

Утверждаю:

Директор ГКОУ КК школы - интерната  
ст-цы Крыловской

\_\_\_\_\_ А.А.Детко  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Перспективное двухнедельное меню  
ГКОУ КК школы - интерната ст-цы Крыловской  
на 2021-2022год  
осенне-зимний период  
7-11 лет**

<b>С 7-11 лет</b>	Выход продуктов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Омлет натуральный	1/100	5,82	9,02	1,52	150,54	0,04	0,33	0,13	0,29	51,20	100,40	8,13	1,04
Оладьи из печени по-кунцевски	1/130	17,3	15,5	11,96	222,0	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
Салат из свежей или квашеной капусты с соленым огурцом или помидором или зеленым горошком	1/90	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Хлеб ржано - пшеничный	1/20	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
пшеничный	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
со сливочным маслом	1/10	-	10	-	90								
Чай с сахаром	1/200	-	-	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
<b>итого</b>		<b>41,25</b>	<b>47,39</b>	<b>126,56</b>	<b>705,4</b>	<b>0,62</b>	<b>36,13</b>	<b>7,08</b>	<b>8,65</b>	<b>165,63</b>	<b>636,94</b>	<b>106,7</b>	<b>12,21</b>
<b>Обед</b>													
Борщ украинский	1/250	1,90	6,66	10,81	101,11	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
Птица тушеная	1/70	15,7	9,4	3,3	169	0,18	1,99	0,09	0,47	20,90	165,90	20,90	1,23
Каша гречневая	1/130	5,82	3,62	30,0	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,0	109,58	65,57	2,20

с подливой													
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью	1/80	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0	0,0	0,0	-	-	-	-	-
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/20	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>62,51</b>	<b>38,56</b>	<b>170,56</b>	<b>743,71</b>	<b>0,75</b>	<b>7,74</b>	<b>0,34</b>	<b>5,3</b>	<b>132,25</b>	<b>632,79</b>	<b>185,87</b>	<b>10,88</b>
<b>Полдник</b>													
Кипяченое молоко	1/190	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	204	180	28	0,2
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
<b>итого</b>		<b>5,815</b>	<b>5,015</b>	<b>23,4</b>	<b>158,2</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>204</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	1/230	7,23	6,68	39,54	246,87	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
Каша боярская пшенная с изюмом	1/120	44,13	22,19	160,0	346,83	0,23	7,1	0,84	1,9	689	110,0	250,0	6,8
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>67,83</b>	<b>30,72</b>	<b>325,83</b>	<b>783,49</b>	<b>0,71</b>	<b>9,62</b>	<b>1,06</b>	<b>6,8</b>	<b>950,69</b>	<b>622,69</b>	<b>379,46</b>	<b>13,75</b>
Фрукты	1/160	0,6	-	6	28	0,03	10,0	0,03	-	15,0	11,0	9,0	2,2
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0

<b>Итого</b>		<b>1,06</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>138</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>15,0</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого всего</b>		<b>178,46</b>	<b>121,685</b>	<b>678,35</b>	<b>2528,8</b>	<b>2,19</b>	<b>66,09</b>	<b>8,55</b>	<b>20,66</b>	<b>1467,57</b>	<b>2083,42</b>	<b>709,03</b>	<b>39,24</b>
<b>Вторник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Молочная манная каша	1/250	6,20	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
Запеканка творожно - рисовая со сметаной	1/100	27,12	5,24	44,67	334,32	0,10	0,50	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
Чай с сахаром	1/200	-	-	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/10	-	10	-	90								
<b>Итого</b>		<b>49,23</b>	<b>25,14</b>	<b>185,44</b>	<b>767,46</b>	<b>0,48</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>3,6</b>	<b>515,45</b>	<b>675,07</b>	<b>118,86</b>	<b>6,76</b>
<b>Обед</b>													
Суп гороховый	1/250	3,33	5,48	21,29	147,20	0,05	1,44	0,13	0,18	67,95	92,02	22,84	0,41
Рагу из птицы	1/200	1,12	3,75	6,22	166,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68
Салат из соленых огурцов или помидоров с луком	1/100	1,26	1,08	7,76	136,8	0,01	2,3	0,0	4,49	274,96	32,18	16,88	1,01
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>Итого</b>		<b>22,18</b>	<b>12,16</b>	<b>161,56</b>	<b>640,21</b>	<b>0,6</b>	<b>30</b>	<b>0,34</b>	<b>9,01</b>	<b>254,89</b>	<b>427,64</b>	<b>150,54</b>	<b>8,12</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-

