

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ «Супоневская
школа-интернат»
_____ Г.А. Марченко

2019

ГБОУ «Супоневская школа-интернат»

14-дневное меню
осенне-зимний период
от 7 до 11 лет
(примерное)

Понедельник

[illegible]

Кефир с сахаром	200	5.600	5.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.025	
Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000
Итого:		9.7	6.15	69.95	384	274.2	72.5	6.73	232.57	0.89	0.44	33.14
Ужин												
Зеленый горошек	30	0,930	0,060	2,130	12,300	4,800	6,300	0,210	15,300	0,033	0,015	3,000
Рыба жаренная	100	19.600	6.700	4.100	156.000	30.700	36.600	0.786	255.000	0.117	0.193	1.200
Картофельное пюре	200	3,000	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,190	34,6
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,009	49,200	0,015	0,445	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,0	23,0	0,120	61,000	0,800	0,460	
Итого:		34,33	42,96	111	785	254	145,62	4,061	578,3	0,926	1,459	40,1
Итого за весь день:		118,21	117.41	552,739	3438	1223	486,12	86,924	1849,385	4,9815	3,719	370,376

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшениная молочная	205	8.000	8.000	37.300	214.600	156.000	50.000	1.177	203.000	0.145	0.196	1.560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	6.654	10.75	26.04	224.91	124.9	22.97	0.886	104.84	0.0854	0.074	
Всего:		17,944	22,03	86,01	554,51	401,2	86,97	2,123	397,885	0,2704	0,42	2,860
II Завтрак												
Сырники со сметаной	160/20	27,56	23	27,64	434,2	269,8	39,9	1,03	368,8	0,104	0,62	0,13
Кисель	200	0,020		28,38	110,08	0,200		0,030			0,066	
Всего:		27,760	23,000	56,020	542,280	270,000	39,900	1,060	368,800	0,104	0,066	0,130
Обед												
Сельдь с луком	50	4,660	7,100	1,900	57,300	27,450	40,750	0,160	11,600	0,004	0,040	8,600
Щи со сметаной	250/30/10	8,2	9,9	7	150	60	29	1,6	120	0,4214	0,127	42,33
Котлета мясная	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Картофельное пюре	200	3	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Всего:		41,32	62,75	215,31	1042	327	205	9,0	576,0	180,0	1,15	90,03
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	3,850	6,580	32,760	223,220	10,000		0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Всего:		9,450	12,980	74,760	469,220	273,200	56,000	6,480	195,970	0,185	0,620	183,140

Ужин												
Яйцо вареное	шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Сердце в соусе	75/50	14,000	7,600	2,500	136,000	83,000	20,000	2,000	189,000	1,100	0,500	4,000
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,000	0,255	0,098	
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Итого:		36,28	35,5	101,0	845	285,9	123	7,588	601,6	1,459	0,975	5,3
		132,0	156,0	533,0	3453	1521	510	26,251	2140	182,0	3,231	281,0

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая	205	6,800	9,300	26,200	207,0	161,0	57,000	0,655	211,000	0,188	0,212	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	90.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		16,55	22,58	73,87	550,5	405,7	93	0,965	407,045	1,0285	0,433	3,036
II Завтрак												
Омлет натуральный	105	11	10	2	232	80	13,8	2,018	18,06	0,067	0,400	0,39
Какао с молоком	200	3,80	3,5	25,2	141	121,5	18	0,356	121	0,041	0,156	1,30
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Всего:		18,9	14,25	55,15	511	212,5	98,3	3,374	184,56	0,908	0,579	1,69
Обед												
Салат из свеклы с луком	100	1,600	5,000	10,100	135,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Суп рыбный	250	11,365	8,23	21,695	199,8	37,8	63,35	2,36	84,3	0,195	0,355	21,5
Мясные тефтели	115/50	16,000	22,000	15,500	290,000	16,600	27,000	2,450	180,000	0,080	0,126	2,400
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,700	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухих фруктов	200	3.820		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,850	4,320	0,800	0,410	
Всего:		47,036	39,35	248,005	1183,1	131,48	186,47	12,102	442,93	1,341	1,333	309
Полдник												

Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,0	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Вафля	50	3,000	14,500	30,500	265,000	24,000	3,000	0,300		0,025	0,010	
Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000
Итого:		8,600	20,9	72,5	511,0	287,200	59,000	5,730	190,70	0,110	0,420	33,140
Ужин												
Зеленый горошек	30	1,500	0,200	3,500	20,500	8,000	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,000
Сосиски молочные отварные	123	12,000	24,700		271,000	28,500	19,600	1,600	157,700			
Овощное рагу	200	5,000	4,300	32,500	183,000	68,0	59,300	225,0	141,700	0,229	0,157	58,000
Чай с сахаром	200			15.000	56.800	0.300		0.040				
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		24,63	44,2	91,57	847,3	129,4	106,12	227,995	373,3	0,814	0,254	63
Всего за день:		115,716	141,28	541,095	3602,9	1166,28	542,89	250,166	1226,159	4,2015	3,019	409,866

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша молочная гречневая	205	9,700	9,100	41,700	271,000	155,000	117,000	3,440	287,500	0,264	0,28	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	2.002	0.045	
Яйцо вареное	1шт	6.350	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего		23,24	27,18	90,55	666,0	313,4	169,32	4,932	500,745	2,334	0,651	2,86
Завтрак II												
Пудинг из творога с сгущенным молоком	150/20	27.056	23.000	20.640	43.200	277.200	39.600	1.045	375.00	0.089	0.467	0.138
Чай	200	0.060		15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Всего:		27,116	23,000	35,840	502,200	280,300	40,400	1,125	376,500	0,092	0,469	2,938
Обед												
Сельдь с луком	50	4,660	7,100	1,900	57,300	27,450	40,750	0,160	11,600	0,004	0,040	8,600
Свекольник с сметаной	250/30	11,365	8,23	21,695	199,8	37,8	63,35	2,36	84,3	0,195	0,355	21,5
Жаркое по-домашнему	200/50	21,000	9,300	42,600	226,000	37,000	65,300	2,600	294,000	0,164	0,307	45,100
Компот из сухофруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	24,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Хлеб пшеничный	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	17,500	42,500	0,800	0,028	
Всего:		47.635	27.13	176.195	897	386.45	232.0	27.72	556.07	1.353	1.808	99.2
Полдник												
Сок	200			24,000	96,600	100,000		0,200				
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,250	

Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,800	76,190	87,500	27,500	51,000	1,200	0,150	0,210	95,000
Всего:		6,100	0,750	73,750	310,790	198,500	44,000	52,200	43,700	0,950	0,460	95,000
Ужин												
Кукуруза консервированная	50	1,440	0,300	4,950	28,900	1,500	6,500	0,150	20,500	0,010	0,025	2,400
Печень по-строгановский	75/50	19,800	14,900	45,000	232,000	22,800	21,700	7,400	34,870	0,332	2,306	37,000
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,0	5,520	27,0	0,550	82,500	0,044	0,022	
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		34.99	37.86	154.22	882	175.92	89.92	9.461	332.47	0.462	2.581	40.7
Итого за весь день:		139.081	115.92	530.555	3257.99	1354	575.64	95.437	1809	5.191	5.969	240.698

Пятница

[illegible]

Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,850	43,000	0,800	0,410	
Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,800	76,190	87,500	27,500	51,000	1,200	0,150	0,210	95,000
Всего:		11,700	7,150	67,750	364,190	340,200	73,000	52,080	234,200	1,010	0,960	95,140
Ужин												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Котлета рыбная	100	13,0	22,000	10,000	202,000	52,400	11,800	0,860	48,000	0,100	0,168	1,800
Картофельное пюре	200	3	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		27,18	72,58	119,97	955,0	301,0	103,9	4,351	403,41	0,465	0,623	71,9
Итого за весь день:		112,84	152,21	493,32	3359,29	1333	477,7	474	1,600	4,4555	5,505	546,066

