

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
осенне-зимний период
12-18 лет**

12-18 лет	Выход продуктов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
						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	53,20	100,80	8,33	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 или квашеной капусты с соленым 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 сливочным 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								
итого		42,25	48,39	126,5	725,4	0,62	36,13	7,08	8,65	165,63	635,94	106,7	12,21
Обед													
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 тушеная	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 или зеленым горошком	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
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
итого		66,44	40,94	174,24	771,76	0,75	7,74	0,34	5,3	132,34	632,79	185,87	10,88
Полдник													
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	-	-	-
итого		5,815	5,015	23,4	158,2	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Ужин													
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
итого		70,0	32,53	345,83	966,66	1,29	10,32	1,28	7,2	1091,69	623,69	381,46	15,35
Второй ужин													
Фрукты	1/160	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2

Сок	1/200	1	-	32	110	-	0,0	0,0	-	-	-	-	0,0
итого		1,06	-	38	138	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		185,565	126,875	701,97	2760,02	2,77	66,79	8,77	21,15	1644,66	2083,42	721,03	40,84
Вторник													
I завтрак													
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
итого		49,23	25,14	185,44	827,46	0,48	1,88	0,13	3,6	423,75	675,07	118,86	6,85
Обед													
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 с соленых 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
итого		22,18	12,16	161,56	860,21	0,41	30,1	0,34	9,01	254,89	427,64	150,549	8,12
Полдник													
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	20,46 8	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
итого		29,52	19,98	25,868	238,8	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0
Ужин													
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
Соленый 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	0,0	-	-	-	-	0,0
Хлеб ржано- пшеничный, пшеничный	1/40 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
итого		36,82	28,0	170,2	1182,39	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	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		137,75	85,28	549,068	3136,16	1,39	50,33	1,04	23,93	837,74	1637,35	412,64	24,78
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	1/150	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 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
со сливочным маслом	1/12	-	10	-	90								

итого		32,62	25,12	156,91	585,83	0,55	1,69	0,15	2,93	216,88	541,92	137,65	8,37
Обед													
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
Тeftели 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 квашеной или свежей капусты с зеленым горошком, соленым 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
итого		37,01	35,74	202,04	1054,24	0,58	40,46	0,58	10,95	262,89	611,71	172,86	10,79
Полдник													
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	20,46 8	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
итого		29,52	19,98	25,868	238,6	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0
Ужин													
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	0,0	-	-	-	-	0,0
Хлеб	1/40	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
итого		27,55	17,2	200,09	1032,02	0,36	0,4	0,03	2,64	143,22	374,61	92,72	6,22
Второй ужин													
Фрукты	1/200	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		127,3	98,04	590,908	2938,89	152,0	52,75	0,79	16,52	637,99	1539,24	412,23	27,58
Четверг													
I завтрак													
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	58,7	18,55	0,67
Салат из вареной свеклы с зеленым горошком или фасолью или солёным огурцом или помидором	1/100	1,26	10,08	7,76	126,8	0,01	2,36	0,0	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	1/40	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
со слив. маслом	1/10	-	10	-	90								
с сыром	1/22	3,12	2,88	0,168	37,6	-	-	-	-	-	-	-	-
итого		33,37	43,81	157,298	703,56	0,48	7,11	0,07	9,83	140,52	455,26	128,88	7,72
Обед													
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

говядины или мяса свинины													
Капуста тушеная с картофелем	1/250	2,62	3,23	13,45	100,16	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	1/40	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
итого		34,66	23,45	160,06	1011,09	0,51	40,52	0,56	5,17	180,86	456,75	143,42	8,75
Полдник													
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	-	-	-
итого		23,415	16,25	19,2	149,4	0	0	0	0	0	0,0	-	-
Ужин													
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
Сырники со сгущенным молоком	1/130	24,26	8,31	39,75	611,62	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
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
итого		47,21	17,43	198,44	1134,78	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	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		139,255	100,94	540,998	3026,83	1,48	59,72	0,79	18,28	741,79	1605,87	412,27	26,0

Пятница													
I завтрак													
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 или квашеной 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								
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	1/300	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	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
итого		40,16	40,25	160,03	764,62	0,47	28,23	0,36	7,97	143,88	578,13	146,23	11,65
Полдник													
Кисломолочные	1/180	23,4	16,2	5,4	97,2	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	-	-

