

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 2021-2022 год
весенне-летний период
7-11 лет**

С 7-11 лет	Выход продук тов	Б	Ж	У	Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник													
I завтрак													
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	11,9	222,0	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
Салат из свежей капусты со свежим 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 слив. 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
итого		41,25	47,39	126,56	705,4	0,62	36,13	7,08	8,65	165,63	636,94	106,7	12,21
Обед													
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	20,9	165,9	20,9	1,23
Каша гречневая с подливой	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

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
итого		1,06		32	138	0,03	10,0	0,03	-	15,0	11,0	9,0	2,2
Итого всего		178,46	121,685	678,35	2528,8	2,19	66,09	8,55	20,66	1467,57	2083,42	709,03	39,24
Вторник													
I завтрак													
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,	1/30	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 слив. маслом	1/10	-	10	-	90								
итого		49,23	25,14	185,44	767,46	0,48	1,88	0,13	3,6	515,45	675,07	118,86	6,76
Обед													
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 свежих огурцов или помидоров с луком	1/100	1,26	1,08	7,76	136,8	0,01	2,36	0,00	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,	1/30	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
итого		22,18	12,16	161,56	640,21	0,6	30,0	0,34	9,01	254,89	427,64	150,54	8,12
Полдник													
Кисломолочные	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-

продукты													
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0	0	0	0	-	-	0	0
итого		22,5	14,4	24,8	185,0	0	0	0	0	-	0	0	0
Ужин													
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
Свежий 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
итого		36,82	28	170,2	865,15	0,5	8,45	0,54	11,32	144,1	523,64	134,27	7,61
Второй ужин													
Фрукты	1/150	0,6	-	6	28	0,03	10,0	0,03	-	15,0	11,0	9,0	2,2
итого		130,7 3	79,7	542	2465,82	1,61	50,33	1,04	23,93	929,44	1637,35	412,67	24,69
Среда													
I завтрак													
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
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	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

со слив. маслом	1/10	-	10	-	90								
итого		32,62	25,12	156,91	520,08	0,55	1,69	0,15	2,93	216,88	541,92	137,65	8,37
II завтрак													
Обед													
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 свежей капусты с зеленым горошком или свежим или 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
итого		33,24	44,5	177,42	841,44	0,53	37,27	0,37	14,09	253,23	546,43	165,13	10,12
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0	0	0	0	-	-	0	0
итого		22,5	14,4	24,8	185,0	0	0	0	0	-	0	0	0
Ужин													
Каша молочная пшеничная	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	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

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
итого		33,52	20,09	162,32	885,04	0,51	40,52	0,56	5,17	188,86	465,75	143,42	8,75
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
итого		19,515	13,515	18,3	133,2	0	0	0	0	0	0	-	-
Ужин													
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
итого		46,21	17,43	198,44	928,67	0,46	2,09	0,13	3,28	405,41	673,86	130,97	7,33

Второй ужин													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10,0	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		132,49	88,965	540,13	2606,9	1,49	76,46	0,79	18,3	770,69	1593,9	407,08	26,19
Пятница													
I завтрак													
Омлет с жареным картофелем	1/120	5,82	9,02	1,52	310,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
Салат из свежей капусты с луком	1/120	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30 1/55 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
итого		27,15	34,59	119,22	797,28	0,41	30,23	0,2	7,45	271,63	459,34	99,9	6,93
Обед													
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
Каша гречневая рассыпчатая	1/110	1,42	10,06	16,28	161,46	0,05	21,08	0,11	3,42	20,26	30,67	27,62	1,07
Гуляш из мяса говядины или мяса свинины	1/110	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
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 1/55	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

ИТОГО		39,49	43,99	157,74	761,57	0,42	24,84	0,15	11,11	134,22	512,85	138,5	10,98
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	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	11	9	2,2
ИТОГО		20,115	13,515	24,3	161,2	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
ИТОГО		86,755	92,095	301,26	1720,05	0,86	65,07	0,38	18,56	420,85	983,19	247,4	20,11
Понедельник													
I завтрак													
Печень, тушеная в томате	1/130	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10,0	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
Свежий 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 1/50 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
ИТОГО		36,29	33,25	152,94	657,79	0,65	12,36	5,82	7,39	120,55	593,26	157,58	13,19
Обед													
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 капусты с огурцом или помидором 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	-	-
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
итого		40,01	40,24	120,28	746,27	0,37	55,94	0,08	11,81	172,28	335,13	111,11	7,48
Полдник													
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	-	-	-
Итого		5,815	5,015	23,4	158,2	0,08	2,6	0,04	0,0	204	180	28	0,2
Ужин													
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
итого		56,19	18,35	199,05	831,88	0,59	2,92	0,35	5,55	530,29	898,95	170,23	8,17
Второй ужин													
Фрукты	1/150	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9,0	2,2

