

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Супоневская
школа-интернат»

 Г.А.Марченко



ГБОУ «Супоневская школа-интернат»

**14 – дневное меню
весенне-летний период
от 11 до 18 лет
(примерное)**

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная	205	6,800	9,300	26,200	207,000	161,000	57,000	0,655	211,000	0,188	0,245	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	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		13,99	22,78	74,77	539,00	297,40	87,72	1,72	350,25	0,23	0,44	2,86
II Завтрак												
Булочка школьная	110	8,800	7,400	59,000	322,000	63,300	19,000	1,003	104,000	0,134	0,126	0,400
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
ВСЕГО:		8,80	7,40	83,00	418,00	163,30	19,00	1,20	104,00	0,13	0,13	0,40
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
Щи с мясом птицы и сметаной	400/30/10	8,990	16,390	14,590	226,600	68,500	29,900	1,220	100,590	0,340	0,120	16,030
Гуляш из говядины	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 с маслом	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	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	240,000
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
ВСЕГО:		43,55	33,21	178,44	1120,80	166,88	158,12	11,47	525,10	1,52	1,94	304,13
Полдник												
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
Булка (батон)	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
ВСЕГО:		9,70	6,15	69,95	384,00	274,20	72,50	6,73	232,57	0,89	0,44	33,14

<i>Ужин</i>												
Яйцо вареное	1 шт.	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
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
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	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
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	0,0015	0,0445	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		43,65	31,30	114,43	915,00	281,50	180,92	4,97	720,50	1,58	1,28	72,20
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		119,69	100,84	520,59	3376,80	1183,28	518,26	26,10	1932,42	4,35	4,23	412,73

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	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	136,000	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	91,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	21,700	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		13,790	21,280	80,270	351,300	287,900	53,120	1,472	276,245	0,098	0,388	2,860
II Завтрак												
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												
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
Свекольник с мясом птицы и сметаной	400/30/10	12,360	16,400	25,630	286,400	134,700	50,200	116,030	92,500	0,147	76,680	24,220
Мясные биточки из говядины	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	22,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	1,300	0,160	0,810		
ВСЕГО:		44,900	52,680	199,620	1308,200	261,820	202,050	129,585	403,480	179,906	78,139	295,470
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 (апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	85,000	32,500	0,750	59,000	0,100	0,210	150,000
ВСЕГО:		10,900	12,980	66,110	442,020	335,200	60,500	1,730	292,000	0,160	0,550	150,140

<i>Ужин</i>												
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,870	10,120	3,280	109,000	14,660	14,040	1,160	22,280	0,103	0,027	13,800
Сосиски отварные	98	12,000	24,700		271,000	28,400	19,600	1,600	157,700			
Овощное рагу	200	5,000	4,300	32,500	183,000	68,000	59,300	225,000	141,700	0,229	0,157	58,000
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
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		28,670	53,320	105,630	1012,500	263,660	150,660	229,241	552,880	1,174	0,845	73,100
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		125,880	163,260	494,470	3605,220	1421,480	507,030	363,137	1894,905	181,443	79,989	524,500

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	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	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		13,710	20,970	82,140	544,200	287,100	52,350	1,525	274,845	0,142	0,395	2,860
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
Булка (батон)	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	50	4,660	7,100	1,900	57,300	27,450	40,750	0,160	11,600	0,004	0,040	8,600
Суп гороховый с мясом птицы	400/30	8,830	9,720	34,210	129,600	56,000	62,900	71,440	140,090	0,553	58,850	28,000
Котлета из говядины	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Тушеная капуста	200	5,100	3,850	20,500	29,000	120,000	40,000	178,000	92,000	0,088	0,00021	107,000
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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	22,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,028	58,400
ВСЕГО:		49,310	43,370	177,810	913,700	285,250	247,150	259,100	487,460	180,315	60,316	446,500
Полдник												
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Зефир	50			73,250	300,300							
Фрукты (Яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
ВСЕГО:		0,000	0,000	121,250	492,300	123,000	28,000	5,700	0,070	0,025	0,070	33,000