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша манная молочная	205	6,600	7,800	31,700	214,600	151,500	22,400	0,407	136,0	0,056	0,193	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		16,35	21,08	79,0	558,1	396,2	58,0	0,717	332,045	0,8965	0,444	3,036
II Завтрак												
Блины со сметаной	150/20	12,2	6,7	62,000	366,000	206,60	38,200	1,240	218,30	0,1623	0,765	1,5
Чай с сахаром	200	0,06		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		12.26	6.7	77.200	425.0	209.7	39.0	1.32	219.8	0.1653	0.766	4.300
Обед												
Морковь с сахаром	100	1,170	5,000	11,400	138,000	46,000	34,200	0,640	49,500	0,054	0,063	4,500
Борщ с сметаной	250/30/11	37,8	48	16	104	44	39	1,9	128,4	0,434	0,287	40,06
Гуляш	50/50	16,700	9,500	4,000	168,400	12,300	18,300	2,320	170,300	0,062	0,125	3,000
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,700	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухофруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	70											
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		65,73	63,82	123,85	818,2	112,38	116,52	9,492	436,61	1,468	0,689	287,56
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,000	28,000	182,000	0,200	0,060	0,260	2,0
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Фрукты (апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000

Всего:		11,150	7,150	52,700	322,800	161,500	127,000	183,75	48,600	0,960	0,493	152,000
Ужин												
Салат из консервированных огурцов	100			1,500	12,000	25,000		1,200	20,000			19,000
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофельное пюре	200	3	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Чай с сахаром	200			15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Булка с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.445	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Итого:		28,73	43,7	96,37	711,0	149,4	99,1	4,65	487,1	0,415	0,856	57,6
Итого за весь день:		134,22	142,45	429,12	2835	1029	439,62	199,929	1514	3,9048	3,248	504,0

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшениная молочная	205	8,000	8,800	37,300	214,600	156,000	50,000	1,177	203,0	0,145	0,196	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Яйцо вареное	1шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Всего		24,1	26,68	85,25	621,1	422,7	107,6	2,454	473,045	1,01	0,623	3,036
II Завтрак												
Чай	200	0,060	-----	15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		4,160	0,750	43,000	197,000	14,100	17,300	1,080	44,000	0,803	0,026	2,800
Обед												
Салат из консервированных огурцов с луком	100	2,470	5,000	1,400	66,000	25,000	2,100	0,120	25,000	0,0075	0,003	17,000
Щи	250/30/10	8,2	9,9	7	150	60	29	1,6	120	0,4214	0,127	42,33
Картофель тушеный	200/50	21.000	9.300	42.600	226.0	37.000	65.300	2.600	294.0	2.164	0.307	45.100
Сок	200	----	-----	22,000	90,000	100,000		0,400	18,000	0,020	0,020	4,000
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Всего:		40.53	27.75	209.21	820	254	195	7.33	585	3.524	0.543	108.43
Полдник												
Кефир	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Вафля	50	2.500	14.500	30.500	265.000	5.000	0.100	0.300	16.500	0.200	0.200	

Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000
Всего:		8.100	20.900	72.500	511	268.2	56.1	6.03	206.57	0.285	0.61	33.14
Ужин												
Салат из свеклы с луком	100	1.600	5.000	10.100	135.000	33.500	37.900	1.200	42.300	0.036	0.190	45.100
Сосиски отварные	123	12.000	24.700		271.000	28.500	19.600	1.600	157.700			
Гречневый гарнир	100	6.000	4.800	32.600	189.000	34.800	47.000	3.800	144.500	0.255	0.098	
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		29,53	86,0	108,47	1052	242,9	139,22	7,961	539,1	0,367	0,516	46,400
		106.42	162.08	58.43	3201	1201	512.22	24.855	1847	5.989	2.318	193.806

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Макаронаты отварные с тертым сыром	150/15	8,290	8,400	32,000	138,000	160,440	14,930	0,916	123,000	0,085	0,070	0,240
Чай	200	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	2,001	2,800
Бутерброд с маслом	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Яйцо вареное	1шт	6,500	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,0	0,028	0,176	
Всего:		21,31	8414	72,48	488,5	309,94	59,33	1.673	304.5	0.9165	2.318	3.216
II Завтрак												
Булочка школьная	110	8,8	7,4	59	322	63,3	19	1,003	104	0,1338	0,1263	0,4
Сок фруктовый	200			24	96	100		04	18	0,02	0,02	4,0
Всего:		8,80	7,40	83,00	418,00	163,30	19,00	1,40	122,00	0,15	0,15	4,40
Обед												
Салат «Витаминный»	100	1,260	10,170	11,240	139,000	38,300	20,350	3,205	27,050	0,035	0,039	26,750
Рассольник Ленинградский	250/30	9,6	8,1	23,86	200,0	28,0	41,0	1,9	161,6	0,472	0,133	
Тефтели рыбные	100/50	13,000	11,600	13,300	271,000	51,400	12,600	2,150	46,500	0,1029	0,276	3,0
Картофельное пюре	200	3,0	22,0	35,0	168,0	66,0	45,0	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	70	6,5	1,0	46,0	220	15,0	23,0	61,000	0,800	0,460		
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Всего:		37,72	53,62	196,45	1212	226,4	182,65	14,735	538,82	1,859	2,126	304,35
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Фрукты (Мандарины)	250	2,000		21,500	30,000	27,000	43,000	0,250	0,180	0,180	0,070	95,000
Всего:		11,70	7,15	67,45	318,0	278,20	87,50	1,48	232,68	1,04	0,44	95,14

