

Утверждено:  
Директор ОКОУ  
«Верхнелюбажская школа интернат  
  
Широких О.В.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся, проживающих в интернате  
ОКОУ «Верхнелюбажская школа-интернат» дети 7 до 12 лет**

г. Фатеж  
2022 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
114	Каша рисовая молочная	230/5.5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
3	Бутерброд с сыром и маслом	10/10/40	10,15	11,8	14,60	160	0,05	0,14	0,08	1,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Итого		15,34	148,43	62,52	431,8	0,012	4,18	0,25	6,94	605,25	655,27	180,7	1,69
<b>Завтрак 2</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	23,4	98								
	Пряники	30	2,2,	1,2	36,9	68,5								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		3,8	1,8	75,0	234								
<b>обед</b>														
37	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	300 / 10	5,95	6,41	10,81	119,82	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
24	Салат из овощей	100	1,88	10,19	12,88	45,9	0,01	0,06	0,12	0,40	29,4	112,7	12,60	0,63

201	Тефтели из свинины	100	11,85		8,74	217,83	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	168	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	78,4	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	70	5,4	0,8	38,5	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	<b>ИТОГО:</b>		37,2	44,76	145,88	755,9	1,16	3,97	0,95	14,24	960,75	1227,74	344,52	6,94
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Пирожки печеные	100	7,4	0,9	41,2	184								
	<b>ИТОГО:</b>		13,0	7,3	49,4	296								
<b>ужин</b>														
495	Куры отварные	100	13,0	22,0	29,20	166,2	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
241	Картофельное пюре	150	4,26	8,08	31,1	165,9	0,09	3,59	0,03	0,13	26,24	58,70	18,55	0,67
3	Бутерброд с маслом	10/40	6,85	7,8	30,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	90,2	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	<b>Итого:</b>		28,23	38,08	111,09	634,9	0,3	3,59	0,14	2,25	231,59	306,40	81,55	2,39
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>		100,79	113,54	460,23	2352,6	1,77	12,15	1,34	23,43	1799,74	2189,4	606,8	11,03
<b>2 день</b>														

**завтрак 1**

53	Каша геркулесовая молочная	230/5/5	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,8	0,8	25,2	160	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	Итого:		11,9	8,45	61,9	403,8	0,66	1,14	0,25	7,15	687,13	691,45	183,01	1,9

**Завтрак 2**

	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,0	37,0	108								
	Сухари	40	6,1	1,0	35,0	56								
	Бананы	100	2,3	0,2	28,8	92								
	Итого:		9,0	1,2	100,8	256								

**Обед**

190	Суп картофельный с рисом	250	6,22	8,21	18,39	128,3	0,15	7,8	0,21	0,54	56,25	137,91	41,5	1,42
23	Икра из свеклы	100	2,4	7,6	11,5	129	0,01	1,9	0,00	2,3	31,65	36,88	18,82	1,20
189	Гуляш из свинины	75/50	10,7	11,7	5,74	246	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
241	Гречка отварная	200	4,26	8,08	31,1	153	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
282	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,0	15,0	66,64	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб ржаной	70	4,0	0,2	8,0	70,5	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42

	Итого:		27,74	35,79	89,73	793,4	0,39	15,5	0,20	3,28	286,4	430,0	126,64	6,09
<b>Полдник</b>														
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
823	Булочка домашняя	50	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								
<b>ужин</b>														
169	Рыба, запеченная в соусе	100	19,09	8,20	26,54	255,89	0,23	10,2	0,06	1,07	36,61	254,13	53,27	1,56
558	Рагу овощное	150	4,6	8,26	17,38	144,9	0,10	4,5	0,02	1,00	15,17	100,12	32,15	0,60
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом	10,40	8,85	9,8	28,75	124	0,02	2,4	0,01	3,2	112,0	312	1,4	0,01
	Хлеб ржаной	30	3,7	0,60	20,60	54	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		36,36	26,86	105,61	627,4	0,71	10,20	0,27	6,45	432,45	254,13	183,77	2,71
	<b>ИТОГО ВСЕГО:</b>		85,0	79,0	387,44	2315,1	1,77	26,84	54,0	16,9	1043,11	1817,55	493,65	10,71
<b>3 день Завтрак 1</b>														
141	Омлет натуральный	110	29,22	12,11	29,10	125,6	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25

