00	0,48	49,60	20,00
	Огурец свежий сб.2003 №12	100	0,80	0,10	2,60	14,0	0,02	0,60	0,00	0,04	0,20	10,00	23,0	42,00	14,00	0,60	8,00	141,0
	Булочка с сыром сб.2003 №491	60	5,48	6,52	34,40	218,0	0,07	0,00	0,02	0,05	0,55	0,14	66,68	72,77	9,90	0,63	192,73	67,68
	Ряженка	200	6,42	6,62	9,76	124,0	0,00	0,00	94,0	0,4	0,00	0,00	230,00	170,0	20,0	0,00	210,0	270,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,045	0,003	0,00	0,015	0,95	0,00	9,0	46,0	10,0	1,45	210,0	71,50
	Обед: Салат из белокочанной капусты со сладким перцем сб.2003 №49	120	1,64	6,08	4,98	82,0	0,02	0,15	0,00	0,03	0,33	16,94	37,40	34,70	14,60	0,74	15,20	194,80
	Суп Харчо сб.2003 №145	250/25	9,68	9,86	15,35	194,0	0,07	0,17	0,05	0,10	0,20	4,10	14,40	28,50	22,04	1,24	32,35	248,15
	Сметана	50	1,40	10,0	1,60	103,0	0,015	0,075	0,075	0,055	0,05	0,15	43,0	30,0	4,00	0,10	0,00	54,50
	Печень говяжья по-строгановски сб.2003 №181	100/100	28,32	21,60	7,78	340,0	0,48	1,60	12,24	3,28	13,58	52,24	183,32	402,28	36,20	10,70	941,28	509,88
	Рагу из овощей сб.2003 №317	200	3,66	7,98	21,16	174,0	0,12	3,40	0,04	0,10	1,82	47,58	69,56	94,70	44,44	1,52	503,08	614,82
	Кекс «Столичный» сб.2003 №502	75	4,59	16,34	46,26	347,0	0,07	0,06	0,13	0,10	0,40	0,00	28,95	73,03	12,89	1,25	95,64	202,23
	Напиток клюквенный сб.2003 №427	200	0,12	0,00	12,12	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	3,75	3,74	2,75	2,00	0,18	3,12	30,11
	Хлеб пшеничный	100	8,0	1,0	46,0	225	0,09	0,006	0,00	0,03	1,9	0,00	18,0	92,0	20,0	2,9	420	143

Примерное циклическое двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Вторник	Завтрак: Сырник с яблоком и свеклой сб.2003 №362	100	11,45	8,58	22,90	215,0	0,05	0,03	0,07	0,20	0,46	4,55	98,40	151,29	19,03	1,27	51,08	173,81
	Бутерброд с сыром сб.2003 №90	15/30	5,76	5,25	14,94	133,0	0,05	0,02	0,03	0,06	0,49	0,24	156,60	106,50	11,40	0,76	250,70	56,70
	Крендель сахарный сб.2003 № 506	50	3,64	6,78	30,36	195,0	0,06	0,00	0,01	0,04	0,57	0,00	9,42	40,00	6,12	0,53	75,30	52,67
	Молоко кипяченое сб.2003 №424	200	5,90	6,75	9,91	122,0	0,08	0,02	0,04	0,31	0,21	2,74	253,20	189,90	29,54	0,12	105,50	308,06
	Мандарины свежие	100	0,9	0,00	8,40	38,0	0,04	0,05	0,05	0,03	0,20	60,0	34,0	23,0	13,0	0,30	0,00	197,0
	Обед: Салат из тертой моркови с яблоками сб.2003 №66	120	0,98	10,24	9,22	132,0	0,02	2,70	0,00	0,02	0,37	5,62	38,60	38,50	27,00	1,52	25,60	259,00
	Борщ сибирский с фрикадельками сб.2003 №99	250/20	8,31	7,89	16,28	170,0	0,10	1,06	0,04	0,11	1,71	18,76	61,04	140,09	37,03	2,02	263,61	494,37
	Сметана	50	1,40	10,0	1,60	103,0	0,015	0,075	0,075	0,055	0,05	0,15	43,0	30,0	4,00	0,10	0,00	54,50
	Котлеты «Полтавские» сб.2003 №172	75	15,07	20,19	6,20	268,0	0,06	0,02	0,04	0,13	3,48	0,08	14,95	141,34	24,99	1,21	493,14	270,90
	Макароны запеченные с сыром и зеленью сб.2003 №261	120/5/2	6,16	11,61	24,18	230,0	0,09	0,16	0,08	0,06	0,80	3,16	116,69	98,40	22,60	0,70	279,23	82,24
	Пирожок печеный «Московский» с картофелем и луком сб.2003 №515	75	5,28	6,43	34,14	216,0	0,10	0,00	0,01	0,07	0,96	4,77	17,79	68,33	13,43	0,93	269,12	195,38