[illegible]

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша гречневая	205	9,700	9,100	41,700	271,000	155,000	117,000	3,440	287,500	0,264	0,281	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	91.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	6.654	10.75	26.04	224.91	124.9	22.97	0.886	104.84	0.0854	0.074	
Всего:		19,644	23,13	90,41	610,91	400,2	153,97	4,386	483,0	0,3894	0,505	2,86
1 Полдник												
Сырники со сметаной	160/20	27,56	23	27,64	432,2	269,8	39,9	1,03	368,8	0,104	0,066	0,13
Чай с лимоном	200/7	0.06		15.2	59	3.1	0.8	0.08	1.5	0.0026	0.0014	2.8
Всего:		27,620	23,000	42,840	491,200	272,900	40,700	1,110	370,300	0,107	0,067	2,930
Обед												
Венигрет	100	0,660	10,150	8,900	135,000	21,310	18,120	24,290	20,770	0,055	0,041	12,000
Суп картофельный с бобовыми	250/30	15,0	8,3	24	214	37,0	45,4	2,65	162,3	0,298	0,243	1,5
Бефстроганов	50/50	17,200	15,300	6,000	232,000	34,300	23,000	2,480	181,400	0,074	0,148	3,200
Рисовый гарнир	150	3.820	4.160	38.500	165.000	5.520	27.000	0.550	82.500	0.044	0.022	
Компот из сухих фруктов	200	0.560		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	12.500	17.500	1.300	0.160	0.810		
Всего:		46,1	41,46	241,41	1148	131,83	163,42	35,68	533,9	1,423	0,685	256,7
2 Полдник												
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	1,300	0,160	0,810		
Фрукты (апельсин)	250	1.450		15.350	68.800	85.000	32.500	0.750	5,900	0.100	0.210	150.000

Всего:		5,55	0,750	67,3	302,8	197,500	50,0	2,25	6,06	0,91	0,210	150,000
Ужин												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,028	0,037	34,200
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофельное пюре	200	3,0	22,0	35,0	168,0	66,0	45,0	1,58	137,0	0,26	0,19	34,6
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		33,78	57,28	114,07	912,0	279,41	128,7	4,277	610,0	0,481	0,648	71,3
Итого за весь день:		132,0	145,62	556,0	3464	1281	536,79	47,703	2003	3,3104	2,115	483,79

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая	205	6,800	9,300	26,200	207,0	161,0	57,000	0,655	211,000	0,188	0,212	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3.290	3.280	22.670	115.000	120.300	14.000	0.060	90.045	0.040	0.150	1.300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6,654	10,75	26,04	224,91	124,9	22,97	0,886	104,84	0,0854	0,074	
Всего:		16.7	23.33	74.91	546.91	406.2	93.97	1.601	405.8	0.3134	0.436	2.86
II Завтрак												
Омлет натуральный	105	11	10	2	232	80	13.8	2.018	18.06	0.067	0.400	0.39
Какао с молоком	200	3.80	3.5	25.2	141	121.5	18	0.356	121	0.041	0.156	1.3
Хлеб пшеничный	50	4.1	0.75	27.95	138	11	16.5	1	42.5	0.8	0.025	
Всего:		18.900	14.250	55.150	511.000	212.500	48.300	3.374	181.560	0.908	0.581	1.690
Обед												
Сельдь с луком	25/25	4.660	7.100	1.900	57.300	27.450	40.750	0.160	11.600	0.004	0.040	8.600
Свекольник	250/30/10	8,8	10	20,4	207	44	47,4	2,036	149	0,148	0,239	34,55
Котлета мясная	100	16.600	20.200	11.200	283.000	40.600	40.800	3.400	178.600	178.680	0.320	4.500
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,500	0,255	0,098	
Компот из сухих фруктов	200	3.820		27.800	113.800	0.200	0.200	2.800	0.670	0.030	0.168	240.000
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Всего:		48.74	45.65	230.11	1138	179.05	274.85	14.806	612.97	180.029	1.518	287.65
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,0	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140
Печенье	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,028	