Булочка с сыром	1/50/1 8	3	0,9	20,3	104	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
Итого		22,5	14,4	24,8	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
<b>Ужин</b>													
Рыбные котлеты в томате	1/120	14,52	8,03	7,51	345,38	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Рис отварной	1/110	4,13	8,04	30,53	206,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Соленый огурец или помидор	1/75	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный	1/30 1/50	8,31 7,6	1,05 0,8	49,2 49,2	41,0 35,0	0,18 0,11	0,0 0,0	0,00 0,00	1,4 1,1	35 20	158 65	47 14	3,9 1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>36,82</b>	<b>28</b>	<b>170,2</b>	<b>865,15</b>	<b>0,5</b>	<b>8,45</b>	<b>0,54</b>	<b>11,32</b>	<b>144,1</b>	<b>523,64</b>	<b>134,27</b>	<b>7,61</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/150	06	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>130,73</b>	<b>79,7</b>	<b>542</b>	<b>2465,82</b>	<b>1,61</b>	<b>50,33</b>	<b>1,04</b>	<b>23,93</b>	<b>929,44</b>	<b>1637,35</b>	<b>412,67</b>	<b>24,69</b>
<b>Среда</b>													
<b>I завтрак</b>													
Яйцо вареное	1/1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша пшеничная с подливой	1/130	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	0,00	0,02	0,17	11,73	92,37	32,40	1,06
Икра кабачковая	1/25	0,6	0,08	0,92	6,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао	1/200	4,85	5,04	32,73	105,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив.маслом	1/30 1/40 1/10	8,31 7,6 -	1,05 0,8 10	49,2 49,2 -	41,0 35,0 90	0,18 0,11	0,0 0,0	0,00 0,00	1,4 1,1	35 20	158 65	47 14	3,9 1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>32,62</b>	<b>25,12</b>	<b>156,91</b>	<b>520,08</b>	<b>0,55</b>	<b>1,69</b>	<b>0,15</b>	<b>2,93</b>	<b>216,88</b>	<b>541,92</b>	<b>137,65</b>	<b>8,37</b>

<b>Обед</b>													
Борщ с фасолью кубанский	1/250	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Тефтели в томате	1/80	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Картофельное пюре	1/180	4,13	8,04	30,53	206,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из квашеной или свежей капусты с зеленым горошком или соленым огурцом или помидором	1/90	2,22	11,0	3,4	121,74	0,04	28,6	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30 1/40	8,31 7,6	1,05 0,8	49,2 49,2	41,0 35,0	0,18 0,11	0,0 0,0	0,00 0,00	1,4 1,1	35 20	158 65	47 14	3,9 1,1
<b>итого</b>		<b>33,24</b>	<b>44,5</b>	<b>177,42</b>	<b>841,44</b>	<b>0,53</b>	<b>37,27</b>	<b>0,37</b>	<b>14,09</b>	<b>253,23</b>	<b>546,43</b>	<b>165,13</b>	<b>10,12</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
Итого		22,5	14,4	24,8	185	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
<b>Ужин</b>													
Каша молочная пшенная	1/250	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
Пирог песочный с творогом	1/100	4,09	7,02	40,60	406,8	0,00	0,10	0,00	0,00	23,00	57,20	8,10	0,70
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
Хлеб	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9

