

Утверждено:

Директор ОКОУ

«Верхнелюбазская школа интернат


Широких О.В.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся, проживающих в интернате
ОКОУ «Верхнелюбазская школа-интернат» дети от 12 до 18 лет**

г. Фатеж
2022 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак 1														
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	10/10/60	11,15	12,8	16,60	242	0,05	0,14	0,08	1,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Итого		16,34	19,43	64,52	513	0,012	4,18	0,25	6,94	605,25	655,27	180,7	1,69
Завтрак 2														
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	23,4	98								
	Пряники	50	2,4	1,4	38,9	115								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		4,0	2,0	77,0	280								
обед														
37	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	300 / 10	6,95	8,41	10,81	159,76	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	60,9	0,01	0,06	0,12	0,40	29,4	112,7	12,60	0,63

201	Тефтели из свинины	100	12,85	14,60	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	224	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	ИТОГО:		37,2	44,76	150,22	926	1,16	3,97	0,95	14,24	960,75	1227,74	344,52	6,94
ПОЛДНИК														
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Пирожки печеные	100	7,4	0,9	41,2	184								
	ИТОГО:		13,0	7,3	49,4	296								
ужин														
495	Куры отварные	100	13,0	22,0	29,20	221,00	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	196,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,24	58,70	18,55	0,67
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	38,75	211								
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	50	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:		30,25	40,08	119,09	767	0,3	3,59	0,14	2,25	231,59	306,40	81,55	2,39
	ИТОГО ВСЕГО		100,79	113,54	460,23	2782	1,77	12,15	1,34	23,43	1799,74	2189,4	606,8	11,03

2 день
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	10/10/60	4,8	0,8	25,2	242	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	Итого:		11,9	8,45	61,9	485	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	108,0								
	Сухари	50	6,1	1,0	35,0	84,0								
	Бананы	100	2,3	0,2	28,8	92								
	Итого:		9,0	1,2	100,8	284								

Обед

190	Суп картофельный с рисом	300	6,22	8,21	18,39	170,98	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	169	0,01	1,9	0,00	2,3	31,65	36,88	18,82	1,20
189	Гуляш из говядины	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	204	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
282	Компот из свежих	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

	яблоко													
	Хлеб ржаной	100	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:		27,74	35,79	89,73	946	0,39	15,5	0,20	3,28	286,4	430,0	126,64	6,09
Полдник														
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
823	Булочка домашняя	100	3,8	0,3	21,2	122,5								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	234,5								
ужин														
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	200	4,6	8,26	17,38	177,8	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	10,60	8,85	9,8	28,75	211	0,02	2,4	0,01	3,2	112,0	312	1,4	0,01
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,60	20,60	102,60	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		36,36	26,86	105,61	795	0,71	10,20	0,27	6,45	432,45	254,13	183,77	2,71
	ИТОГО ВСЕГО:		85,0	79,0	387,44	2744	1,77	26,84	54,0	16,9	1043,11	1817,55	493,65	10,71
3 день														

Завтрак 1

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	10/10/60	4,8	0,8	25,2	242	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	Итого		46,52	38,11	66,34	534	0,63	0,70	0,29	7,36	716,38	848,98	189,61	2,56

Завтрак2

	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,0	104,0								
	Пудинг из творога	80 / 10	4,6	7,1	33,1	114								
	Груша	150	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	281,0								

обед

74	Суп картофельный с фрикадельками	300 / 25	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42
23	Салат из капусты с яблоком	150	0,54	5,1	3,16	90,7	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		32,83	35,2	124,35	923	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	180	3,8	0,3	21,2	189								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	301								
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	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	38,75	211,0	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	60	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	772,7	0,49	1,73	0,21	2,94	380,52	543,82	156,22	4,94
	ИТОГО ВСЕГО:		126,56	117,52	325,15	2811,7	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	10/10/60	3,70	0,60	20,60	242	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого		19,08	16,16	85,61	507	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	109								
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		7,2	3,2	79,7	288,5								