Фрукты (яблоко)	250			24.000	96.000	23.000	28.000	5.500	0.070	0.025	0.070	33.000
Итого:		9,45	7,900	66,900	364	274,2	72,500	6,730	232,57	0,885	0,438	33,140
Ужин												
Икра кобачковая	100	2,000	9,000	8,600	122,000	41,000	35,000	67,000	7,000	0,030	0,060	7,000
Сосиски молочные отварные	123	12,000	24,700		271,000	28,500	19,600	1,600	157,700			
Овощное рагу	200	5,000	4,300	32,500	183,000	68,0	59,300	225,0	141,700	0,229	0,157	58,000
Чай с сахаром	200			15.000	56.800	0.300		0.040				
Бутерброд с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	36,9	0,048	0,027	
Всего:		24.9	48.56	95.92	914.3	162.9	144.42	295.335	292.5	0.309	0.289	65.0
Всего за день:		118.69	139.69	522.99	3474	1234	634.04	321.846	1725	182.4	3.262	390.34

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша рисовая молочная	205	5,600	7,800	33,000	224,000	170,000	32,300	0,407	156,000	0,073	0,193	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6,654	10,75	26,04	224,91	124,9	22,97	0,886	104,84	0,0854	0,074	
Яйцо вареное	1 шт	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Всего:		21,894	26,43	81,99	626,91	437,2	90,87	1,78	424,885	0,2264	0,593	1,860
II Завтрак												
Твороженная запеканка	150	26,600	18,600	20,400	344,000	256,000	37,000	0,850	350,600	0,079	0,433	0,760
Сметана	20	0,560	4,000	0,640	41,200	17,200	1,600	0,040	12,000	0,006	0,022	0,060
Кисель	200	0,020		28,380	110,080	0,200		0,030				
Всего:		27,180	22,600	49,420	495,280	273,400	38,600	0,920	362,600	0,085	0,455	0,820
Обед												
Свекла с луком	100	1,600	5,000	10,100	135,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Суп картофельный с крупой	250/30	8,9	8,0	24,0	199,0	24,0	42,0	1,73	162,0	0,150	0,109	16,5
Сердце в соусе	50/50	14,0	7,6	2,5	136,000	83,000	20,000	2,0	189,000	1,100	0,500	4,000
Макароны отварные	150	5,400	0,570	36,240	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	6,32	0,4	20,76	94,4	100	14	0,64	34,4	0,064	0,032	
Всего:		41,54	24,37	229,66	984	271,58	154,62	10,812	559,71	1,58	10,83	305,6
Полдник												
Кефир с сахаром	200	5,600	6,400	18,000	150,000	240,200	28,000	0,230	190,000	0,060	0,340	0,140

Печенье	50	3,850	6,580	32,760	223,220	10,000		0,750	43,000			
Фрукты (Апельсины)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	59,000	0,100	0,210	150,000
Всего:		10,900	12,980	66,110	442,020	258,700	60,500	1,730	292,000	0,160	0,550	150,140
Ужин												
Кукуруза консервированная	50	1.1	0.2	5.6	29.0	21.0	6.5	0	0.5	0.01	0.025	2.4
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160	0,047	0,230	64,700
Котлета рыбная	100	13,0	22,000	10,000	202,000	52,400	11,800	0,860	48,000	0,100	0,168	1,800
Какао с молоком	200	3.800	3.500	25.200	141.000	121.500	18.000	0.356	121.000	0.041	0.156	1.300
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.045	
Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	36,9	0,048	0,027	
Итого:		29,24	41,86	117,32	879,5	288,2	121,32	4,841	415,9	0,248	0,651	70,2
Итого за весь день:		130,0	128,21	544,5	3427	1529	465,91	20,083	2055	2,2994	13,079	528,62