ржано - пшеничный, пшеничный	1/40	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>27,55</b>	<b>17,2</b>	<b>200,09</b>	<b>833,91</b>	<b>0,36</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>2,64</b>	<b>143,22</b>	<b>374,61</b>	<b>92,72</b>	<b>6,22</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>116,51</b>	<b>101,22</b>	<b>565,05</b>	<b>2408,43</b>	<b>1,47</b>	<b>49,36</b>	<b>0,58</b>	<b>19,66</b>	<b>628,33</b>	<b>1473,96</b>	<b>404,5</b>	<b>26,91</b>
<b>Четверг</b>													
<b>I завтрак</b>													
Рыба, тушенная с овощами	1/109	8,95	5,48	9,16	101,07	0,09	1,16	0,04	2,71	28,33	139,88	31,32	0,86
Картофельное пюре	1/180	4,13	8,04	30,53	206,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью или соленым огурцом или помидором	1/80	1,06	10,16	5,12	116,08	0,02	19,10	0,00	4,53	30,56	20,21	11,69	1,20
Чай с сахаром	1/200	-	-	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
Хлеб ржано – пшеничный, пшеничный со слив. маслом,	1/30 1/40 1/10	8,31 7,6 -	1,05 0,8 10	49,2 49,2 -	41,0 35,0 90	0,18 0,11 -	0,0 0,0 -	0,00 0,00 -	1,4 1,1 -	35 20 -	158 65 -	47 14 -	3,9 1,1 -
Сыром	1/8,2	2,6	2,4	0,14	31,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>итого</b>		<b>32,65</b>	<b>37,93</b>	<b>155,07</b>	<b>631,99</b>	<b>0,49</b>	<b>23,85</b>	<b>0,07</b>	<b>9,85</b>	<b>143,12</b>	<b>443,29</b>	<b>123,69</b>	<b>7,91</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клецками	1/250	3,75	3,29	16,84	246,64	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72

Котлета из мяса говядины или мяса свинины	1/80	10,68	11,72	5,74	361,45	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
Капуста тушеная с картофелем	1/200	2,62	3,23	13,45	87,16	0,05	34,11	0,10	0,20	57,47	47,67	19,82	0,91
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/40	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>33,52</b>	<b>20,09</b>	<b>162,32</b>	<b>885,04</b>	<b>0,51</b>	<b>40,52</b>	<b>0,56</b>	<b>5,17</b>	<b>188,86</b>	<b>465,75</b>	<b>143,42</b>	<b>8,75</b>
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>19,515</b>	<b>13,515</b>	<b>18,3</b>	<b>133,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Полдник</b>													
<b>Ужин</b>													
Каша рисовая молочная	1/230	6,04	7,27	34,29	227,16	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Сырники со сгущенным молоком	1/90	24,26	8,31	39,75	515,51	0,10	0,70	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/40	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>46,21</b>	<b>17,43</b>	<b>198,44</b>	<b>928,67</b>	<b>0,46</b>	<b>2,09</b>	<b>0,13</b>	<b>3,28</b>	<b>405,41</b>	<b>673,86</b>	<b>130,97</b>	<b>7,33</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/200	06	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>132,49</b>	<b>88,965</b>	<b>540,13</b>	<b>2606,9</b>	<b>1,49</b>	<b>76,46</b>	<b>0,79</b>	<b>18,3</b>	<b>770,69</b>	<b>1593,9</b>	<b>407,08</b>	<b>261,1</b>





Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/20	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>20,115</b>	<b>13,515</b>	<b>24,3</b>	<b>161,2</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого</b>		<b>86,755</b>	<b>92,095</b>	<b>301,26</b>	<b>1720,05</b>	<b>0,86</b>	<b>65,07</b>	<b>0,38</b>	<b>18,56</b>	<b>420,85</b>	<b>983,19</b>	<b>247,4</b>	<b>20,11</b>
<b>Понедельник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Печень, тушенная в томате	1/130	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
Каша перловая рассыпчатая	1/130	5,82	3,62	30,00	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
Солёный помидор или огурец	1/75	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Чай с сахаром	1/200	-	-	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/20	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/10	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>36,29</b>	<b>33,25</b>	<b>152,94</b>	<b>657,79</b>	<b>0,65</b>	<b>12,36</b>	<b>5,82</b>	<b>7,39</b>	<b>120,55</b>	<b>593,26</b>	<b>157,58</b>	<b>13,19</b>
<b>Обед</b>													
Борщ украинский	1/250	1,26	10,08	7,76	101,11	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Салат из свежей или квашеной капусты с фасолью или зеленым горошком	1/90	2,22	11,06	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79