3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,8	0,8	25,2	160	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	итого		46,52	38,11	66,34	452,2	0,63	0,70	0,29	7,36	716,38	848,98	189,61	2,56
<b>Завтрак2</b>														
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,0	104								
	Пудинг из творога	50/10	4,6	7,1	33,1	84								
	Груша	150	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	251								
<b>обед</b>														
74	Суп картофельный с фрикадельками	300 / 25	6,22	8,21	18,39	180,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42
23	Салат из капусты с яблоком	100	0,54	5,1	3,16	60,7	0,03	27,0	0,00	4,53	31,04	20,52	11,85	1,21
193	Плов из кур	310	24,33	20,69	33,71	402,5	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	78,4	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	70	7,4	1,2	41,2	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		32,83	35,2	124,35	798,6	2,45	40,0	0,95	16,74	980,69	1277,6	366,82	10,33
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								

**ужин**

189	Биточки с соусом	75/50	10,70	11,70	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
241	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,94	8,21	35,13	153	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	38,75	164	0,01	1,1	0,02	0,15	112,00	135,4	63,82	1,12
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	90,2	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого:		31,61	29,91	99,66	632	0,49	1,73	0,21	2,94	380,52	543,82	156,22	4,94
	<b>ИТОГО ВСЕГО:</b>		126,56	117,52	325,15	2368,3	3,63	42,4	1,45	27,13	2081,61	2674,58	712,65	17,87

**4 день**

**Завтрак1**

139	Яйцо вареное	1 шт(40)	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	154	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
269	Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	48,64	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	3,70	0,60	20,60	160	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	ИТОГО		19,08	16,16	85,61	425,4	2,08	2,21	0,37	6,35	669,67	725,69	178,37	3,26

**Завтрак2**

	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,4	0,0	26,6	112,0								
	Печенье	20	5,2	2,6	38,4	59								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	67,5								

	Итого:		7,2	3,2	79,7	238,5								
<b>обед</b>														
37	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300 /10	6,95	8,41	10,81	139,86	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
23	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	82								
302	Гуляш из мяса с картофельным пюре	75/50/150	24,5	26,7	152,5 0	425,5	0,12	0,00	0,10	3,37	26,07	82,72	11,86	1,13
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	70	3,70	0,60	20,60	90,2	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		37,47	43,31	207,4 5	766,2	0,65	1,20	0,60	9,45	488,02	678,53	165,96	3,92
<b>ПОЛДНИК</b>														
287	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
178	Запеканка творожная со сметаной	100/10	31,7	22,08	49,47	198	0,1 0,8	0,12	0,04	0,00	2,45	1,2	1,4	0,15
	Итого:		37,3	28,48	57,9	310								
<b>ужин</b>														
189	Котлеты из рыбы	100	11,00	24,00	28,00	218	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
227	Рагу овощное	200	7,36	7,06	47,1	156,9	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10,40	8,85	9,8	38,75	164								



294	Чай с лимоном	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,1	4,00	54	0,10	0,00	0,05	1,00	97,5	91,50	27,5	0,21
	Итого:		29,3	31,06	91,14	641	0,18	0,00	0,07	1,78	116,58	193,05	49,09	2,28
	<b>ИТОГО ВСЕГО:</b>		13,15	122,27	521,8	2381,1	2,91	3,41	1,07	17,63	1274,3	1598,19	393,45	9,46
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак1</b>														
114	Каша рисовая молочная	230/5/5	7,94	8,21	35,13	210,13	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	3,70	0,60	20,60	164	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	итого		11,71	8,82	72,04	422,7	0,70	1,73	0,26	5,67	601,4	661,4	209,15	3,27
<b>Завтрак2</b>														
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	98,0								
	Печенье сдобное	30	5,2	2,6	38,9	109								
	Груша	100	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,8	3,1	77,2	270								
<b>обед</b>														
78	Суп гороховый	300	9,2	6,4	22,3	131	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
23	Салат из капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
443	Куры тушеные	100	113,0	22,0	29,20	224	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
244	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	147,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
182	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	78,4	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
			7,4	1,2	41,2	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80