<i>Ужин</i>												
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
Зразы рыбные в томатном соусе	110/50	13,000	12,000	12,000	206,000	57,600	15,000	0,960	54,000	0,109	0,153	4,200
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Чай с сахаром	200			15,000	56,800	0,300		0,040				
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		26,650	38,380	117,550	928,300	193,810	121,600	4,605	348,010	0,986	0,924	103,100
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		108,570	116,970	553,900	3389,500	1101,660	497,400	274,303	1291,945	182,375	62,286	587,150

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	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
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	2,002	0,045	
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:		19,140	25,880	81,850	619,000	328,400	84,620	1,899	369,245	2,143	0,564	2,860
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												
Винегрет	100	0,660	10,150	8,900	135,000	21,310	18,120	24,290	20,770	0,055	0,041	12,000
Суп крестьянский на курином бульоне	400	3,900	8,000	21,500	161,000	56,400	27,000	1,090	112,500	0,120	0,067	31,000
Птица отварная	105	18,200	18,400	0,700	241,000	16,000	27,000	228,000	3,000	0,700	0,153	
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,000	0,255	0,098	
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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,028	
ВСЕГО:		39,370	43,850	173,700	1140,800	169,710	181,820	263,280	446,440	2,120	1,464	283,000
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

<i>Ужин</i>												
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
Печень жареная	75	19,300	14,000	3,400	216,600	10,300	19,700	7,260	334,300	0,324	2,292	34,600
Овощное рагу	250	5,000	4,300	32,500	183,000	68,000	59,300	225,000	141,700	0,229	0,157	58,000
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
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		36,700	37,500	115,850	984,100	264,400	174,620	234,941	749,500	1,431	3,300	139,000
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		133,290	142,810	486,930	3681,200	1294,610	540,160	502,769	2219,785	5,938	6,332	575,820

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша молочная «Дружба»	205	6,000	8,000	31,300	233,300	150,500	36,700	0,640	155,000	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	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,015	0,045	
ВСЕГО:		13,190	21,480	79,870	565,300	286,900	67,420	1,705	294,245	0,189	0,388	2,800
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 свежих огурцов и помидор	100	0,870	10,120	3,280	109,000	14,660	14,040	1,160	22,280	0,103	0,027	13,800
Борщ с мясом птицы и сметаной	400/30/10	13,600	10,200	19,600	390,500	74,400	47,500	37,300	201,400	0,140	0,120	31,800
Бефстроганов со сметанным соусом	50/50	17,200	15,300	6,000	232,000	34,300	23,000	2,480	181,400	0,074	0,148	3,200
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
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	100	6,200	1,000	37,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
ВСЕГО:		47,930	42,970	158,630	1392,300	232,760	201,740	48,970	731,250	1,354	1,628	353,500
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
Булка (батон)	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
ВСЕГО:		9,700	7,150	69,950	384,000	274,200	72,500	6,730	232,570	0,885	0,435	33,140

<i>Ужин</i>												
Салат из свежей капусты	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Рыбная котлета	100	13,000	22,000	10,000	202,000	52,400	11,800	0,860	48,000	0,100	0,168	1,800
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		30,450	46,850	125,290	938,500	251,490	90,220	3,723	348,250	1,059	0,886	37,300
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		108,430	125,850	492,240	3606,400	1093,450	449,680	62,107	1692,015	3,589	3,555	429,790

