

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления РОСПОТРЕБНАДЗОРА по
по Республике Коми в городе Ухте

Повалишина А.М.

« 11 » 04 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ РК «СШИ № 4 им. Г.М.Молчанова»

« 26 » февраля 2018 г.



Примерное 14-дневное меню

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Санаторная школа-интернат №4» г. Ухта
для воспитанников 7 - 11 лет в одном экземпляре**

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (изд-во ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, Пермь, 2008 г.)

1 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,89	188,12	37,48	2,37
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		27,6	34,24	86,71	763,09	0,28	2,26	0,15	1,6	602,99	546,33	82,49	4,67
	2-ой завтрак													
274	Кисель из конц-та плод-го или ягодного	200	1,36	8,6	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0,1
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,17	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,35
	Итого:		3,26	14,7	47,52	257,89	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,45
	Обед													
31	Салат карто-ф-й с зеленым горошком	80	2,43	9,1	8,6	137,6	0,056	8,96	0,176	1,848	15,896	41,848	13,368	0,592
43	Свекольник	250/25/5	1,93	6,34	10,05	164,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
161	Котлеты или биточки рыбные	80/5	11,84	2,16	7,76	85,93	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
235	Капуста тушеная	150	4,71	5,7	24,21	130,74	0,04	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		32,89	24,7	117,02	841,43	0,501	93,45	0,241	9,348	279,95	565,048	192,68	48,702
	Полдник													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
307	Булочка "Веснушка"	60	4,56	4,38	35,28	199,2	0,09	0,25	0	0	28,12	54,62	18,12	0,82
	Итого:		10,15	10,76	44,66	316,51	0,13	0,75	0,02	0	228,98	196,58	39,12	0,99
	Ужин													
4	Салат из белок-й капусты с морковью	80	0,67	4,04	4,25	56,01	0,03	22,97	0	3,61	36,41	25,23	13,79	0,46
194	Пудинг из говядины	100	23	21,3	2,5	210,52	0,05	0,14	0,01	0,48	25,05	158,62	21,28	1,57
241	Картофельной пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,105	6,4	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		37,4	32,6	118,53	827,77	0,38	30,1	0,05	8,125	141,93	389,26	108,2	47,59
89	2-ой ужин													
	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	31,2	235	0,09	48	0,09	0,6	48	33	27	1,8
	Итого за день:		112,5	109,37	445,64	3241,69	1,661	174,6	0,551	19,673	1308,8	1730,46	454,04	104,2

2 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
153	Пудинг творожный запеченый	170	20,6	7,05	33,76	281,02	0,06	3,48	0,06	0,51	163,11	213,49	35,92	1,1
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	9	13,5	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	16,8	5,4	0,56
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		33,52	29,21	74,42	691,14	0,2	6,79	0,07	1,58	198,99	298,2	68,43	3,68
2-ой завтрак														
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	30	1,7	1,8	30,41	121,7	0,028	0	0	0	3,15	0,21	0	0,21
	Итого:		7,3	8,18	38,59	234,22	0,108	1,4	0,04	0	243,15	180,21	28	0,41
Обед														
16	Салат из свежих огурцов и помидор	80	0,78	4,1	3,63	82,9	0,04	14,616	0,208	3,704	24,392	29,808	14,672	0,688
48	Суп карт-ый с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
177	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	2,21	217	0,06	0	0	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,16	0,02	0,13	0	0,16	2,21	26,47	6,74	0,35
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,089	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		46,46	31,46	146,73	1034,03	0,445	80,38	0,243	7,814	103,862	464,578	120,672	60,028
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
332	Пирожки печеные из сдобного теста	75	5,88	4,94	43,22	241,27	1,76	1,93	0,07	0,89	220,53	894,1	300,47	15,38
	Итого:		11,47	11,32	52,6	358,58	1,8	2,43	0,09	0,89	421,39	1036,06	321,47	15,55
Ужин														
1	Винегрет овощной	80	1	8,11	6,65	103,4	0,032	1,88	0,08	3,632	16,2	25,344	12,968	0,528
163	Рыба отварная	80	5,01	0,58	0,48	65,52	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,5	0,15	20,79	0,03	0,21	13,365	77,52	29,025	1,14
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		18,81	16,78	109,93	699,06	0,457	26,841	0,285	6,962	110,955	389,544	119,743	53,678
2-ой ужин														
89	Фрукты или ягоды свежие	250	1	0,75	23,75	155	0,075	40	0,075	0,5	40	27,5	22,5	1,5
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Итого:		3	0,95	29,55	191	0,115	48	0,085	0,7	80	63,5	42,5	1,9
	Итого за день:		120,56	97,9	451,82	3208,03	3,125	165,84	0,813	17,946	1158,35	2432,09	700,815	135,246