обед

37	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300 /10	6,95	8,41	10,81	179,86	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
23	Икра морковная	150	2,2	7,6	11,5	123								
302	Гуляш из мяса с картофельным пюре	75/50/200	24,5	26,7	152,5 0	465	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	100	3,70	0,60	20,60	102,60	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		37,47	43,31	207,4 5	919,1	0,65	1,20	0,60	9,45	488,02	678,53	165,96	3,92

ПОЛДНИК

287	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
178	Запеканка творожная со сметаной	150/10	21,7	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								

ужин														
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	177,8	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10,60	8,85	9,8	38,75	211								
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	50	2,0	0,1	4,00	90,2	0,10	0,00	0,05	1,00	97,5	91,50	27,5	0,21
	Итого:		29,3	31,06	91,14	745,64	0,18	0,00	0,07	1,78	116,58	193,05	49,09	2,28
	ИТОГО ВСЕГО:		13,15	122,27	521,8	2770,2	2,91	3,41	1,07	17,63	1274,3	1598,19	393,45	9,46
5 день														
Завтрак1														
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	10/10/60	3,70	0,60	20,60	242	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	итого		11,71	8,82	72,04	500,8	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	109,0								
	Груша	100	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	151	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
23	Салат из капусты с огурцом	150	0,84	5,06	5,32	90,2	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	196,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
182	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		27,46	42,74	144,07	920,2	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	148								
760	Плюшка	180	3,8	0,3	21,2	169								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	317								
ужин														
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	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
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	50	3,70	0,60	20,60	90,4	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	
	Итого:		40,11	74,36	107,7	735	0,48	0,0	0,21	5,38	433,0	439,0	130,5	1,15

					9									
	ИТОГО ВСЕГО:		95,48	135,72	430,5	2743	2,57	36,6 1	1,04	22,93	2214,98	2411,25	706,31	11,62
6 день														
Завтрак1														
141	Омлет натуральный с зел. горошком	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
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	112,0	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,00	0,20
3	Бутерброд с сыром и маслом	10/10/60	22,40	0,80	16,60	242	0,05	0,14	0,08	1,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	итого		37,84	20,84	49,59	479,6	0,38	1,12	0,32	5,17	548,79	572,86	112,8	2,69
Завтрак2														
	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								
обед														
71	Суп овощной с картофелем со сметаной	300 / 10	6,22	8,21	18,39	170,98	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	60,0								
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	200	7,36	7,06	47,1	246,6	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77

	рассыпчатая													
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	100	3,70	0,6	20,6	102,60	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	0,90
	Итого:		36,26	37,39	116,55	914,5	0,79	9,99	0,76	4,49	507,22	775,33	332,18	5,76
ПОЛДНИК														
756	Кисель	200	5,6	6,4	8,2	116,0								
352	Сырники со сметаной	100	7,4	0,9	41,2	206								
	ИТОГО:		13,0	7,3	49,4	322								
ужин														
494	Голубцы с мясом и рисом	100	12,85	14,60	8,74	207,8	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
244	Картофельное пюре	200	5,18	6,78	53,70	196,2	0,02	0,00	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
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	60	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:		31,0	33,7	111,53	753	0,27	1,5	0,17	2,63	217,47	350,5	89,82	2,71
	ИТОГО ВСЕГО:		121,1	100,63	394,78	2756	1,46	12,61	1,24	12,62	1329,2	1751,6	438,4	11,18
7 день														

Завтрак1

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	10/10/60	2,4	0,4	12,60	242	0,27	0,00	0,10	3,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	итого		9,76	7,61	65,38	488,5	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	30	3,9	4,1	38,3	107								
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		5,5	4,7	76,5	272,5								

обед

71	Рассольник со сметаной	300 /10	6,22	8,21	18,39	170,98	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	98,7								
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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого:		42,36	53,88	112,7 5	897	1,25	13,4 0	0,65	20,96	960,90	1186,09	360,64	5,23