	Хлеб ,ржаной	70												
	Итого		27,46	42,74	144,07	776,8	1,39	28,9 1	0,57	11,86	1180,57	1309,85	366,66	7,3
<b>ПОЛДНИК</b>														
269	Какао с молоком	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
760	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								
<b>ужин</b>														
374	Зразы рубленные с рисом	135/150	26,6	29,13	30,8	283								
552	Капуста тушеная	200	0,84	5,06	15,6	102,01	0,1	0,00	1,2	0,10	2,52	2,0	1,6	0,25
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	3,70	0,60	20,60	54	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	
	Итого:		40,11	74,36	107,7 9	651,7	0,48	0,0	0,21	5,38	433,0	439,0	130,5	1,15
	ИТОГО ВСЕГО:		95,48	135,72	430,5	2355,7	2,57	36,6 1	1,04	22,93	2214,98	2411,25	706,31	11,62
<b>6 день Завтрак1</b>														
141	Омлет натуральный с	130	11,64	18,04	3,04	125,6	0,04	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04

	зел. горош.													
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	112	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
3	Бутерброд с сыром и маслом	10/10/40	22,40	0,80	16,60	160	0,05	0,14	0,08	1,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	итого		37,84	20,84	49,59	397,6	0,38	1,12	0,32	5,17	548,79	572,86	112,8	2,69
<b>Завтрак2</b>														
	Сок фруктовый	200	1,4	0,0	26,6	112,0								
	Вафли	30	1,6	1,4	40,1	175,0								
	Итого:		3,0	1,4	66,7	287,0								
<b>обед</b>														
71	Суп овощной с картофелем со сметаной	300 /10	6,22	8,21	18,39	150,98	0,15	7,8	0,21	0,54	56,25	137,91	41,5	1,42
24	Салат Здоровье	100	0,20	3,30	1,60	54								
212	Рыба тушеная с овощами	100	18,22	18,22	0,97	255,89	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	169,80	19,45	1,65
241	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,36	7,06	47,1	153	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	78,4	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	70	3,70	0,6	20,6	90,2	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		36,26	37,39	116,5 5	782,5	0,79	9,99	0,76	4,49	507,22	775,33	332,18	5,76
<b>ПОЛДНИК</b>														



	Итого:		5,5	4,7	76,5	257,7								
<b>обед</b>														
71	Рассольник со сметаной	300 /10	6,22	8,21	18,39	150,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42
24	Салат из овощей	100	1,88	10,19	12,88	78,9								
307	Бефстроганов с картофельным пюре	75/150	26,74	34,28	28,24	368,5	0,14	5,60	0,02	9,66	43,20	172,18	59,64	1,76
283	Компот из сухофруктов	200/15	0,12	0,0	12,04	78,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	70	7,4	1,2	41,2	90,2	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	<b>Итого:</b>		42,36	53,88	112,7 5	767	1,25	13,4 0	0,65	20,96	960,90	1186,09	360,64	5,23
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт фруктовый	200	1,64	1,25	3,79	207								
317	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	88								
	<b>Итого:</b>		5,64	1,55	25,2	295								
<b>ужин</b>														
427	Биточки из рыбы	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,06	1,50	0,0 4	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
245	Картофель тушеный с овощами	200	7,36	7,06	47,10	149,8	0,06	0,00	0,0 2	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,0	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25

