

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  
12-18 лет**

<b>12-18 лет</b>	Выход продук тов	Б	Ж	У	Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
						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	1/150	18,3	16,5	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	1/100	2,22	11,02	3,40	141,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
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	1/50	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/12	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>42,25</b>	<b>48,39</b>	<b>126,5</b>	<b>725,4</b>	<b>0,62</b>	<b>36,13</b>	<b>7,08</b>	<b>8,65</b>	<b>165,63</b>	<b>635,94</b>	<b>106,7</b>	<b>12,21</b>
<b>Обед</b>													
Борщ украинский	1/300	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
Птица тушенная	1/90	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 с подливой	1/150	5,82	3,62	30,00	175,87	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
Салат из вареной свеклы с фасолью	1/100	3,68	3,53	27,09	150,53	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77

или зеленым горошком													
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0	0,0	0,0	-	-	-	-	-
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/50	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	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>66,44</b>	<b>40,94</b>	<b>174,24</b>	<b>771,76</b>	<b>0,75</b>	<b>7,74</b>	<b>0,34</b>	<b>5,3</b>	<b>132,34</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	240	180	28	0,2
Кондитерские изделия	1/25	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</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	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
Каша боярская пшенная с изюмом	1/150	46,0	24,0	180	530	0,81	7,8	1,06	2,3	830	111	252	8,4
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	1/50	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	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>70,0</b>	<b>32,53</b>	<b>345,83</b>	<b>966,66</b>	<b>1,29</b>	<b>10,32</b>	<b>1,28</b>	<b>7,2</b>	<b>1091,69</b>	<b>623,69</b>	<b>391,46</b>	<b>15,35</b>
<b>Второй ужин</b>													
Фрукты	1/160	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	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</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>итого</b>		<b>185,565</b>	<b>126,875</b>	<b>701,97</b>	<b>2760,02</b>	<b>2,77</b>	<b>66,79</b>	<b>8,77</b>	<b>21,15</b>	<b>1644,66</b>	<b>2083,42</b>	<b>721,03</b>	<b>40,84</b>

<b>Вторник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Молочная манная каша	1/250	6,20	8,05	31,09	252,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
Запеканка творожно-рисовая со сметаной	1/120	27,12	5,24	44,67	364,32	0,10	0,50	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
со сл. маслом	1/12	-	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>49,23</b>	<b>25,14</b>	<b>185,44</b>	<b>827,46</b>	<b>0,48</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>3,6</b>	<b>423,75</b>	<b>675,07</b>	<b>118,86</b>	<b>6,85</b>
<b>Обед</b>													
Суп гороховый	1/300	3,33	5,48	21,29	267,20	0,05	1,44	0,13	0,18	67,95	92,02	22,84	0,41
Рагу из птицы	1/250	1,12	3,75	6,22	266,42	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	136,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	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	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	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>860,21</b>	<b>0,41</b>	<b>30,0</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	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/22	6,12	3,78	20,468	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0

<b>ИТОГО</b>		<b>29,52</b>	<b>19,98</b>	<b>25,868</b>	<b>238,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>													
Рыбные котлеты в томате	1/180	14,52	8,03	7,51	652,62	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Рис отварной	1/130	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	1/95	1,26	10,08	7,76	136,80	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
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/70	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>36,82</b>	<b>28,0</b>	<b>170,2</b>	<b>1182,39</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>													
<b>Фрукты</b>	1/150	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>137,75</b>	<b>85,28</b>	<b>549,068</b>	<b>3136,16</b>	<b>1,39</b>	<b>50,33</b>	<b>1,04</b>	<b>23,93</b>	<b>837,74</b>	<b>1637,35</b>	<b>412,64</b>	<b>24,78</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	1/150	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	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/60	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
со сливочным маслом	1/12	-	10	-	90								
<b>ИТОГО</b>		<b>32,62</b>	<b>25,12</b>	<b>156,71</b>	<b>585,83</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	1/300	5,03	11,30	32,38	149,60	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
Тефтели в томате	1/100	9,16	13,53	9,44	366,14	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 огурцом или помидором	1/100	2,22	1,02	3,4	141,74	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	1/40 1/60	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>37,01</b>	<b>35,74</b>	<b>202,04</b>	<b>1054,24</b>	<b>0,58</b>	<b>40,66</b>	<b>0,58</b>	<b>10,95</b>	<b>262,89</b>	<b>611,71</b>	<b>172,86</b>	<b>10,79</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/2 2	6,12	3,78	20,468	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0
<b>итого</b>		<b>29,52</b>	<b>19,98</b>	<b>25,868</b>	<b>238,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>													
Каша молочная пшеничная	1/250	6,55	8,33	35,09	283,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
Пирог песочный с творогом	1/120	4,09	7,02	40,60	562,91	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
Хлеб ржано - пшеничный,	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35		47	3,9