ПОЛДНИК

	Йогурт фруктовый	200	1,64	1,25	3,79	207								
317	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	119								
	Итого:		5,64	1,55	25,2	326								
ужин														
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	169,4	0,06	0,00	0,0 2	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,00	0,0 0	0,00	3,45	2,00	1,50	0,25
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,2	8,0	90,2	0,19	0,00	0,1 1	2,00	195,0	183,0	55,0	0,42
	Итого		33,38	34,96	106,23	737	0,31	1,50	0,1 7	3,10	222,2	337,4	87,39	3,15
	ИТОГО ВСЕГО:		96,64	102,7	386,06	2721	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	108	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	10/10/60	2,4	0,4	12,60	242	0,27	0,00	0,10	3,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	итого		12,21	11,6	72,84	498	0,32	2,61	0,17	1,56	491,55	549,07	148,09	2,51

	(абрикосовый)													
	Крекер	30	4,6	7,1	33,1	94								
	Груша	100	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	273								
обед														
162	Рассольник со сметаной	300 /10	2,4	5,5	17,86	125,6								
25	Салат из моркови	150	0,57	5,04	5,19	58,4	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	5,18	6,78	53,70	235,5	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,	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		27,23	42,52	175,9 6	898,8	1,06	5,6	2,29	16,16	898,8	1036,85	315,66	4,09
ПОЛДНИК														
	Молоко кип,	200	5,6	6,4	8,2	112,0								
	Булочка	100	7,4	0,9	41,2	214								
	ИТОГО:		13,0	7,3	49,4	326								
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	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
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	50	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	711,9	0,73	16,0	0,29	2,24	524,9	701,0	188,9	5,28
	ИТОГО ВСЕГО:		91,14	92,38	463,76	2697	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	10/10/60	2,40	0,4	12,6	242	0,27	0,00	0,10	1,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	итого		8,83	9,30	53,09	497,5	0,46	1,39	0,15	1,94	385,28	457,73	124,89	1,96

ЗАВТРАК 2

	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								

обед

117	Суп с макаронными	300	7,7	2,5	21	141,8								
-----	-------------------	-----	-----	-----	----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

	изделиями														
28	Салат из свеклы с сыром	150	2,25	2,35	4,15	47,0	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	196,4	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80	
	Итого		40,86	22,48	123,99	899,9	1,24	28,6	0,51	14,15	1058,73	1275,84	348,9	6,66	

ПОЛДНИК

	Йогурт фруктовый	150	1,64	1,25	3,79	203,5									
17	Булочка	50	3,8	0,3	21,2	122,5									
	Итого:		5,64	1,55	25,2	326									

УЖИН

193	Плов из мяса	310	24,33	20,69	33,71	399,8	0,09	1,20	0,32	0,76	21,40	230,17	47,47	3,10	
289	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	
	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	28,75	211									
	Хлеб ржаной	50	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		28,71	21,29	75,32	747,9	0,58	131,20	1,43	6,48	456,45	668,07	178,07	4,31	
													651,9		

ИТОГО ВСЕГО:	92,91	65,72	372,4	2764,8	2,28	161,2	2,01	22,6	1900,5	2401,6	66,5	7
--------------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	------	---

**11 день
ЗАВТРАК**

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	10/10/60	11,15	12,8	16,60	242	0,05	0,14	0,08	1,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	ИТОГО		16,34	19,43	64,52	513	0,012	4,18	0,25	6,94	605,25	655,27	180,7	1,69

Завтрак 2

	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	23,4	98								
	Пряники	50	2,4	1,4	38,9	115								
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	67,5			*					
	Итого:		4,0	2,0	77,0	280								

обед

37	Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной	300 / 10	6,95	8,41	10,81	159,76	0,05	1,20	0,29	0,70	29,50	156,81	23,60	1,64
24	Салат из овощей	150	1,88	10,19	12,88	60,9	0,01	0,06	0,12	0,40	29,4	112,7	12,60	0,63
201	Тефтели из свинины	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
227	Макаронные	200	7,36	7,06	47,10	224	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77