									0					
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	54	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого		33,38	34,96	106,23	634,3	0,31	1,50	0,17	3,10	222,2	337,4	87,39	3,15
	ИТОГО ВСЕГО:		96,64	102,7	386,06	2360,5	1,96	16,3	0,96	25,6	1578,4	1944,6	556,2	9,82

**8 день  
завтрак**

42	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	107	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	148	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	2,4	0,4	12,60	160	0,27	0,00	0,10	3,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	итого		12,21	11,6	72,84	416	0,32	2,61	0,17	1,56	491,55	549,07	148,09	2,51

**Завтрак2**

	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,0	37,0	104								
	Сырники со сметаной	50/10	6,1	1,0	35,0	51,8								
	Фрукты	150	2,3	0,2	28,8	113,5								
	Итого:		9,0	1,2	100,8	269,3								

**обед**

164	Свекольник со сметаной	300 /10	7,4	6,2	13,1	127								
23	Салат из капусты	100	0,42	2,53	2,66	69,2	0,03	38,3	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59

185	Картофельная запеканка с мясом	200/40	25,53	24,78	18,43	389,7	0,25	16,0	0,08	0,84	31,30	259,00	58,40	4,13
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб ржаной,	70	7,4	1,2	41,2	90,2	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	<b>Итого</b>		46,02	35,28	124,98	792,3	1,73	54,3	0,91	163,0	1604,22	1623,22	462,64	7,46
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
<b>318</b>	Слойка	30	7,4	0,9	41,2	175								
	<b>ИТОГО:</b>		13,0	7,3	49,4	287								
<b>УЖИН</b>														
169	Рыба, запеченная в соусе	100	19,09	8,20	26,54	255,89	0,23	10,2	0,06	1,07	36,61	254,13	53,27	1,56
244	Картофельное пюре + огурец соленый	150/30	7,36 0,20	7,06 3,30	47,1 1,60	147 20,00	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	160								
	Хлеб	30	4,5	0,8	34,2	54,0								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25

	Итого:		35,62	28,36	116,03	685,5	0,29	10,20	0,08	1,73	48,79	292,98	68,56	2,58
	ИТОГО ВСЕГО:		115,85	83,74	464,05	2450	2,42	66,8	1,27	167,6	2337,5	2651,4	735,2	12,9

**9 день  
Завтрак1**

112	Макароны запеченные с сыром	150/10	9,35	8,63	81,39	384,36	0,20	1,11	0,11	4,51	130,35	174,11	27,68	1,38
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	итого		9,47	8,63	93,43	432,7	0,20	1,11	0,11	4,51	136,80	176,11	29,18	1,63

**Завтрак2**

	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,0	116,0								
	Крекер	30	4,6	7,1	33,1	61,5								
	Груша	100	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	240,5								

**обед**

162	Рассольник со сметаной	300 /10	2,4	5,5	17,86	114								
25	Салат из моркови	100	0,57	5,04	5,19	44,9	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,6	33,44	0,63
189	Котлета из мяса	100	11,00	24,00	28,00	252	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
242	Рис отварной с сл. маслом	200	5,18	6,78	53,70	212,2	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33



294	Чай с лимоном	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
	Хлеб ржаной,	70	7,4	1,2	41,2	90,2	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		27,23	42,52	175,9 6	760,2	1,06	5,6	2,29	16,16	898,8	1036,85	315,66	4,09

**ПОЛДНИК**

	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Булка	80	7,4	0,9	41,2	180								
	ИТОГО:		13,0	7,3	49,4	292								

**ужин**

24	Салат овощной	100	0,65	5,16	1,7	55,9								
310	Жаркое по домашнему	230	29,5	20,5	33,8	306,2	0,25	16,	0,08	0,84	31,30	259,0 0	58,4	4,13
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	160,0								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	3,70	0,6	20,6	90,2	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		43,12	36,06	96,89	660,94	0,73	16,0	0,29	2,24	524,9	701,0	188,9	5,28
	ИТОГО ВСЕГО:		91,14	92,38	463,76	2386,3	1,96	22,7	2,69	22,9	1563,7	1917,95	533,7	10,99