3 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЬ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		15,45	21,47	75,59	553,25	0,16	2,62	0,07	1,4	181,13	267,75	53,71	2,01
2-ой завтрак														
89	Плоды или ягоды свежие	270	4,05	0,27	56,7	240,3	0,075	40	0,075	0,5	40	27,5	22,5	1,5
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,35
	Итого:		6,05	0,47	62,5	276,3	0,115	48	0,085	0,7	80	63,5	42,5	1,85
Обед														
2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,23	113,55	0,032	13,31	0,008	3,664	20,608	23,12	23,12	0,696
51	Суп крестьянский с крупой	250/25/5	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
165	Рыба припущенная в молоке	80	10,64	3,12	5,4	92,96	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	106,52	19,05	0,55
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	197,9	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,965	24,24	0,99
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		27,36	26,23	136,61	923,98	0,442	27,33	0,088	10,879	214,318	432,015	167,75	54,066
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
330	Ватрушка с творожным фаршем	75	8,85	3,28	52,26	273,83	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
	Итого:		14,44	9,66	61,64	391,14	0,09	0,54	0,03	1,02	219,52	182,27	31,46	0,61
Ужин														
22	Салат из свежих помидор	80	0,8	8,13	3,68	91,14	0,04	16,376	0	4,056	10,192	18,928	14,56	0,656
214	Рагу из птицы	220	19,3	24,6	22,8	387,86	0,14	18,57	0,05	3,18	62,44	200,05	45,28	2,21
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,15	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		30,22	33,93	99,12	814,64	0,375	35,251	0,075	11,076	117,792	348,638	108,39	47,456
2-ой ужин														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,41	121,7	0,028	0	0	0	3015	0,21	0	0,21
	Итого:		7,36	8,18	38,59	234,22	0,108	1,4	0,04	0	3255	180,21	28	0,41
	Итого за день:		100,88	99,94	474,05	3193,53	1,29	115,141	0,388	25,075	4067,76	1474,38	431,81	106,402

4 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
141	Запеканка из творога	170	33,11	13,7	32,9	387,85	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		44,04	31,2	70,29	736,69	0,18	1,52	0,18	1,66	592,87	553,73	84,28	3,08
2-ой завтрак														
89	Плоды или ягоды свежие	250	1,2	1,2	31,2	235	0,075	40	0,075	0,5	40	27,5	22,5	1,5
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,35
	Итого:		3,2	1,4	37	271	0,115	48	0,085	0,7	80	63,5	42,5	1,85
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,57	8,06	2,4	52,65	0,04	14,616	0,208	3,704	24,392	29,808	14,672	0,688
42	Рассольник Ленинград	250/25/5	5,03	11,32	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
162	Котлеты рыбные любительские	80	10,6	3,2	5,4	92,96	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
242	Картофельное пюре с морковью	150	3,07	3,46	22,09	131,83	0,12	13,5	0,015	0,42	58,275	90,09	42,69	1,08
274	Кисель из конц-та плодового или ягод.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		30,14	27,1	151,89	830,23	0,505	45,467	0,278	9,464	170,937	449,868	155,062	54,258
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
315	Булочка Российская	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,1	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
	Итого:		12,67	11,21	74,71	450,31	0,16	0,6	0,03	0,75	228,83	217,41	49,88	1,46
Ужин														
20	Салат из помид.,яблок и конс.огурцов	80	0,56	0,16	3,94	18,4	0,032	13,304	0,008	3,872	12,544	11,896	17,544	0,64
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	14,33	334,08	364,4	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		33,29	15,55	419,63	716,67	0,447	97,085	0,043	6,712	91,114	430,226	123,644	59,66
2-ой ужин														
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Вафли	30	2,66	11,05	14,9	121,71	0,012	0	0	0	0,003	0,012	0,6	0,072
	Итого:		8,26	17,43	23,08	234,23	0,092	1,4	0,04	0	240,003	180,012	28,6	0,272
	Итого за день:		131,6	103,89	776,6	3239,13	1,499	194,072	0,656	19,286	1403,75	1894,75	483,966	120,58