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшеничная 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	0,180	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		15,190	21,480	85,870	546,600	292,400	80,720	2,242	342,245	0,186	0,421	2,860
II Завтрак												
Твороженный пудинг	150	27,000	19,000	20,000	402,000	260,000	38,000	1,005	363,000	0,083	0,465	0,078
Сметана	20	0,056	4,000	0,640	41,200	17,200	1,600	0,040	12,000	0,006	0,002	0,060
Чай с сахаром и лимоном	200/7	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												
Салат «Степной»	100	2,000	10,200	9,600	170,000	26,000	13,000	0,880	52,180	0,051	0,679	25,000
Суп рыбный	400/50	26,600	11,000	32,700	321,000	60,000	81,000	2,500	371,000	0,418	0,328	38,200
Мясные биточки	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	178,680	0,320	4,500
Рисовый гарнир	150	3,820	4,160	38,500	165,000	5,520	27,000	0,550	82,500	0,044	0,022	
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
ВСЕГО:		59,320	47,310	201,250	1356,000	273,120	224,300	10,830	849,780	180,152	2,284	67,700
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	223,320	10,000		0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
Фрукты (Апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
ВСЕГО:		10,900	12,980	66,110	442,120	258,700	60,500	1,730	201,800	0,260	0,760	300,140

<i>Ужин</i>												
Салат из моркови	100	1,170	5,000	11,400	138,000	46,000	34,200	0,640	49,500	0,054	0,063	4,500
Сосиски молочные отварные	98	12,000	24,700		271,000	28,400	19,600	1,600	157,700			
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Какао с молоком	200	3,800	3,500	25,200	141,000	121,500	18,000	356,000	121,000	0,041	0,156	1,360
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	0,120	61,000	0,800	0,460
ВСЕГО:		29,370	49,500	117,950	1084,500	295,200	166,020	361,295	537,520	61,144	1,693	71,020
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		141,896	154,270	507,020	3931,420	1399,720	571,940	377,221	2307,845	241,833	5,626	444,658

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша гречневая молочная	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	90,045	0,040	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Яйцо вареное	1 шт.	6,500	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
ВСЕГО:		23,390	27,180	90,550	666,000	313,400	169,320	4,932	500,745	0,334	0,652	2,860
II Завтрак												
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,400	18,000	0,020	0,020	4,000
Вафля	50	2,000	15,600	31,000	270,000	5,000	0,100	0,300	16,500	0,200	0,200	
ВСЕГО:		2,000	15,600	55,000	366,000	105,000	0,100	0,700	34,500	0,220	0,220	4,000
Обед												
Салат из 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
Суп – рассольник с мясом птицы и сметаной	400/30/10	10,090	12,750	29,490	217,500	41,700	49,200	70,220	34,410	0,380	0,120	31,050
Мясные зразы	100	25,000	17,750	8,700	243,000	37,600	22,920	17,300	152,000	0,064	0,257	
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	8,200
Компот из сухих фруктов	200	0,560		27,800	113,800	0,200	0,200	2,800	0,670	0,030	0,168	64,700
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	240,000
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
ВСЕГО:		52,600	47,930	197,140	1252,300	226,810	202,700	95,900	536,890	1,510	2,132	378,150
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,000	28,000	182,000	0,200	0,060	0,260	2,000
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	66,500	1,000	42,500	0,800	0,023	
Фрукты (яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
ВСЕГО:		9,700	7,150	61,350	350,000	176,000	122,500	188,500	42,770	0,885	0,353	35,000

<i>Ужин</i>												
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,870	10,120	3,280	109,000	14,660	14,040	1,160	22,280	0,103	0,027	13,800
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,017	0,193	1,200
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		36,670	31,590	113,470	870,500	207,840	116,680	4,259	553,720	1,051	0,901	16,300
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		124,360	129,450	517,510	3504,800	1029,050	611,300	294,290	1668,625	3,999	4,257	436,310

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Макароны 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 с лимоном	200/7	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	2,001	2,800
Булка с маслом и сыром	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,802	0,045	
ВСЕГО:		12,25	18,60	73,10	414,00	179,64	32,45	2,00	173,70	0,89	2,12	3,04
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		0,4	18	0,02	0,02	4
ВСЕГО:		8,80	7,40	83,00	418,00	163,30	19,00	1,40	122,00	0,15	0,15	4,40
Обед												
Свежий огурец	70	0,480	0,070	1,330	9,800	16,100	9,800	0,350	21,000	0,021	0,014	2,900
Суп с крупой и мясом птицы	400/30	9,630	10,720	33,910	192,210	37,000	57,900	70,240	140,790	0,390	0,130	
Зразы рыбные	110	13,000	12,000	12,000	206,000	57,600	15,000	0,960	54,000	0,109	0,153	4,200
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
ВСЕГО:		39,37	30,14	196,99	1068,81	221,60	200,90	79,38	542,46	1,56	2,02	311,80
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
Булка (батон)	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	318,00	278,20	87,50	1,48	232,68	1,04	0,44	95,14