	изделия отварные														
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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80	
	ИТОГО:		37,2	44,76	150,22	926	1,16	3,97	0,95	14,24	960,75	1227,74	344,52	6,94	
ПОЛДНИК															
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0									
	Пирожки печеные	100	7,4	0,9	41,2	184									
	ИТОГО:		13,0	7,3	49,4	296									
ужин															
495	Куры отварные	100	13,0	22,0	29,20	221,00	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	196,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,24	58,70	18,55	0,67	
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	38,75	211									
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	50	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:		30,25	40,08	119,0 9	767	0,3	3,59	0,14	2,25	231,59	306,40	81,55	2,39	
	ИТОГО ВСЕГО		100,79	113,54	460,23	2782	1,77	12,1 5	1,34	23,43	1799,74	2189,4	606,8	11,03	
						12 день									

ЗАВТРАК														
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	10/10/60	4,8	0,8	25,2	242	0,54	0,00	0,2	6,76	468,0	508,0	148,0	0,96
	Итого		46,52	38,11	66,34	534	0,63	0,70	0,29	7,36	716,38	848,98	189,61	2,56
Завтрак2														
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	0,0	28,0	104,0								
	Пудинг из творога	80 / 10	4,6	7,1	33,1	114								
	Груша	150	0,6	0,5	14,3	63,0								
	Итого:		6,2	7,6	75,4	281,0								
обед														
74	Суп картофельный с фрикадельками	300 / 25	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	0,54	56,25	137,91	41,50	1,42
23	Салат из капусты с яблоком	150	0,54	5,1	3,16	90,7	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		32,83	35,2	124,35	923	2,45	40,0	0,95	16,74	980,69	1277,6	366,82	10,33

	сдобное													
	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	151	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
23	Салат из капусты с огурцом	150	0,84	5,06	5,32	90,2	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	196,2	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
182	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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого		27,46	42,74	144,07	920,2	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	148								
760	Плюшка	180	3,8	0,3	21,2	169								
	Итого:		9,4	6,7	29,4	317								
Ужин														
374	Котлеты из мяса	75	26,6	29,13	30,8	283								
552	Капуста	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

	тушенная													
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
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	50	3,70	0,60	20,60	90,4	0,48	0,00	0,21	5,38	429,0	437,0	129,0	
	Итого:		40,11	74,36	107,79	735	0,48	0,0	0,21	5,38	433,0	439,0	130,5	1,15
	ИТОГО ВСЕГО:		95,48	135,72	430,5	2743	2,57	36,61	1,04	22,93	2214,98	2411,25	706,31	11,62
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	10/10/60	2,4	0,4	12,60	242	0,27	0,00	0,10	3,38	234,0	254,0	74,0	0,48
	Итого		9,76	7,61	65,38	488,5	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	30	3,9	4,1	38,3	107								
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5								
	Итого:		5,5	4,7	76,5	272,5								
обед														
71	Рассольник со сметаной	300 /10	6,22	8,21	18,39	170,98	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	98,7								
307	Бефстроганов с	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

	картофельным пюре													
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	100	7,4	1,2	41,2	180,4	0,96	0,00	0,42	10,76	858,0	874,0	258,0	1,80
	Итого:		42,36	53,88	112,75	897	1,25	13,40	0,65	20,96	960,90	1186,09	360,64	5,23
ПОЛДНИК														
	Йогурт фруктовый	200	1,64	1,25	3,79	207								
317	Плюшка	50	3,8	0,3	21,2	119								
	Итого:		5,64	1,55	25,2	326								
УЖИН														
427	Биточки из рыбы	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,06	1,50	0,04	0,44	15,02	115,55	17,10	1,71
245	Картофель тушеный с овощами	200	7,36	7,06	47,10	169,4	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
3	Бутерброд с маслом	10/60	8,85	9,8	28,75	211								
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	50	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		33,38	34,96	106,23	737	0,31	1,50	0,17	3,10	222,2	337,4	87,39	3,15

	ИТОГО ВСЕГО:		96,64	102,7	386,06	2721		1,96	16,3	0,96	25,6	1578,4	1944,6	556,2	9,82

Индивидуальный предприниматель



Харичкова Г.М.