5 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	9	13,5	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,1	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		23,15	33,11	90,08	747,34	0,22	1,62	0,04	1,79	228,44	298,9	47,42	2,64
2-ой завтрак														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,41	121,7	0,028	0	0	0	3,15	0,21	0	0,21
	Итого:		7,36	8,18	38,59	234,22	0,108	1,4	0,04	0	243,15	180,2	28	0,41
Обед														
24	Салат из свеклы и моркови	80	1,06	8,06	6,14	100,86	0,024	4,56	0	1,84	30,296	34,18	30,104	0,848
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
192	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	310,15	0,39	15,153	12,99	1,23	12,84	438,8	25,16	9,44
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	188,8	0,21	0,195	0	0,48	38,64	202,8	52,935	4,485
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		45,34	49,97	142,07	1055,28	0,899	38,153	13,31	7,81	221,04	882,3	201,8	60,41
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	142	21	0,17
313	Булочка "Дорожная"	60	4,13	8	34,12	345	0,09	0,1	0	0,6	32,13	56,19	18,67	0,8
	Итого:		9,72	14,38	43,5	462,31	0,13	0,6	0,02	0,6	232,99	198,2	39,67	0,97
Ужин														
16	Салат из свежих огурцов	80	0,58	8,06	2,4	82,88	0,024	3,64	0,04	3,632	16,744	30,58	10,192	0,44
166	Рыба запеченая в омлете	80	14,6	9,1	4,4	158,6	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,4	27,72	0,85
241	Картофельной пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,97	24,24	0,99
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		30,35	24,62	96,49	724,93	0,454	18,79	0,12	11,96	167,51	444,1	127,4	46,55
2-ой ужин														
89	Фрукты или ягоды свежие	260	1,04	0,78	24,7	109,2	0,078	41,6	0,078	0,52	41,6	28,6	23,4	1,56
	Итого за день:		116,96	131,04	435,43	3333,28	1,889	102,16	13,6	22,68	1134,7	2032	467,7	112,5

6 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
153	Пудинг творожный запеченый	170	10,6	7,06	33,78	281,02	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,17	42,27	0,91
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	1,1
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	0
	Итого:		21,48	24,57	74,44	642,84	0,18	7,89	0,17	1,68	520,81	481,08	84,38	2,36
2-ой завтрак														
89	Фрукты или ягоды свежие	200	1,4	1,05	33,25	138	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Итого:		3,4	1,25	39,05	174	0,1	40	0,07	0,6	72	58	38	1,6
Обед														
233	Икра морковная	80	1,81	6,05	10,88	95,67	0,012	10,72	0	5,45	76,36	106,16	67,43	1,95
47	Суп карт-ый с макаронными изделиями	250/25	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,09	2,01	0	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	150,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	60,015	32,04	1,29
280	Компод из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,46	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,15	19,35	73,83
	Итого:		41,68	39,47	157,96	1080,32	0,537	18,535	0,055	10,09	232,91	654,985	240,97	89,73
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,86	21	0,17
327	Оладьи с джемом	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,02	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
	Итого:		14,94	15,01	90,77	557,94	0,06	0,87	0,04	1,51	312,99	299,92	62,38	1,94
Ужин														
5	Салат из белок-й капусты с пом и огурц	80	1,77	8,81	2,72	97,39	0,02	11,44	0,016	3,728	25,76	27,69	11,88	0,536
163	Рыба отварная	80	7,4	2,3	4	68,51	0,07	1,07	0,01	3,66	43,14	136,3	21,03	0,56
239	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,15	20,79	0,03	0,21	13,365	77,52	29,025	1,14
278	Компот из яблок и апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,74	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,46	0,09	0,13	0,15	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	Итого:		22,29	19,45	121,34	746,28	0,53	40,89	0,246	10,29	154,55	422,35	130,345	78,576
2-ой ужин														
727	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,7	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,35
	Итого:		7,5	12,48	26,68	254,22	0,36	1,4	0,04	0	247	180,245	32,55	0,55
	Итого за день:		111,29	112,23	510,24	3455,6	1,77	109,6	0,621	24,2	1540	2096,58	588,63	174,76