**10 день  
завтрак**

105	Каша овсяная из «Геркулеса»	230/5/5	6,33	8,90	25,49	195,1	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
-----	--------------------------------	---------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

294	Чай с мармеладом или (зефиром)	200/20	0,10	0,00	15,00	60,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	2,40	0,4	12,6	160	0,27	0,00	0,10	1,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	итого		8,83	9,30	53,09	415,5	0,46	1,39	0,15	1,94	385,28	457,73	124,89	1,96
<b>ЗАВТРАК 2</b>														
	Сок фруктовый	200	1,4	0,0	26,6	112,0								
	Печенье	20	5,2	4,6	38,4	48								
	Банан	150	2,3	0,2	28,8	133,5								
	Итого:		8,9	4,8	93,8	293,5								
<b>обед</b>														
117	Суп с макаронными изделиями	300	7,7	2,5	21	113								
28	Салат из свеклы с сыром	100	2,25	2,35	4,15	36,9	0,04	8,45	0,02	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
169	Гуляш из отварного мяса	75/50	19,09	8,20	26,54	255,89	0,23	10,2	0,06	1,07	36,61	254,13	53,27	1,56
244	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	196	0,09	3,56	0,03	26,24	58,7	18,55	0,67	0,55
282	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,0	14,99	78,4	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб ржаной	70	7,4	1,2	41,2	90,2	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		40,86	22,48	123,99	770,8	1,24	28,6	0,51	14,15	1058,73	1275,84	348,9	6,66



	Итого:		3,8	1,8	75,0	234								
<b>обед</b>														
37	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	300 / 10	5,95	6,41	10,81	119,82	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
24	Салат из овощей	100	1,88	10,19	12,88	45,9	0,01	0,06	0,12	0,40	29,4	112,7	12,60	0,63
201	Тефтели из свинины	100	11,85		8,74	217,83	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	168	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	78,4	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	70	5,4	0,8	38,5	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	<b>ИТОГО:</b>		37,2	44,76	145,88	755,9	1,16	3,97	0,95	14,24	960,75	1227,74	344,52	6,94
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Пирожки печеные	100	7,4	0,9	41,2	184								
	<b>ИТОГО:</b>		13,0	7,3	49,4	296								
<b>ужин</b>														
495	Куры отварные	100	13,0	22,0	29,20	166,2	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	165,9	0,09	3,59	0,03	0,13	26,24	58,70	18,55	0,67

3	Бутерброд с маслом	10/40	6,85	7,8	30,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	90,2	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого:		28,23	38,08	111,09	634,9	0,3	3,59	0,14	2,25	231,59	306,40	81,55	2,39
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>		100,79	113,54	460,23	2352,6	1,77	12,15	1,34	23,43	1799,74	2189,4	606,8	11,03
<b>12 день ЗАВТРАК</b>														
141	Омлет натуральный	110	29,22	12,11	29,10	225,6	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	4,8	0,8	25,2	160	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	Итого		46,52	38,11	66,34	452,2	0,63	0,70	0,29	7,36	716,38	848,98	189,61	2,56
<b>Завтрак2</b>														
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,0	104								
	Пудинг из творога	50/10	4,6	7,1	33,1	184								
	Груша	150	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	351								
<b>обед</b>														
74	Суп картофельный с фрикадельками	300/25	6,22	8,21	18,39	180,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42

23	Салат из капусты с яблоком	100	0,54	5,1	3,16	60,7	0,03	27,0	0,00	4,53	31,04	20,52	11,85	1,21
193	Плов из кур	310	24,33	20,69	33,71	402,5	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	78,4	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржаной	70	7,4	1,2	41,2	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		32,83	35,2	124,35	848,08	2,45	40,0	0,95	16,74	980,69	1277,6	366,82	10,33

**ПОЛДНИК**

	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Плюшка	100	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								