Сок	1/200	1	-	26	110	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	0,0
итого		139,3 65	96,855	527,67	2532,14	2,44	83,82	6,32	24,75	1078,12	2018,34	475,92	31,06
Вторник													
I завтрак													
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 1/50 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
итого		34,16	29,9	141,36	544,74	0,7	0,4	0,07	7,75	121,66	643,16	153,11	8,82
Обед													
Щи из 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 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
итого		37,52	43,76	200,83	1221,23	0,61	23,49	0,48	14,0	263,29	598,55	184,35	11,92
Полдник													
Кисломолочные	1/140	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-

продукты													
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0	0	0	0	-	-	0	0
итого		22,5	14,4	24,8	185,0	0	0	0	0	-	0	0	0
Ужин													
Суп молочный с макаронными изделиями	1/230	7,23	6,68	39,54	246,87	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	254,16	36,43	0,93
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 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
итого		38,71	19,72	210,9	829,7	0,68	1,8	0,17	4,12	309,63	692,59	157,5	7,95
Второй ужин													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		133,49	107,78	583,89	2808,67	2,02	35,69	0,75	258,87	709,58	1945,3	503,96	30,89
Среда													
I завтрак													
Макаронны, 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	1/30 1/40 1/10	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
со слив. маслом		-	10	-	90								

Итого		24,95	20,9	154,87	559,55	0,42	4,42	0,27	3,16	234,1	421,07	118,21	7,24
Обед													
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
Свежий 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
итого		33,36	29,45	169,69	761,0	0,65	52,2	0,49	11,66	222,57	551,86	177,58	10,45
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/15	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
итого		19,515	13,515	18,3	133,2	0	0	0	0	0	0	-	-
Ужин													
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
Хлеб ржано-пшеничный,	1/30 1/50	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9

пшеничный		7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
итого		47,72	18,49	199,24	657,92	0,46	1,0	0,11	3,25	338,78	624,54	124,23	7,41
Второй ужин													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		^{126,145} 77,17	77,17	564,87	2085,09	1,56	67,62	0,9	18,07	810,45	1611,47	429,02	27,3
Четверг													
I завтрак													
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	58,70	18,55	0,67
Салат из вареной свеклы зеленым горошком или фасолью	1/80	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 лимоном	1/200	-	-	11,28	50,12	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 -
итого		30,25	34,77	157,13	650,93	0,48	7,11	0,07	9,83	140,52	455,26	128,88	7,72
Обед													
Суп рисовый	1/250	2,83	2,86	21,76	284,78	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Капуста, тушенная с птицей	1/250	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 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

Итого		21,92	7,94	161,5	661,73	0,5	45,45	0,52	4,78	184,8	385,09	141,94	8,06
Полдник													
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/18	3	0,9	20,3	104	0	0	0	0	-	-	0	0
Итого		22,5	14,4	24,8	185,0	0	0	0	0	-	0	0	0
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
Итого		30,03	11,75	200,5	832,23	0,47	1,39	0,06	3,69	201,6	427,9	101,84	6,28
Второй ужин													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
Итого		105,3	68,86	549,93	2357,92	1,48	63,95	0,68	18,3	541,92	1279,25	381,66	24,26
Пятница													
I завтрак													
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
Свежий 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	129,0	87,0	13	0,8

Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный со слив. маслом	1/30 1/55 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
итого		32,07	36,5	85,18	710,86	0,53	2,73	0,16	7,45	276,89	535,35	131,61	8,91
Обед													
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 капусты со свежим 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 1/55	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
итого		45,22	47,73	159,09	1094,12	0,73	52,54	0,1	12,56	182,01	657,18	190,39	13,08
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/150	19,5	13,5	4,5	81	0,0	0	0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/20	0,01 5	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
Фрукты	1/190	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		20,11 5	13,315	24,3	161,2	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		97,405	97,745	268,57	1966,18	1,29	65,27	0,29	20,01	473,9	1203,5 3	331,0	24,19