7 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/2	5,58	6,12	19,72	156,08	0,04	0,36	0,016	0,312	143,52	110,52	19,184	0,368
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
363	Колбаса вареная	40	9	13,5	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		24,91	34,47	62,7	656,7	0,22	1,77	0,066	1,662	299,95	330,4	61,894	2,528
2-ой завтрак														
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Вафли	30	2,66	11,05	14,9	121,71	0,012	0	0	0	0,003	0,012	0,6	0,072
	Итого:		2,78	11,05	26,94	170,35	0,012	0,02	0	0	4,273	6,442	3,9	0,792
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,1	3,63	52,64	0,04	14,616	0,208	3,704	24,395	29,808	14,672	0,688
45	Суп картофельный с бобовыми	250/25	2,34	3,89	13,61	128,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
212	Птица отварная	80/5	20,8	20,8	1,1	277,36	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
87	Овощи в молочном соусе	150	3,56	7,6	12,07	139,06	0,105	10,845	0,06	0,75	130,545	129,375	50,76	1,5
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		39,46	37,65	96,81	920,85	0,59	38,472	0,353	7,264	284,49	519,223	173,262	56,618
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
319	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Итого:		10,3	10,05	44,68	310,31	0,13	0,52	0,02	0,72	213,68	189,39	39,31	1,08
Ужин														
1	Винегрет овощной	80	1	8,11	6,65	103,4	0,032	1,88	0,08	3,63	16,2	25,344	12,968	0,528
177	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217	0,06	0	0	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	200	0,03	0,195	0	0,285	3,315	39,705	10,11	0,525
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	4,13	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		37,04	28,65	130,39	899,38	0,327	2,636	0,115	7,275	119,04	384,679	115,588	60,833
2-ой ужин														
89	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	31,2	235	0,09	48	0,09	0,6	48	33	27	1,8
	Итого за день:		115,69	123,07	392,72	3192,59	1,369	91,418	0,644	17,521	969,43	1463,13	420,954	123,651

8 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
124	Макароны запеченные с сыром	170/5	5,78	9,01	31,79	248,2	0,05	0,23	0	0,75	101,91	73,03	16,85	0,68
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	3,77	3,99	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		18,48	26,25	83,37	655,92	0,18	1,64	0,05	1,94	252,01	269,24	46,86	2,65
2-ой завтрак														
274	Кисель из конц-та плод. или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,7	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,35
	Итого:		3,26	6,1	47,52	257,89	0,28	0	0	0	7,68	0,245	4,55	0,45
Обед														
252	Свекла тушеная с яблоками	80	1,27	0	23,21	69,94	0,016	2,064	0,008	0,248	23,784	26,368	19,928	0,792
48	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
161	Котлеты или биточки рыбные	80	11,8	2,2	7,76	98,2	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	106,52	19,05	0,55
239	Картофель отварной	75	1,56	3,51	13,6	91,23	0,075	10,395	0,015	0,105	6,682	38,76	14,512	0,57
235	Капуста тушеная	75	1,96	3,23	13,45	65,37	0,022	35,662	0	0,15	45,735	34,98	18,712	0,712
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		38,33	17,16	143,43	822,84	0,508	62,546	0,078	5,583	203,27	485,038	166,402	48,484
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
309	Булочка Осенняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,1	0,2	0	0,7	14	50,29	19,84	0,95
	Итого:		9,96	13,45	46,18	345,51	0,14	0,7	0,02	0,7	214,86	192,25	40,84	1,12
Ужин														
31	Салат картоф. с зеленым горошком	80	2,43	9,1	8,6	101,6	0,056	8,96	0,176	1,848	15,896	41,848	13,368	0,592
189	Котлеты , биточки, пшеницы	100	10,68	11,72	5,74	176,16	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,19	6,02	23,2	188,8	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,965	24,24	0,99
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	12,04	113,79	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		26,4	28,04	110,18	867,35	0,416	15,8	0,216	6,533	122,88	357,533	107,448	47,102
89														
2-ой ужин														
	Плоды или ягоды свежие	300	1,08	0,81	25,65	160,4	0,09	48	0,09	0,6	48	33	27	1,8
	Итого за день:		97,51	91,81	456,33	3109,91	1,614	128,686	0,454	15,356	848,7	1337,31	393,1	101,606