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Вермишель молочная	205	6,520	7,490	33,570	212,200	150,700	21,630	0,460	135,600	0,100	0,200	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		16.27	20.77	81.24	555.7	395.4	57.63	0.77	331.645	0.9405	0.421	3.0
II Завтрак												
Пирожок с повидлом	125	7,100	7,400	43,300	267,300	45,000	17,000	0,900	84,200	0,100	0,217	0,250
Чай с лимоном	200/7	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		7,160	7,400	58,500	326,300	48,100	17,800	0,980	85,700	0,102	0,218	3,050
Обед												
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Борщ со сметаной	250/30	37,8	48	16	104	44	39	1,9	128,4	0,434	0,287	40,06
Биточки мясные	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Картофельное пюре	250	4,44	5,094	9,82	226,000	53,6	14,825	1,976	162,02	0,2693	0,0632	43,2
Кисель	200	0,02		28,380	110,080	0,200		0,030			0,066	
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		68.97	86.924	210.81	976.28	207.01	155.705	10.466	621.43	180.324	0.8582	121.96
Полдник												
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Печенье	50	3,850	6,580	32,760	223,220	10,0		0,750	5,900	0,100	0,210	150,0
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000

Всего:		3,850	6,580	80,760	415,200	233,000	28,000	6,450	5,970	0,125	0,280	183,000
Ужин												
Свекла с изюмом	100	1,430	5,000	10,100	80,000	33,500	37,900	1,200	42,300	0,036	0,190	45,100
Сердце в соусе	75/50	14,000	7,600	2,500	136,000	8,300	20,000	6,000	189,000	1,100	0,500	4,000
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,000	5,520	27,000	0,550	82,500	0,044	0,022	
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		29.18	35.26	116.87	838.0	193.42	119.62	9.111	508.4	1.256	0.94	50.4
Итого за весь день:		125.43	156.934	548.18	3111	1076	378.755	27.777	1553	182.747	2.717	361.41

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша манная молочная	205	6,600	7,800	31,700	214,600	151,500	22,400	0,407	136,0	0,056	0,193	1,560
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,180	1,300
Бутерброд с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		16,35	21,08	79,0	558,1	396,2	58,0	0,717	332,045	0,8965	0,444	3,036
II Завтрак												
Блины со сметаной	150/20	12,2	6,7	62,000	366,000	206,60	38,200	1,240	218,30	0,1623	0,765	1,5
Чай с сахаром	200	0,06		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,001	2,800
Всего:		12.26	6.7	77.200	425.0	209.7	39.0	1.32	219.8	0.1653	0.766	4.300
Обед												
Горошек консервированный	40	1,500	0,200	3,500	20,500	8,0	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,0
Суп картофельный с крупой	250/30	7	8	22	194	25,4	42	1,7	158	0,179	0,225	
Гуляш	50/50	16,700	9,500	4,000	168,400	12,300	18,300	2,320	170,300	0,062	0,125	3,000
Гречневый гарнир	100											
Компот из сухофруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	70	4.76	2.8	108.26	150.5	21	32.2	1.61	86.1	0.112	0.063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		34,62	21,25	193,51	785,2	77,9	119,7	9,78	457,87	1,733	0,631	248,0
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,000	28,000	182,000	0,200	0,060	0,260	2,0
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	

Фрукты (апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
Всего:		11,150	7,150	52,700	322,800	161,500	127,000	183,75	48,600	0,960	0,493	152,000
Ужин												
Салат из консервированных огурцов с луком	100			1,500	12,000	25,000		1,200	20,000			19,000
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,117	0,193	1,200
Картофель отварной	200	3	22	35	168	66	45	1,58	137	0,26	0,19	34,6
Чай с сахаром	200			15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Бутерброд с маслом	50/15	3.900	10.200	25.900	217.000	16.100	16.720	1.005	49.200	0.002	0.445	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Итого:		28,73	43,7	96,37	711,0	149,4	99,1	4,65	487,1	0,415	0,856	57,6
Итого за весь день:		103,11	99,88	498,78	2802	994,7	442,8	200,0	1545	4,1698	3,19	464,0