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Среда	Завтрак: Суп молочный с овощами сб.2003 №143	250	5,16	6,33	17,50	149,0	0,13	0,93	0,03	0,24	1,14	21,37	169,77	159,37	38,14	0,81	181,00	585,64
	Гамбургер с сосиской сб.2003 №91	75	10,09	12,91	30,88	282,0	0,01	0,21	0,00	0,45	1,35	5,25	23,30	75,95	12,15	1,04	447,87	131,35
	Яблоко свежее	200	0,80	0,00	22,60	92,0	0,02	0,00	0,06	0,06	0,6	26,0	32,0	22,0	18,0	4,40	0,00	510,0
	Чай с молоком сб.2003 №431	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,02	0,00	0,01	0,08	0,10	0,72	63,60	50,76	10,08	0,62	25,64	90,57
	Обед: Редис с маслом растительным сб.2003 №15	120	1,28	14,08	4,10	148,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	13,50	42,12	46,47	14,04	1,08	10,80	275,4
	Суп картофельный с крупой пшено сб.2003 №120	250	2,37	4,60	17,22	122,0	0,12	0,93	0,02	0,06	1,17	16,50	18,57	67,40	26,67	0,97	122,52	474,82
	Тефтели школьные сб.2003 №191	60/100	9,84	16,94	17,44	262,0	0,10	5,53	0,01	0,13	2,70	8,20	49,53	131,23	44,87	1,51	395,79	366,87
	Капуста тушеная свежая сб.2003 №439	200	4,74	6,04	20,12	144,0	0,08	0,50	0,02	0,10	1,86	105,76	124,14	84,42	42,62	1,68	807,46	483,14
	Булочка розовая сб.2003 №477	60	4,87	1,70	32,67	167,0	0,08	0,00	0,00	0,03	0,68	0,00	11,68	45,41	8,07	0,62	275,87	63,60
	Компот из свежих яблок сб.2003 №394	200	0,21	0,21	15,27	62,0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,16	8,91	8,84	5,94	4,86	1,21	14,14	150,42
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Четверг	Завтрак: Блинчики с капустным фаршем сб.2003 №276	135/5	10,11	11,21	39,00	299,0	0,14	0,04	0,08	0,12	1,07	28,35	171,44	176,38	32,66	1,31	274,13	234,48
	Сыр (порциями) сб.2003 № 80	30	6,90	8,70	0,00	108,0	0,01	0,05	0,07	0,09	0,04	0,48	300,00	162,00	15,00	0,33	246,00	34,80
	Яблоко свежее	200	0,80	0,00	22,60	92,0	0,02	0,00	0,06	0,06	0,6	26,0	32,0	22,0	18,0	4,40	0,00	510,0
	Яйцо вареное	40	5,03	4,24	0,45	62,0	0,04	0,00	59,6	0,2	0,00	0,00	20,0	68,80	4,00	0,48	49,60	20,00
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0
	Обед: Салат «Метелка» сб. 2003 № 26	120	1,38	0,24	8,86	44,0	0,04	1,46	0,00	0,04	0,58	29,28	22,00	35,08	11,00	1,54	36,98	283,36
	Суп-пюре из гороха с гречками сб.2003 №109	250/10	7,89	5,16	25,60	182,0	0,02	0,92	0,02	0,06	0,08	0,50	48,06	126,90	43,53	2,55	162,60	324,69
	Запеканка картофельная с мясом сб.2003 №292	242/10	19,58	22,10	42,96	458,0	0,34	0,10	0,08	0,30	6,46	48,20	46,72	283,0	79,26	3,34	926,30	1614,14
	Булочка домашняя сб.2003 №482	100	7,45	13,18	60,87	393,0	0,12	0,00	0,00	0,05	1,01	0,00	18,23	69,87	12,33	9,97	260,20	97,80
	Напиток клюквенный сб.2003 №427	200	0,12	0,00	12,12	52,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	3,75	3,74	2,75	2,00	0,18	3,12	30,11
	Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Пятница	Завтрак: Каша вязкая молочная пшеничная сб.2003 №323	200/10	8,18	12,80	42,46	318,0	0,22	0,04	0,06	0,16	0,84	1,20	129,12	197,54	53,22	1,42	438,98	238,66