9 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОД	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
141	Запеканка из творога	170	33,11	13,71	32,98	387,85	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	12	18	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		50,36	41,96	75,67	825,67	0,22	1,04	0,1	1,66	299,84	438,53	74,68	3,31
2-ой завтрак														
89	Плоды или ягоды свежие	260	4,5	0,3	63	109	0,078	41,6	0,078	0,52	41,6	27,5	22,5	1,5
	Итого:		4,5	0,3	63	109	0,078	41,6	0,078	0,52	41,6	28,6	23,4	1,56
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,1	3,63	91,14	0,04	14,616	0,208	3,704	24,392	29,808	14,672	0,68
43	Свекольник	250/25/5	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	12,33	10,7	4,4	164,25	0,0571	2,071	0,007	2,207	30,45	123,77	23,49	0,56
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		29,74	28,46	107,77	843	0,4871	35,933	0,275	10,546	208,962	444,188	167,062	54,82
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
330	Ватрушка с сладким фаршем	75	8,85	3,28	52,26	273,84	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
	Итого:		14,44	9,66	61,64	391,15	0,09	0,54	0,03	1,02	219,52	182,27	31,46	0,61
Ужин														
32	Салат картоф. с огурцами солеными	80	1,28	4,2	10,14	82,31	0,064	10	0,168	3,704	25,848	41,12	17,008	0,784
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	271,4	0,11	0,46	0,01	0,76	29,72	223,17	35,49	2,29
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,3	150,34	0,075	0,045	0	0,99	11,385	47,145	17,355	0,915
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	75	5,58	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	39,9	12,9	49,22
	Итого:		37,92	35,66	124,88	851,69	0,464	17,986	0,223	7,434	123,443	445,415	121,023	55,169
2-ой ужин														
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Вафли	30	2,66	11,06	14,9	121,71	0,012	0	0	0	0,003	0,012	0,6	0,072
	Итого:		8,26	17,44	23,08	234,23	0,092	1,4	0,04	0	240,003	180,012	28,6	0,272
	Итого за день:		145,22	133,48	456,04	3254,74	1,4311	98,499	0,746	21,18	1133,37	1719,02	446,225	115,741

10 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102	Каша Дружба	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	33
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	26,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	3,77	3,99	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		26,21	34,36	86,67	757,83	0,2	2,18	0,14	1,45	558,99	462,69	65,6	3,18
2-ой завтрак														
89	Фрукты или ягоды свежие	200	1,2	1,2	31,2	185	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Итого:		3,2	1,4	37	221	0,1	40	0,07	0,6	72	58	38	1,6
Обед														
233	Икра свекольная	80	3,63	12,11	21,78	100,17	0,12	10,72	0	5,456	76,36	106,16	67,43	1,952
50	Суп картофельный с рыбой	250/40	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
205	Сардельки отварные	100/5	9,24	22,46	2,2	256,7	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
224	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,195	0	0,285	3,315	39,705	10,11	0,525
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		40,62	44,96	152,56	1032,16	0,495	77,51	0,045	10,67	178,1	487,295	182,79	53,577
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	10,11	0,17
308	Булочка "нежная"	60	4,96	7,12	36,14	232,56	0,07	0,18	0	0,74	13,13	43,77	17,13	0,82
	Итого:		10,55	13,5	45,52	349,87	0,11	0,68	0,02	0,74	213,99	185,73	27,24	0,99
Ужин														
5	Салат из белокоч. капусты с пом. и огурц	80	1,77	8,81	2,72	97,39	0,024	11,44	0,016	3,728	25,76	27,969	27,696	0,536
163	Рыба отварная	80	4,9	0,58	0,49	65,5	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	150	3,19	6,06	23,29	182,47	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,965	24,24	0,99
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		19,96	16,65	99,14	681	0,374	18,44	0,066	8,843	124,21	372,584	120,386	46,606
2-ой ужин														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	121,7	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,35
	Итого:		7,5	12,48	26,68	234,22	0,36	1,4	0,04	0	247	180,245	32,55	0,55
	Итого за день:		108,04	123,35	447,57	3276,08	1,639	140,2	0,381	22,6	1394	1746,54	466,57	106,5