Плов с мясом	1/145	1,12	3,75	6,22	366,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/20	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>40,01</b>	<b>40,24</b>	<b>120,28</b>	<b>746,27</b>	<b>0,37</b>	<b>55,94</b>	<b>0,08</b>	<b>11,81</b>	<b>172,28</b>	<b>335,13</b>	<b>111,11</b>	<b>7,48</b>
<b>Полдник</b>													
Кипяченое молоко	1/190	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	204	180	28	0,2
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
<b>итого</b>		<b>5,815</b>	<b>5,015</b>	<b>23,4</b>	<b>158,2</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>204</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>													
Каша пшеничная молочная	1/250	7,23	6,68	39,54	246,87	0,16	1,30	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
Запеканка творожно-манная	1/100	32,49	9,82	33,22	395,22	0,11	0,40	0,13	0,65	268,60	386,26	40,77	1,22
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>56,19</b>	<b>18,35</b>	<b>199,05</b>	<b>831,88</b>	<b>0,59</b>	<b>2,92</b>	<b>0,35</b>	<b>5,55</b>	<b>530,29</b>	<b>898,95</b>	<b>170,23</b>	<b>8,170</b>
<b>Второй ужин</b>													
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
Фрукты	1/150	06	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>139,365</b>	<b>96,855</b>	<b>527,67</b>	<b>2532,14</b>	<b>2,44</b>	<b>83,82</b>	<b>6,32</b>	<b>24,75</b>	<b>1078,12</b>	<b>2018,34</b>	<b>475,92</b>	<b>31,06</b>
<b>Вторник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Рыба жареная	1/125	13,57	11,67	3,49	143,75	0,25	0,40	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58

Каша ячневая с луком	1/130	4,38	4,28	26,09	160,77	0,16	0,00	0,03	0,17	11,43	92,17	32,37	1,06
Салат из зелёного горошка	1/32	0,3	2,1	2,1	29,1	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	1/200	-	-	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,50	1,13	0,18
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/10	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>34,16</b>	<b>29,9</b>	<b>141,36</b>	<b>544,74</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,07</b>	<b>7,75</b>	<b>121,66</b>	<b>643,16</b>	<b>153,11</b>	<b>8,82</b>
<b>Обед</b>													
Щи из квашеной или свежей капусты	1/250	1,36	6,28	9,26	199,20	0,07	12,04	0,21	2,39	45,98	58,10	23,50	0,83
Куриные оладьи	1/80	11,02	12,45	7,52	386,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
Картофельное пюре	1/180	4,13	8,04	30,53	206,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Икра свекольная	1/130	4,54	15,14	27,23	239,18	0,07	5,70	0,00	6,82	73,66	115,59	35,59	3,30
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>37,52</b>	<b>43,76</b>	<b>200,83</b>	<b>1221,23</b>	<b>0,61</b>	<b>23,49</b>	<b>0,48</b>	<b>14,0</b>	<b>263,29</b>	<b>598,55</b>	<b>184,35</b>	<b>11,92</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/140	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/1 8	3	0,9	20,3	104	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
Итого		22,5	14,4	24,8	185	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
<b>Ужин</b>													
Суп молочный	1/230	7,23	6,68	39,54	246,87	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	245,16	369,43	0,93

с макаронными изделиями													
Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком	1/130	14,57	11,19	46,96	396,83	0,23	0,50	0,13	0,90	97,44	224,43	60,07	2,02
Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>38,71</b>	<b>19,72</b>	<b>210,9</b>	<b>829,7</b>	<b>0,68</b>	<b>1,8</b>	<b>0,17</b>	<b>4,12</b>	<b>309,63</b>	<b>692,59</b>	<b>157,5</b>	<b>7,95</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>133,49</b>	<b>107,78</b>	<b>583,89</b>	<b>2808,67</b>	<b>2,02</b>	<b>35,69</b>	<b>0,75</b>	<b>25,87</b>	<b>709,58</b>	<b>1945,3</b>	<b>503,96</b>	<b>30,89</b>
<b>Среда</b>													
<b>I завтрак</b>													
Макароны, запеченные с яйцом и тертым сыром	1/140	3,59	3,93	22,82	191,04	0,07	2,73	0,24	0,64	15,95	48,32	17,76	0,93
Икра кабачковая	1/25	0,6	0,08	0,92	6,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Какао	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/40	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/10	-	10	-	90								
<b>Итого</b>		<b>24,95</b>	<b>20,9</b>	<b>154,87</b>	<b>509,55</b>	<b>0,42</b>	<b>4,42</b>	<b>0,27</b>	<b>3,16</b>	<b>234,1</b>	<b>421,07</b>	<b>118,21</b>	<b>7,24</b>
<b>Обед</b>													
Свекольник со сметаной	1/250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49