пшеничный	1/60	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20		14	1,1
<b>итого</b>		<b>27,55</b>	<b>17,2</b>	<b>200,09</b>	<b>1032,02</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>													
<b>Фрукты</b>	1/200	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>28</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>127,3</b>	<b>98,04</b>	<b>590,908</b>	<b>2938,89</b>	<b>152,0</b>	<b>52,75</b>	<b>0,79</b>	<b>16,52</b>	<b>637,99</b>	<b>1539,24</b>	<b>412,23</b>	<b>27,58</b>
<b>Четверг</b>													
<b>I завтрак</b>													
Рыба, тушенная в томате с овощами	1/120	8,95	5,48	9,16	121,07	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 с зеленым горошком или фасолью или огурцом или помидором	1/100	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	1/40 1/60 1/12	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
с сыром	1/22	3,12	2,88	0,168	37,6	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>итого</b>		<b>33,37</b>	<b>43,81</b>	<b>157,298</b>	<b>703,56</b>	<b>0,48</b>	<b>7,11</b>	<b>0,07</b>	<b>9,83</b>	<b>140,52</b>	<b>455,26</b>	<b>128,88</b>	<b>7,72</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клецками	1/300	3,75	3,29	16,84	261,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
Котлета из мяса	1/100	11,82	15,08	3,48	459,2	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10





<b>I завтрак</b>													
Омлет с жареным картофелем	1/120	5,82	9,02	1,52	410,54	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	141,74	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	1/45	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/60	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	1/12	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>27,15</b>	<b>34,59</b>	<b>119,22</b>	<b>797,28</b>	<b>0,41</b>	<b>30,23</b>	<b>0,2</b>	<b>7,45</b>	<b>271,63</b>	<b>459,34</b>	<b>99,9</b>	<b>6,93</b>
<b>Обед</b>													
Борщ со сметаной	1/300	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
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	1/120	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	1/45	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/60	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>40,16</b>	<b>40,25</b>	<b>160,03</b>	<b>764,62</b>	<b>0,47</b>	<b>28,23</b>	<b>0,36</b>	<b>7,97</b>	<b>143,88</b>	<b>578,13</b>	<b>146,23</b>	<b>11,65</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0	0	0	-	-	0	-	-
Кондитерские изделия	1/25	0,015	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
<b>итого</b>		<b>24,015</b>	<b>16,215</b>	<b>25,2</b>	<b>177,4</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2,2</b>
<b>итого</b>		<b>91,325</b>	<b>91,055</b>	<b>304,45</b>	<b>1738,1</b>	<b>0,91</b>	<b>68,46</b>	<b>0,59</b>	<b>15,42</b>	<b>430,51</b>	<b>1048,47</b>	<b>255,13</b>	<b>20,79</b>
<b>Понедельник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Печень, тушенная в томате	1/150	13,3	7,7	5,5	184,0	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8
Каша перловая рассыпчатая	1/130	5,82	3,62	30,00	212,699	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
Свежий помидор или огурец	1/95	1,26	10,08	7,76	136,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
Хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	1/50 1/70	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	1/12	-	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>36,29</b>	<b>33,25</b>	<b>152,94</b>	<b>738,619</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>157,28</b>	<b>13,19</b>
<b>Обед</b>													
Борщ украинский	1/300	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
Плов с мясом	1/170	1,12	3,75	6,22	431,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68
Салат из свежей капусты с огурцом или помидором или зеленым горошком	1/100	2,22	11,02	3,40	141,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0	0	0	-	-	0	-	-
Хлеб	1/50	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9

ржано - пшеничный, пшеничный	1/70	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>44,58</b>	<b>39,16</b>	<b>123,47</b>	<b>850,52</b>	<b>0,42</b>	<b>59,33</b>	<b>0,29</b>	<b>8,67</b>	<b>181,94</b>	<b>400,41</b>	<b>118,84</b>	<b>8,15</b>
<b>Полдник</b>													
Кипяченое молоко	1/190	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
Кондитерские изделия	1/25	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>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>180,0</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 со сметаной	1/120	32,49	9,82	33,22	445,22	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	1/50 1/70	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>56,19</b>	<b>18,35</b>	<b>199,05</b>	<b>881,88</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>8,17</b>
<b>Второй ужин</b>													
Сок	1/200	1	-	26	110	-	-	-	-	-	-	-	-
Фрукты	1/150	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>141,6 75</b>	<b>95,775</b>	<b>530,83</b>	<b>2767,55 9</b>	<b>1,77</b>	<b>84,65</b>	<b>6,78</b>	<b>21,61</b>	<b>1097,78</b>	<b>2083,62</b>	<b>483,35</b>	<b>31,91</b>
<b>Вторник</b>													
<b>I завтрак</b>													
Рыба жареная	1/180	13,57	11,67	3,49	173,75	0,25	0,40	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58