11 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
153	Пудинг творожный запеченый	170	20,6	7,05	33,76	281,02	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,17	42,27	1,38
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		30,93	21,9	76,74	624,14	0,19	4,63	0,12	1,84	270,52	368,44	70,83	2,92
2-ой завтрак														
89	Фрукты или ягоды свежие	250	0,92	0,72	21,85	276,6	0,069	36,8	0,069	0,46	36,8	25,3	20,7	1,38
Обед														
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,12	3,68	91,13	0,04	16,376	0	4,056	10,192	189,28	14,56	0,656
37	Борщ с капустой и картофелем	250/25/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
161	Котлеты или биточки рыбные	80	11,8	2,1	7,76	137,38	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
92	Рагу из овощей	150	2,8	12,39	18,8	179,24	0,09	11,55	0,022	2,85	57,15	79,057	30,18	1,05
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,085	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		28,81	30,53	107,45	841,86	0,525	47,386	0,087	12,256	248,8	715,927	186,84	55,126
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
335	Пирожки печеные из сдобного теста	75	5,88	4,94	43,22	311,62	1,78	1,93	0,07	0,89	220,53	894,1	300,47	15,38
	Итого:		11,47	11,32	52,6	428,93	1,82	2,43	0,09	0,89	421,39	1036,06	321,47	15,55
Ужин														
1	Винегрет овощной	80	1	8,11	6,65	103,4	0,032	1,88	0,08	3,632	16,2	25,344	12,968	0,528
185	Запеканка картофельная с мясом	220	25,53	24,78	18,43	352,66	0,022	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,16	0	14,99	91,98	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		36,2	33,95	100,67	835,04	0,279	22,401	0,275	6,512	106,28	414,944	132,968	54,608
2-ой ужин														
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,41	121,7	0,028	0	0	0	3,15	0,21	0	0,21
	Итого:		7,36	8,18	38,59	234,22	0,108	1,4	0,04	0	243,15	180,21	28	0,41
	Итого за день:		115,69	106,6	397,9	3240,79	2,991	115,047	0,681	21,958	1326,9	2740,88	760,808	129,994

12 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	12	18	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	0,23	48,3	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		22,37	33,65	98,36	647,95	0,18	1,74	0,04	1,28	109,96	234,78	48,92	2,17
2-ой завтрак														
89	Плоды или ягоды свежие	250	3,45	0,23	48,3	244,7	0,069	36,8	0,069	0,46	36,8	25,3	20,7	1,38
Обед														
2	Салат витаминный	80	0,91	8,11	9,23	113,55	0,032	13,32	0,008	3,664	20,608	23,12	14,464	0,696
44	Суп из овощей	250/25/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
172	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,6	6,4	6	128,2	0,071	5,87	0,007	3	25,81	115,67	45,592	0,86
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,105	6,405	0,015	0,195	34,29	73,96	24,24	0,99
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		29,61	27,83	117,51	840,44	0,503	39,2	0,095	11,129	190,69	417,73	173,146	47,486
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
315	Булочка Российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,32	0,1	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
	Итого:		9,84	9,28	48,58	317,11	0,36	0,6	0,02	0,75	228,83	217,41	49,88	1,46
Ужин														
16	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88	0,024	3,64	0,04	3,632	16,74	30,576	10,192	0,44
189	Котлеты, биточки, пницели	100	15,23	16,72	8,18	252,16	0,06	0	0	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	150,09	0,075	0,045	0	0,99	11,385	60,015	32,04	1,29
274	Кисель из концентрата плод. или ягодн	200	0,16	0	14,99	116,19	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб соловецкий	50	4,13	0,6	23,4	99,5	0,06	0,09	0,01	2,58	12,9	38,9	12,9	42,22
	Итого:		31,46	31,27	121,49	888,32	0,384	7,57	0,205	10,072	97,305	399,051	122,142	47,99
2-ой ужин														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	121,7	0,28	0	0	0	7	0,245	4,55	0,35
	Итого:		7,5	12,48	26,68	234,22	0,36	1,4	0,04	0	247	180,245	32,55	0,55
	Итого за день:		104,23	114,74	460,92	3172,74	1,856	87,31	0,469	23,691	910,58	1474,52	447,338	101,036