**УЖИН**

189	Биточки с соусом	75/50	10,70	11,70	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
241	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,94	8,21	35,13	153	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	38,75	164	0,01	1,1	0,02	0,15	112,00	135,4	63,82	1,12
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	90,2	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого:		31,61	29,91	99,66	632	0,49	1,73	0,21	2,94	380,52	543,82	156,22	4,94
	Всего		100,79	143,54	460,2	2362								

**13 день**

**ЗАВТРАК**

114	Каша манная молочная	230/5/5	7,94	8,21	35,13	210,13	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	3,70	0,60	20,60	164	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого		11,71	8,82	72,04	422,7	0,70	1,73	0,26	5,67	601,4	661,4	209,15	3,27

**Завтрак2**

	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	98,0								
	Печенье сдобное	30	5,2	2,6	38,9	109								
	Груша	150	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,8	3,1	77,2	270								

**Обед**

78	Суп гороховый	300	9,2	6,4	22,3	131	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
23	Салат из капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
443	Куры тушеные	100	113,0	12222, 0	29,20	224	0,02	0,00	0,00	0,12	6,90	62,70	6,30	1,05
244	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	147,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
182	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,0	14,99	78,4	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб ,ржаной	70	7,4	1,2	41,2	126	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		27,46	42,74	144,07	776,8	1,39	28,9 1	0,57	11,86	1180,57	1309,85	366,66	7,3

**ПОЛДНИК**

269	Какао с молоком	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
760	Плюшка	100	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								

**ужин**

374	Котлета из мяса	75	26,6	29,13	30,8	283								
552	Капуста тушеная	200	0,84	5,06	15,6	102,01	0,1	0,00	1,2	0,10	2,52	2,0	1,6	0,25
3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	3,70	0,60	20,60	54	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	
	Итого:		40,11	74,36	107,7 9	651,7	0,48	0,0	0,21	5,38	433,0	439,0	130,5	1,15
	Всего		115,86	83,74	464,0 5	2450								

**14 день  
Завтрак**

105	Каша молочная Дружба	230/5/5	7,24	7,21	40,74	197,8	0,12	1,38	0,05	0,59	153,95	152,10	30,23	1,15
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/10/40	2,4	0,4	12,60	160	0,27	0,00	0,10	3,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	ИТОГО		9,76	7,61	65,38	406,5	0,39	1,38	0,15	1,97	391,4	408,0	105,73	1,88

**Завтрак2**



	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	98,0								
	Печенье	20	3,9	4,1	38,3	92,2								
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		5,5	4,7	76,5	257,7								
<b>обед</b>														
71	Рассолник со сметаной	300 /10	6,22	8,21	18,39	150,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42
24	Салат из овощей	100	1,88	10,19	12,88	78,9								
307	Бефстроганов с картофельным пюре	75/200	26,74	34,28	28,24	368,5	0,14	5,60	0,02	9,66	43,20	172,18	59,64	1,76
283	Компот из сухофруктов	200/15	0,12	0,0	12,04	78,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	70	7,4	1,2	41,2	90,2	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	<b>Итого:</b>		42,36	53,88	112,7 5	767	1,25	13,4 0	0,65	20,96	960,90	1186,09	360,64	5,23
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Йогурт фруктовый	80	1,64	1,25	3,79	207								
317	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	88								
	Итого:		5,64	1,55	25,2	295								
<b>ужин</b>														
427	Биточки из рыбы	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,06	1,50	0,0 4	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
245	Картофель тушеный с овощами	200	7,36	7,06	47,10	149,8	0,06	0,00	0,0 2	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77

3	Бутерброд с маслом	10/40	8,85	9,8	28,75	164								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	30	4,0	0,2	8,0	54	0,19	0,00	0,11	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого		33,38	34,96	106,23	634,3	0,31	1,50	0,17	3,10	222,2	337,4	87,39	3,15
	ИТОГО ВСЕГО:		96,64	102,7	386,06	2360,5	1,96	16,3	0,96	25,6	1578,4	1944,6	556,2	9,82

Индивидуальный предприниматель



Харичкова Г.М.