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша « Дружба» молочная	205	6.000	8.000	31.300	233.000	150.500	36.700	0.640	155.0	0.134	0.193	1.500
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		15.75	21.28	78.97	576	395	72.7	0.95	351	0.9745	0.414	2.976
II Завтрак												
Чай	200	0.060	----	15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.025	
Яйцо	1шт	6.500	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего		10.660	5.350	43.430	260.000	36.100	38.900	1.510	118.000	0.911	0.200	2.800
Обед												
Морковь с сахаром	100	1.170	5.000	11.400	138.000	46.000	34.200	0.640	49.500	0.054	0.063	4.500
Суп крустьянский	250/30	7,6	11	16,7	196	45,7	40	1,75	209	0,624	0,134	22,53
Жаркое по- домашнему	200/50	21.000	9.300	42.600	200.000	37.000	65.300	2.600	294.000	0.1639	0.3066	45.100
Кисель	200	0.020		28.380	110.080	0.200		0.030				
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		38.65	28.85	235.29	958.58	160.9	188	7.63	681	1.7539	0.5916	72.13
Полдник												
Кефир	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Вафли	50	2.000	15.600	31.000	270.000	5.000	0.100	0.300	16.500	0.200	0.200	
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Всего:		7.600	22.000	73.000	516.000	268.200	56.100	6.030	206.57	0.285	0.610	33.140

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша « Дружба» молочная	205	6.000	8.000	31.300	233.000	150.500	36.700	0.640	155.0	0.134	0.193	1.500
Кофейный напиток с молоком	200	3,290	3,280	22,670	115,000	120,300	14,000	0,060	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/10/11	6.46	10	25	228.5	124.4	22	0.25	106	0.8005	0.071	0.176
Всего:		15.75	21.28	78.97	576	395	72.7	0.95	351	0.9745	0.414	2.976
II Завтрак												
Чай	200	0.060	----	15.200	59.000	3.100	0.800	0.080	1.500	0.003	0.001	2.800
Хлеб пшеничный	50	4.100	0.750	27.950	138.000	11.000	16.500	1.000	42.500	0.800	0.025	
Яйцо	1шт	6.500	4.600	0.280	63.000	22.000	21.600	0.427	74.000	0.028	0.176	
Всего		10.660	5.350	43.430	260.000	36.100	38.900	1.510	118.000	0.911	0.200	2.800
Обед												
Морковь с сахаром	100	1.170	5.000	11.400	138.000	46.000	34.200	0.640	49.500	0.054	0.063	4.500
Суп крустьянский	250/30	7,6	11	16,7	196	45,7	40	1,75	209	0,624	0,134	22,53
Жаркое по- домашнему	200/50	21.000	9.300	42.600	200.000	37.000	65.300	2.600	294.000	0.1639	0.3066	45.100
Кисель	200	0.020		28.380	110.080	0.200		0.030				
Хлеб ржаной	70	4,76	2,8	108,26	150,5	21	32,2	1,61	86,1	0,112	0,063	
Хлеб пшеничный	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
Всего:		38.65	28.85	235.29	958.58	160.9	188	7.63	681	1.7539	0.5916	72.13
Полдник												
Кефир	200	5.600	6.400	18.000	150.000	240.200	28.000	0.230	190.000	0.060	0.340	0.140
Вафли	50	2.000	15.600	31.000	270.000	5.000	0.100	0.300	16.500	0.200	0.200	
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
Всего:		7.600	22.000	73.000	516.000	268.200	56.100	6.030	206.57	0.285	0.610	33.140

Ужин												
Икра кабачковая	100	2,000	9,000	8,600	122,000	41,000	35,000	67,000	7,000	0,030	0,060	7,000
Сосиски отварные	123	12.000	24.700		271.000	28.400	19.600	1.600	157.700			
Макароны с маслом	150	5,400	0,570	36,240	156,000	9,880	8,320	0,832	45,240	0,088	0,021	
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	0,356	121,000	0,041	0,156	1,300
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	30	2.23	4.8	14.67	99	8.5			24.4	0.033	0.027	
Всего:		29.33	52.77	110.61	1006	225.38	97.64	70.793	404.54	0.194	0.309	8.300
Итого за весь день:		101.99	130.0	541	3296	1085	453.34	86.913	1760	4.1184	1.8156	119.346