<i>Ужин</i>												
Сельдь с луком	50	6,350	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Плов рисовый с молодой говядины	200/50	1,500	0,200	3,500	20,500	8,000	10,500	0,350	0,300	0,550	0,025	5,000
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
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		18,65	19,00	73,63	533,00	182,60	89,82	2,26	305,50	1,42	0,86	6,30
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		90,77	82,29	494,17	2751,81	1025,34	429,67	86,52	1376,34	5,06	5,57	420,68

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная	205	6,800	9,300	26,200	207,000	161,000	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
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
Яйцо вареное	1 шт.	6,500	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
ВСЕГО:		20,490	27,380	75,050	602,000	319,400	109,320	2,147	424,245	0,258	0,582	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	0,02		28,38	110,08	0,2		0,03			0,066	
ВСЕГО:		27,580	23,000	56,020	544,280	270,000	39,900	1,060	368,800	0,104	0,686	0,130
Обед												
Салат из 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
Суп вермишелевый с мясом птицы	400/30	9,830	9,720	34,210	266,300	33,800	381,100	69,900	103,090	0,390	0,126	26,400
Мясные тефтели (из говядины)	115/50	16,000	22,000	15,500	290,000	16,600	27,000	2,450	180,000	0,080	0,126	2,400
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	0,460
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
ВСЕГО:		42,780	49,150	204,860	1330,300	297,710	538,480	78,130	632,900	1,506	1,839	128,160
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

<i>Ужин</i>												
Салат из моркови 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
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
Овощное рагу	200	5,000	4,300	32,500	183,000	68,000	59,300	225,000	141,700	0,229	0,157	58,000
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
Булка с маслом	50/15	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,045	49,200	0,002	0,045	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		36,570	30,200	117,850	926,500	297,300	187,820	227,947	677,400	1,242	1,073	65,000
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		136,870	142,710	528,540	3872,300	1457,610	931,520	315,763	2299,315	3,295	4,801	379,290

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	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	136,000	0,057	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
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		13,790	21,280	80,270	546,600	287,900	53,120	1,472	275,245	0,098	0,388	2,860
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
Булка (батон)	50	3,9	10,2	25,9	217	16,1	16,72	1,005	49,2	0,802	0,045	
ВСЕГО:		18,700	23,700	53,100	590,000	217,600	48,520	3,379	188,260	0,910	0,601	1,690
Обед												
Свежий помидор	90	0,990	0,180	3,420	20,000	12,600	18,000	0,810	23,400	0,054	0,036	22,500
Свекольник с мясом птицы и сметаной	400/30/10	12,360	16,400	25,630	286,400	134,700	50,200	116,030	92,500	0,147	76,680	24,220
Жаркое по – домашнему с говядины	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 сухих фруктов	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	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,850	4,320	0,800	0,410	
ВСЕГО:		45,210	27,630	184,700	967,200	227,000	197,200	125,390	537,890	1,355	78,511	115,820
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
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
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	61,300	356,800	259,700	77,000	1,980	238,400	0,960	0,575	150,140

<i>Ужин</i>												
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
Сосиски молочные отварные	98	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	
Чай с сахаром	200			15,000	56,800	0,300		0,040				
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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		26,260	50,370	103,490	964,300	133,000	126,670	9,770	439,450	1,091	0,642	26,750
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		115,110	130,130	482,860	3424,900	1125,200	502,510	141,990	1679,245	4,414	80,716	297,260