продукты													
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
итого		24,015	16,215	25,2	177,4	0,03	10	0,03	0	15	11	9	2,21
итого		91,325	91,055	304,45	1738,1	0,91	68,46	0,59	15,42	430,51	1048,47	255,13	20,79
Понедельник													
I завтрак													
Печень, тушеная 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
Соленый 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 сливочным 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
итого		36,29	33,25	152,94	738,619	0,65	12,36	5,82	7,39	120,55	593,26	157,28	13,19
Обед													
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 или квашеной капусты с фасолью или зеленым	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

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
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	1/40	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
	1/12	-	10	-	90								
итого		34,16	29,9	141,36	574,74	0,7	0,4	0,07	7,75	121,66	643,16	153,11	8,82
Обед													
Щи из квашеной или свежей капусты	1/300	1,36	6,28	9,26	219,2	0,07	12,04	0,21	2,39	45,98	58,10	23,50	0,83
Куриные оладьи	1/130	11,02	12,45	7,52	456,09	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	1/40	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
итого		36,16	43,76	200,83	1311,23	0,61	23,49	0,48	14,0	263,29	598,55	184,34	11,92
Полдник													
Кисломолочные продукты	1/165	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	20,46 8	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
итого		29,52	19,98	25,868	238,6	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0

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	0,0	0,02	0,17	11,73	92,37	32,4	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
Соленый огурец или помидор	1/95	1,26	10,08	7,76	136,8	0,01	2,36	0,0	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
	1/60	7,6	0,8	49,2	35,0	0,11	0,0	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО		34,33	28,51	173,61	871,48	0,62	25,06	0,44	11,49	215,69	540,	179,02	10,67
Полдник													
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	-	-	-
ИТОГО		23,415	16,215	19,2	149,4	0	0	0	0	0	0,0	-	-
Ужин													
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	-	0,0	0,0	-	-	-	-	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
	1/60	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	945,111	0,46	0,1	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		136,525	83,585	542,0	2598,501	1,52	36,97	3,01	56,26	865,62	1561,29	414,1	29,79
Четверг													
I завтрак													
Рыба, тушенная 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 соленым огурцом или помидором или зеленым горошком или фасолью	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 лимоном	1/200	4,85	5,04	32,73	50,12	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
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
итого		35,1	40,49	178,58	670,96	0,54	8,8	0,1	9,85	301,08	60,51	167,2	8,85
Обед													
Рассольник ленинградский	1/300	8,2	21,0	21,0	485	0,36	30,7	0,00	9,4	62,0	252	105	3,7
Капуста, тушенная птицей	1/300	3,7	0,0	3,6	250	0,04	17,0	0,03	0,7	61	55	24	1,0
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

ИТОГО		28,38	22,85	150,89	924,79	0,72	48,92	0,21	13,191	227,5	5474,53	222,03	10,72
Полдник													
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	20,46 8	141,4	0,0	0,0	0,0	0,0	-	-	0,0	0,0
ИТОГО		29,52	19,98	25,868	238,8	0,0	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	0,0
Ужин													
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	-	0,0	0,0	-	-	-	-	0,0
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
ИТОГО		31,03	11,75	226,5	987,23	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		124,63	95,07	587,838	2995,37	1,76	69,11	0,4	26,731	745,18	1616,94	400,07	28,05
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	1/150	6,18	3,55	24,58	194,52	0,17	0,00	0,02	0,17	11,73	92,37	32,40	1,06
Солёный 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 со сгущенным молоком	1/200	2,9	2,0	20,9	119	0,02	0,4	0,01	0,0	129,0	87	13	0,8

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								
итого		32,07	36,5	85,18	756,86	0,53	2,73	0,16	7,45	276,89	535,35	131,61	8,91
Обед													
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 или квашеной капусты с соленым 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	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
итого		45,89	43,99	161,38	1322,9	0,78	50,18	0,31	9,42	191,67	722,46	198,12	13,75
Полдник													
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	-	-	-
Фрукты	1/190	0,6	-	6	28	0,03	10	0,03	-	15	11	9	2,2
итого		24,015	16,215	25,2	177,4	0,03	10	0,03	0	15	11	9	2,21

ИТОГО		101,975	96,705	271,76	2257,16	1,34	62,91	0,5	16,87	483,56	1268,8 1	338,73	24,8 6
--------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	--------------	---------------	---------------------	---------------	-------------------