13 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	153,9	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		23,4	30,18	76,22	760,82	0,12	4,07	0,12	1,48	450,92	407,02	72,16	4,97
2-ой завтрак														
89	Фрукты или ягоды свежие	260	1,2	1,2	31,2	162	0,078	41,6	0,078	0,52	41,6	28,6	23,4	1,56
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Итого:		3,2	1,4	37	198	0,118	49,6	0,088	0,72	81,6	64,6	43,4	1,96
Обед														
31	Салат картофельн. с зеленым горошком	80	2,43	9,1	8,6	137,6	0,056	8,96	0,176	1,848	15,896	41,848	13,368	0,592
51	Суп крестьянский с крупой	250/25/5	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
177	Бивштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
235	Капуста тушеная	150	5,24	6,46	26,9	130,74	0,045	71,325	0	0,3	91,47	69,96	37,425	1,425
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		41,5	38,76	126,73	973,57	0,436	90,556	0,361	7,228	236,18	441,108	160,823	55,257
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
154	Сырники из творога	150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	0,11	0,58	128,78	133,42	19,63	0,33
	Итого:		32,71	11,62	54,05	451,63	0,18	3,9	0,13	0,58	329,64	275,38	40,63	0,5
Ужин														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,78	4,1	3,63	52,64	0,04	14,616	0,208	3,704	24,392	29,808	14,672	0,688
163	Рыба отварная	80	6,06	0,71	0,6	65,5	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	150	4,18	9,38	36,28	182,46	0,15	20,79	0,03	0,21	13,365	77,52	29,025	1,14
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		21,09	15,25	129	701,39	0,445	36,127	0,283	8,514	154,1	389,858	115,707	54,778
2-ой ужин														
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,41	121,71	0,28	0	0	0	3,15	0,21	0	0,21
	Итого:		7,36	8,18	38,59	234,23	0,36	1,4	0,04	0	243,15	180,21	28	0,41
	Итого за день:		129,26	105,39	461,59	3319,64	1,66	185,7	1,022	18,5	1496	1758,18	460,72	117,88

14 день														
№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	В1	С	А	Е	СА	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
363	Колбаса вареная	40	15	22,5	0	157,5	0,05	0	0	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
287	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		31,86	44,38	81,76	745,54	0,23	1,62	0,06	2,03	235,74	322,87	48,86	2,98
2-ой завтрак														
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	Вафли	30	2,66	11,05	14,9	121,71	0,012	0	0	0	0,003	0,012	0,6	0,072
	Итого:		2,78	11,05	26,94	170,35	0,012	0,02	0	0	4,273	6,442	3,9	0,792
Обед														
5	Салат из белокоч.капустой с помид и огурцам	80	1,77	8,81	2,72	97,39	0,024	11,44	0,016	3,728	25,76	27,696	11,888	0,536
63	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
189	Котлеты, бигочки, пшнители	80	11,39	13,37	6,5	201,7	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	3,18	45	263,8	0,21	0,195	0	0,48	20,608	202,755	52,935	4,485
293	Соки фруктовые	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	75	5,85	0,6	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		35,49	32,95	131,26	993,72	0,579	34,406	0,201	7,118	231,66	562,631	187,163	58,341
Полдник														
269	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
327	Оладьи с джемом	150/20	9,35	8,63	81,39	440,63	0,02	0,37	0,02	0,51	112,13	168,06	44,38	1,77
	Итого:		14,94	15,01	90,77	557,94	0,06	0,87	0,04	0,51	312,99	310,02	65,38	1,94
Ужин														
22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,12	3,68	91,13	0,04	16,376	0	4,056	10,192	18,928	14,56	0,656
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	75	5,8	0,8	37,2	187,5	0,135	0,195	0,015	1,26	27,99	84,33	32,35	1,65
	Хлеб ржаной	50	3,66	0,46	23,4	99,5	0,06	0,086	0,01	0,58	12,9	38,9	12,9	49,22
	Итого:		33,48	26,71	107,42	759,08	0,455	100,157	0,035	6,896	88,762	437,258	120,66	59,676
2-ой ужин														
89	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	0,9	28,9	126	0,09	48	0,09	0,6	48	33	27	1,8
	Итого за день:		119,75	131	467,05	3352,63	1,426	185,073	0,426	17,154	921,42	1672,22	452,963	125,529

Примечание:

1. Консервированный зеленый горошек, сметана- использование после термической обработки;
2. Салаты из свежих овощей прошлого года готовятся до 1 марта.
3. Заправка салатов растительным маслом;
4. Для приготовления пищи в питании детей используется йодированная соль и хлебобулочные изделия с морской капустой.
5. Ежедневно проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой из расчета 60 мл .
6. Котлеты, биточки согласно принципам щадящего питания, сразу ставят в духовой шкаф их припускают и запекают до готовности.

Среднесуточное потребление на 1 учащегося:

Белки – 113 мг

Жиры – 117 мг

Углеводы – 470 мг

Калорийность – 3236 кал.