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	В2 (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
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,0015	0,045	
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:		19,140	25,880	81,850	619,000	328,400	84,620	1,899	369,245	0,143	0,564	2,860
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	110,820	0,200		0,030				
ВСЕГО:		27,180	22,600	49,420	496,020	273,400	38,600	0,920	362,600	0,085	0,455	0,820
Обед												
Винегрет с маслом	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 на курином бульоне	400	3,900	8,000	21,500	161,000	56,400	27,000	1,090	112,500	0,120	0,067	35,000
Птица отварная	105	18,200	18,400	0,700	241,000	16,000	27,000	228,000	3,000	0,700	0,153	
Гречневый гарнир	100	6,000	4,800	32,600	189,000	34,800	47,000	3,800	144,500	0,255	0,047	
Сок	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	3,850	1,500	24,900	118,000	11,000	16,500	17,500	42,500	0,800	0,028	
ВСЕГО:		38,810	43,850	169,900	1123,000	269,510	181,620	277,180	446,270	2,090	1,246	43,000
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	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

<i>Ужин</i>												
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
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
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	
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Хлеб ржаной	100	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		37,600	39,700	161,650	1042,500	277,100	171,820	12,011	468,370	1,258	3,386	148,100
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		134,430	139,180	530,570	3644,710	1488,610	549,660	344,089	1880,685	4,585	6,610	289,920

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)
Завтрак												
Каша молочная «Дружба»	205	6,000	8,000	31,300	233,300	150,500	36,700	0,640	155,000	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	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,015	0,045	
ВСЕГО:		13,190	21,480	79,870	565,300	286,900	67,420	1,705	294,245	0,189	0,388	2,800
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			24,000	96,000	100,000		0,200				
ВСЕГО:		7,100	7,400	67,300	363,300	145,000	17,000	1,100	84,200	0,100	0,217	0,250
Обед												
Свежий помидор	90	0,990	0,180	3,420	20,000	12,600	18,000	0,810	23,400	0,054	0,036	22,500
Щи с мясом птицы и сметаной	400/30/10	8,990	16,390	14,590	226,600	68,500	29,900	1,220	100,590	0,340	0,120	16,030
Котлета мясная	100	16,600	20,200	11,200	283,000	40,600	40,800	3,400	178,600	17,068	0,320	4,500
Макароны с маслом	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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
ВСЕГО:		42,840	39,090	178,500	1120,400	174,280	160,720	12,162	514,500	18,540	1,985	283,030
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 (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	233,070	0,085	0,410	33,140

Ужин												
Салат из свежей капусты	100	1,250	10,080	9,200	131,000	36,610	12,380	0,550	23,810	0,029	0,037	34,200
Рыба жареная	100	19,600	6,700	4,100	156,000	30,700	36,600	0,786	255,000	0,017	0,193	1,200
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
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	50	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	123,000	0,160	0,910	
ВСЕГО:		40,150	37,080	158,400	1054,000	303,110	184,200	6,927	732,010	0,295	1,570	101,400
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		112,730	118,030	558,830	3572,220	1182,490	485,340	28,373	1858,025	19,209	4,569	420,620

Суббота

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	205	8,000	8,800	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
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,005	49,200	0,002	0,045	
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:		21,540	26,880	86,150	609,600	314,400	102,320	2,669	416,245	0,214	0,567	2,860
II Завтрак												
Твороженный пудинг	175	27,000	19,000	20,000	402,000	260,000	38,000	1,005	363,000	0,083	0,465	0,780
Сметана	20	0,056	4,000	0,640	41,200	17,200	1,600	0,040	12,000	0,006	0,022	0,060
Кисель из концентратов	200	0,020		28,380	110,080	0,200		0,030				
ВСЕГО:		27,076	23,000	49,020	553,280	277,400	39,600	1,075	375,000	0,089	0,487	0,840
Обед												
Свежий огурец	70	0,480	0,070	1,330	9,800	16,100	9,800	0,350	21,000	0,021	0,014	2,900
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	400	3,900	8,000	21,500	161,000	56,400	27,000	1,090	112,500	0,120	0,667	31,000
Птица отварная	105	18,200	18,400	0,070	241,000	16,000	27,000	228,000	3,000	0,700	0,153	
Тушеная капуста	200	5,100	3,850	20,500	29,000	120,000	40,000	178,000	92,000	0,088	0,00021	107,000
Сок фруктовый	200			24,000	96,000	100,000		0,200				
Хлеб ржаной	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	22,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	11,000	16,500	1,000	42,500	0,800	0,025	
ВСЕГО:		37,980	32,070	152,650	857,800	349,500	166,300	410,940	293,000	1,889	1,769	140,900
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
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Конфеты	50	1,500	5,500	38,500	200,000							
Фрукты (апельсин)	250	1,450		15,350	68,800	8,500	32,500	0,750	5,900	0,100	0,210	150,000
ВСЕГО:		12,650	12,650	99,800	556,800	261,200	78,000	1,780	238,900	0,960	0,960	150,140