Свекольник со сметаной	1/300	1,93	6,34	10,05	164,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49
Каша пшеничная с подливой	1/150	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	0,00	0,02	0,17	11,73	92,37	32,40	1,06
Ленивые голубцы	1/150	6,56	6,69	4,93	226,21	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
Свежий огурец или помидор	1/95	2,22	11,02	3,40	141,74	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	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/60	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>34,33</b>	<b>28,51</b>	<b>173,61</b>	<b>871,48</b>	<b>0,62</b>	<b>25,06</b>	<b>0,44</b>	<b>11,49</b>	<b>215,69</b>	<b>540,0</b>	<b>179,02</b>	<b>10,67</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Кондитерские изделия	1/25	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>23,415</b>	<b>16,215</b>	<b>19,2</b>	<b>149,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Ужин</b>													
Каша пшенная молочная	1/250	6,55	8,33	35,09	283,11	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
Ленивые вареники со сметаной	1/130	24,26	8,31	39,75	476,001	0,10	0,70	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
Сок	1/200	1	-	26	110	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржано - пшеничный, пшеничный	1/40	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
	1/60	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>945,111</b>	<b>0,46</b>	<b>0,1</b>	<b>0,011</b>	<b>3,25</b>	<b>3385,78</b>	<b>624,54</b>	<b>124,23</b>	<b>7,41</b>



Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Булочка с сыром	1/50/2 2	6,12	3,78	20,468	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0
<b>итого</b>		<b>29,52</b>	<b>19,98</b>	<b>25,868</b>	<b>238,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	-	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>													
Каша рисовая молочная	1/250	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	1/120	7,08	2,63	41,81	464,07	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	1/40 1/60	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>31,03</b>	<b>11,75</b>	<b>226,5</b>	<b>987,23</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	11	9	2,2
<b>итого</b>		<b>124,63</b>	<b>95,07</b>	<b>587,838</b>	<b>2995,37</b>	<b>1,76</b>	<b>69,11</b>	<b>0,4</b>	<b>26,731</b>	<b>745,18</b>	<b>1616,94</b>	<b>400,07</b>	<b>28,05</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	1/150	6,18	3,55	24,58	194,52	0,17	0,00	0,02	0,17	11,73	92,37	32,40	1,06
Свежий огурец или помидор	1/95	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	1/200	2,9	2,0	20,9	116	0,02	0,4	0,01	0,0	129,0	87	13	0,8



со сгущенным молоком													
Хлеб	1/45	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
ржано - пшеничный,	1/60	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
пшеничный													
со слив. маслом	1/12	-	10	-	90								
<b>итого</b>		<b>32,07</b>	<b>36,5</b>	<b>85,18</b>	<b>756,86</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	1/300	1,93	6,34	10,05	104,16	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
Жаркое по - домашнему с мясом	1/300	25,53	24,78	18,43	875,0	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	1/100	2,22	11,02	3,40	141,74	0,04	28,60	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	1/45	8,31	1,05	49,2	41,0	0,18	0,0	0,00	1,4	35	158	47	3,9
ржано - пшеничный,													
пшеничный	1/60	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>45,89</b>	<b>43,99</b>	<b>161,38</b>	<b>1322,9</b>	<b>0,78</b>	<b>50,18</b>	<b>0,31</b>	<b>9,42</b>	<b>191,67</b>	<b>722,46</b>	<b>198,12</b>	<b>13,75</b>
<b>Полдник</b>													
Кисломолочные продукты	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-
Фрукты	1/190	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
Кондитерские изделия	1/25	0,015	0,015	13,8	52,2	0	0	0	0	0	-	-	-

<b>ИТОГО</b>		24,01 5	16,215	25,2	177,4	0,03	10	0,03	0	15	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>		<b>101,975</b>	<b>96,705</b>	<b>271,76</b>	<b>2257,16</b>	<b>1,34</b>	<b>62,91</b>	<b>0,5</b>	<b>16,87</b>	<b>483,56</b>	<b>1268,81</b>	<b>338,73</b>	<b>24,86</b>