Ленивые голубцы	1/130	6,56	6,69	4,93	156,21	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
Каша пшеничная с подливой	1/130	6,18	3,55	24,58	134,52	0,17	0,0	0,02	0,17	11,73	92,37	32,4	1,06
Соленый огурец или помидор	1/75	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Компот	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>33,36</b>	<b>29,45</b>	<b>169,67</b>	<b>761,0</b>	<b>0,65</b>	<b>52,2</b>	<b>0,49</b>	<b>11,66</b>	<b>222,57</b>	<b>551,86</b>	<b>177,58</b>	<b>10,45</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>19,515</b>	<b>13,515</b>	<b>18,3</b>	<b>133,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>													
Каша пшенная молочная	1/250	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
Ленивые вареники со сметаной	1/100	24,26	8,31	39,75	230,81	0,10	0,70	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
Сок	1/200	1	-	26	110	0,0	0,0	0,0	-	-	-	-	0,0
Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/50	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>итого</b>		<b>47,72</b>	<b>18,49</b>	<b>199,24</b>	<b>657,92</b>	<b>0,46</b>	<b>1,0</b>	<b>0,11</b>	<b>3,25</b>	<b>338,78</b>	<b>624,54</b>	<b>124,23</b>	<b>7,41</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2



Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
Итого		22,5	14,4	24,8	185	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
<b>Ужин</b>													
Каша рисовая молочная	1/230	6,04	7,27	34,29	227,16	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Ватрушка с творогом	1/100	7,08	2,63	41,81	419,07	0,11	0,00	0,01	1,02	14,75	61,17	10,48	0,84
Сок	1/200	1	-	26	110	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/30 1/40	8,31 7,6	1,05 0,8	49,2 49,2	41,0 35,0	0,18 0,11	0,0 0,0	0,00 0,00	1,4 1,1	35 20	158 65	47 14	3,9 1,1
<b>итого</b>		<b>30,03</b>	<b>11,75</b>	<b>200,5</b>	<b>832,23</b>	<b>0,47</b>	<b>1,39</b>	<b>0,06</b>	<b>3,69</b>	<b>201,6</b>	<b>427,9</b>	<b>101,84</b>	<b>6,28</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>105,3</b>	<b>68,86</b>	<b>549,93</b>	<b>2357,92</b>	<b>1,48</b>	<b>63,95</b>	<b>0,68</b>	<b>18,3</b>	<b>541,92</b>	<b>1279,25</b>	<b>381,66</b>	<b>24,26</b>
<b>Пятница</b>													
<b>I завтрак</b>													
Омлет натуральный	1/100	5,82	9,02	1,52	150,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
Макаронные изделия с подливой	1/130	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	0,00	0,02	0,17	11,73	92,37	32,40	1,06
Солёный огурец или помидор	1/75	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Кофейный напиток со сгущенным молоком	1/200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129,	87	13	0,8



Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/55	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/10	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>32,07</b>	<b>36,5</b>	<b>85,18</b>	<b>710,86</b>	<b>0,53</b>	<b>2,73</b>	<b>0,16</b>	<b>7,45</b>	<b>276,89</b>	<b>535,35</b>	<b>131,61</b>	<b>8,91</b>
<b>Обед</b>													
Борщ со сметаной	1/250	1,26	10,08	7,76	101,11	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Жаркое по- домашнему с мясом	1/250	25,53	24,78	18,43	669,27	0,39	21,48	0,05	0,91	50,21	345,96	94,07	5,58
Салат из свежей или квашеной капусты с соленным помидором или огурцом или зеленым горошком	1/90	2,22	11,02	3,4	121,74	0,04	28,6	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Кисель	1/200	0,3	-	31,1	126	0,0	0,1	0,0	0,0	14	12	3	0,7
Хлеб ржано- пшеничный, Пшеничный	1/30	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/55	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
<b>Итого</b>		<b>45,22</b>	<b>47,73</b>	<b>159,09</b>	<b>1094,12</b>	<b>0,73</b>	<b>52,54</b>	<b>0,1</b>	<b>12,56</b>	<b>182,01</b>	<b>657,18</b>	<b>190,39</b>	<b>13,08</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские	1/20	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-

изделия													
Фрукты	1/190	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15,0	11	9	2,2
<b>Итого</b>		<b>20,115</b>	<b>13,515</b>	<b>24,3</b>	<b>161,2</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>итого</b>		<b>97,405</b>	<b>97,745</b>	<b>268,57</b>	<b>1966,18</b>	<b>1,29</b>	<b>65,27</b>	<b>0,29</b>	<b>20,01</b>	<b>473,9</b>	<b>1203,53</b>	<b>331,0</b>	<b>24,19</b>