<i>Ужин</i>												
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,200	10,000	8,000	141,200	27,380	31,820	1,036	31,820	0,030	0,148	35,820
Сосиски отварные	100	12,000	24,700		271,000	28,400	19,600	1,600	157,700			
Картофельное пюре	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
Чай с сахаром	200			15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,003	0,0014	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	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		25,600	51,000	104,550	1005,700	158,180	146,440	5,771	461,220	0,881	1,284	103,320
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		124,846	145,600	492,170	3583,180	1360,680	532,660	422,234	1784,365	4,033	5,066	398,060

Воскресенье

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	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	136,000	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	0,150	1,300
Булка с маслом и сыром	50/15/11	3,900	10,200	25,900	217,000	16,100	16,720	1,004	49,200	0,002	0,045	
ВСЕГО:		13,790	21,280	80,270	546,600	287,900	53,120	1,471	275,245	0,098	0,388	2,860
II Завтрак												
Яйцо вареное	1 шт.	6,500	4,600	0,280	63,000	22,000	21,600	0,427	74,000	0,028	0,176	
Чай с лимоном	200/7	0,060		15,200	59,000	3,100	0,800	0,080	1,500	0,0026	0,0014	2,800
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	1,300	0,160	0,810		
ВСЕГО:		10,660	5,350	43,430	260,000	37,600	39,900	1,807	75,660	0,841	0,177	2,800
Обед												
Салат «Витаминный»	100	1,260	10,170	11,240	139,000	38,500	20,350	3,205	27,050	0,035	0,039	26,750
Суп гороховый с мясом птицы	400/30	8,830	9,720	34,210	129,600	56,000	62,900	71,440	140,090	0,553	58,850	28,000
Котлета из говядины	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	0,250	0,700	
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	100	6,200	1,000	57,300	183,000	30,000	46,000	2,300	22,000	0,160	0,910	
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	1,300	0,160	0,810		
ВСЕГО:		43,550	46,640	202,300	1175,400	212,600	234,750	88,245	513,070	180,518	60,987	299,250
Полдник												
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,000	142,000	28,000	182,000	0,200	0,060	0,260	2,000
Булка (батон)	50	4,100	0,750	27,950	138,000	12,500	17,500	0,800	43,000	0,800	0,410	
Фрукты (Яблоко)	250			24,000	96,000	23,000	28,000	5,500	0,070	0,025	0,070	33,000
ВСЕГО:		9,700	7,150	61,350	350,000	177,500	73,500	188,300	43,270	0,885	0,740	35,000

Ужин												
Свежий помидор	90	0,990	0,180	3,420	20,000	12,600	18,000	0,810	23,400	0,054	0,036	22,500
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	250	5,400	5,600	36,700	226,000	68,200	54,500	1,930	160,000	0,047	0,230	64,700
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	1,0045	49,200	0,015	0,445	
Хлеб ржаной	50	3,100	0,500	18,750	91,500	15,000	23,000	0,120	61,000	0,800	0,460	
ВСЕГО:		36,790	26,680	114,070	851,500	264,100	166,820	5,007	669,600	1,074	1,520	89,700
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		114,490	107,100	501,420	3183,500	979,700	568,090	284,830	1576,845	183,415	63,812	429,610