	Пицца школьная сб.2003 №93	100	11,92	10,64	36,99	296,0	0,17	0,38	0,05	0,12	0,49	18,29	171,72	181,15	40,86	1,94	373,66	252,04
	Чай с молоком сб.2003 №431	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,02	0,00	0,01	0,08	0,10	0,72	63,60	50,76	10,08	0,62	25,64	90,57
	Мандарины свежие	100	0,9	0,00	8,40	38,0	0,04	0,05	0,05	0,03	0,20	60,0	34,0	23,0	13,0	0,30	0,00	197,0
	Обед: Салат «Школьные годы» сб.2003 №38	120	1,42	6,14	4,22	78,0	0,04	0,38	0,00	0,04	0,54	30,44	38,50	39,04	19,00	0,80	485,38	225,36
	Суп из овощей с помидорами сб.2003 №116	250	2,32	5,44	12,69	111,0	0,13	1,19	0,03	0,017	0,13	28,01	35,77	63,95	27,05	1,01	130,47	447,24
	Рыба запеченная с морковью сб.2003 №230	100/100	23,00	18,64	8,86	300,0	0,16	1,82	0,06	0,26	3,24	4,16	176,68	354,80	57,00	1,44	994,48	537,12
	Картофель по-деревенски сб.2003 №304	200	0,05	8,25	0,08	230,80	0,00	0,038	0,058	0,01	0,004	0,00	7,08	1,90	0,392	0,066	0,00	41,10
	Изделие аппетитное «Кольцо» сб.2003 №499	50	3,80	0,60	25,76	304,0	0,06	0,00	0,00	0,02	0,41	0,00	8,34	33,49	5,81	0,47	108,25	44,95
	Компот из свежих яблок сб.2003 №394	200	0,21	0,21	15,27	62,0	0,01	0,01	0,00	0,01	0,16	8,91	8,84	5,94	4,86	1,21	14,14	150,42
Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0	

Примерное двухнедельное меню для учащихся ИПК возрастная категория: 15 лет и старше

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В ₁	каротин	А	В ₂	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	Na	К
Суббота	Завтрак: Бутерброд горячий с колбасой и сыром сб.2003 №83	20/10/30	7,83	12,32	15,03	205,0	0,08	0,05	0,05	0,05	0,62	14,56	111,10	114,59	21,54	1,18	369,47	102,41
	Суп молочный с крупой рисовой сб.2003 №131	250	4,56	5,80	19,09	146,0	0,06	0,02	0,03	0,19	0,36	1,62	151,41	115,06	25,06	0,24	161,24	197,86
	Яйцо вареное	40	5,03	4,24	0,45	62,0	0,04	0,00	59,6	0,2	0,00	0,00	20,0	68,80	4,00	0,48	49,60	20,00
	Кофейный напиток с молоком сб.2003 №432	200	1,40	1,60	22,31	105,0	0,02	0,00	0,01	0,07	0,05	0,65	60,40	45,00	7,00	0,09	25,20	73,60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,045	0,003	0,00	0,015	0,95	0,00	9,0	46,0	10,0	1,45	210,0	71,50
	Обед: Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком сб.2003 №56	120	1,58	10,12	5,96	120,0	0,06	4,62	0,00	0,06	0,72	8,52	43,32	56,92	29,20	0,76	505,50	177,10
	Борщ с клецками сб.2003 №98	250/33	3,36	3,73	19,48	152,0	0,08	0,98	0,05	0,08	0,88	19,55	46,03	26,32	1,85	1,39	246,89	351,93
	Рагу из свинины сб.2003 №186	150	1,81	4,26	13,40	101,0	0,09	1,32	0,02	0,06	1,04	15,17	24,57	52,75	22,77	0,86	797,17	424,79
	Хачапури (ватрушка с сыром) сб.2003 №533	100	12,78	14,14	37,66	333,0	0,11	0,03	0,12	0,18	0,84	0,52	258,8	210,55	23,63	1,29	328,82	135,30
	Чай с сахаром сб.2003 №433	200/15	0,20	0,05	15,01	57,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,08	0,10	5,25	8,24	4,40	0,86	0,97	25,25
Хлеб в/с	100	7,60	0,9	49,7	226,0	0,16	0,00	0,00	0,08	1,54	0,00	26,0	83,0	35,0	1,60	0,00	127,0	

Исполнитель:
Заведующий столовой
Т.Б. Гвозденко