

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Линевская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья"



Е.А. Габова

" 12 " 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
"Линевская школы-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья" Искитимского района НСО

(МКОУ "Линевская школа-интернат")

(7-11 лет)

осенне-зимний сезон

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 2														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,15							
	Каша пшеничная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		0,05	0,059	0,08	38,00	57,00		
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	77,25	115,88	2,20	0,34
2й завтрак	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90					22,00	33,00	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Фрукты свежие (Банан)		200	17,20	17,06	66,72	489,46	0,23	0,05	0,069	0,71	14,45	216,23	16,90	1,94
обед	Вафли		20	0,48	1,12	7,04	40,16	0,01	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным	5	60	3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	93,28	139,92	84,00	1,28
	Суп с рыбными фрикадельками			0,90	3,64	4,75	55,32	0,02	5,96	0,010	1,69	166,30	249,45	10,13	0,63
ужин	Птица (курица) отварная	14	250	4,09	1,55	21,23	106,34	0,01	20,04	0,030	0,43	184,58	276,87	16,13	1,25
	Рожки отварные с маслом сливочным	212	80/5	20,82	20,25	1,63	272,05	0,06		0,090	0,50	83,40	125,10	14,40	1,30
	Компот из смеси сухофруктов	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79
подлник	Хлеб пшеничный	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00		0,10	36,00	54,00	0,84	0,60
	Ряженка 2,5%		30	2,37	0,30	14,88	71,70				0,39	26,10	39,15	0,60	
	Пирожки с яблоками			32,86	28,09	105,65	797,91	0,18	31,00	0,160	3,97	500,50	750,75	47,25	4,57
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	2,31	9,80	0,02	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Жаркое по-домашнему	181	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,57	0,20	0,370	0,92	15,28	22,92	2,34	0,71
	Компот из чернослива (изюма)	36	200	0,52		27,04	107,29		0,69		0,41	68,29	102,44	10,31	0,98
Итого за 2-й день	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,03	0,01		0,02	6,00	9,00	4,20	0,33
	Конфеты шоколадные		30	1,00	8,00	18,00	147,00	0,01			0,70	8,40	12,60	25,20	0,90
				26,99	25,70	84,36	669,87	0,63	7,90	0,377	2,15	98,79	148,19	71,51	3,30
			89,15	79,92	338,19	2412,90	1,20	60,00	0,702	8,31	1100,00	1650,00	250,00	12,00	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ДЕНЬ 3															
завтрак	Булгурод с сыром															
	Запеканка из творога с курагой с молоком стуженным	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20									
	Чай с сахаром, молоком	31	15/0/20	16,50	14,69	34,68	336,96	0,07	1,08	0,015	0,23	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20
	хлеб пшеничный	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010			84,00	126,00	33,00	1,64
			20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,07	
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			25,01	24,34	65,53	581,26	0,13	1,99	0,039	0,69	442,65	663,98	75,46	2,31	
	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60	
			50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05		0,023	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	18	70	5,52	6,25	41,90	246,01	0,13	60,00	0,039	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13	
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	15	250/15/5	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59	
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	80	8,90	6,22	3,38	105,17	0,07		0,023	2,58	47,87	71,81	8,74	0,35	
	Перловка отварная		150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,48	80,91	121,37	18,71	0,77	
	Компот из кураги	69	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,24	0,44	21,26	98,00									
полдник	Молоко			22,39	16,62	115,10	688,83	0,27	2,04	0,199	5,92	217,65	326,48	66,18	4,23	
	Сдоба с повидлом или джемом	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20	
			50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03	0,05	0,011	0,61	13,44	20,16	3,82	0,25	
ужин	Икра из моркови	8	75	8,08	8,10	30,98	229,18	0,07	1,25	0,041	0,61	255,44	383,16	31,82	0,45	
	Голубцы ленивые	178	70/30	1,56	5,67	8,31	89,85	0,02	4,15	0,040	2,66	26,60	39,90	11,92	1,22	
	Картофельное пюре	243	150	3,19	6,44	4,74	102,21	0,36	0,58	0,140	1,42	17,94	26,91	13,02	0,72	
	Напиток из плодов шиповника	65	200	0,05	6,06	23,29	160,45	0,14	0,51	0,170	0,24	56,92	85,38	4,10	0,97	
	хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	3,75	5,63	17,25	1,00	
ИТОГО за 3-й день				15,06	18,67	78,77	543,26	0,57	10,23	0,350	4,97	116,71	175,07	45,54	3,91	
				76,06	73,98	332,28	2288,54	1,16	75,51	0,667	13,41	1110,00	1665,00	249,96	12,03	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 4														
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	15/20/5	1,27	4,00	20,60	123,60	0,02	1,76	0,023	0,13	13,40			
	Суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	0,30	0,031	0,40	215,27	20,10	1,40	0,26
	Чай с сахаром, лимоном хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	72	200	0,44	0,11	10,20	39,48		1,92		0,01	0,01	1,92	2,88	0,57
			40	2,24	0,44	21,26	98,00							0,58	0,03
2й завтрак	Фрукты свежие (Груша)			10,93	12,20	76,72	456,18	0,14	3,98	0,054	0,54	230,59	345,89	5,33	0,86
	Бисквит Мишка Барни с шоколадной начинкой		200	0,80	0,60	21,35	94,00	0,04	10,00	0,004	0,80	38,00	57,00	24,00	4,60
			30	2,25	5,75	21,27	145,86					164,28	246,42		
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	60	3,05	6,35	42,62	239,86	0,04	10,00	0,004	0,80	202,28	303,42	24,00	4,60
				2,35	17,40	10,42	207,69	0,03	24,86	0,340	0,39	50,86	76,29	15,86	
обед	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	51	250/15	5,00	9,00	14,00	151,00	0,09	2,10	0,219	2,60	38,10	57,15	15,50	0,83
	Гуляш из отварной говядины	176	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	0,007	0,32	14,95	22,43	14,81	1,56
	Каша гречневая рассыпчатая	53	150	8,37	8,25	42,22	276,58	0,50		0,030	0,62	64,90	97,35	65,20	2,10
	Напиток клюквенный	64	200	0,13		24,90	97,46		3,75			3,50	5,25	3,75	0,15
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	6,60
полдник	Йогурт 2,5%			28,95	36,13	104,10	848,69	0,69	31,89	0,596	4,44	176,91	265,37	121,72	5,04
	Кольцо заварное без начинки		200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002	0,02	211,70	317,55	24,50	0,21
			50	2,14	4,99	8,91	86,70	0,02			0,010	0,24	29,09	43,64	2,31
ужин	Салат из свеклы с сыром	27	70	7,74	9,69	32,06	246,70	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26
	Биточки мясные из говядины паровые	43	80	2,00	8,00	5,00	101,00	0,01	6,00	0,011	3,20	81,50	122,25	14,60	0,62
	Рис припущенный с горошком конс.	5	150	11,79	6,01	8,27	134,31	0,05				0,29	58,00	87,00	15,15
	Кисель из яблок сушеных	277	200	4,82	3,82	30,00	173,00	0,21	0,70	0,062	0,30	87,20	130,80	37,50	0,17
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	0,22	0,33	30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
				1,68	0,33	15,95	73,50								
ИТОГО за 4-й день				20,51	18,16	90,04	605,98	0,27	6,80	0,073	3,90	249,42	374,13	72,18	1,25
				71,18	82,53	345,54	2397,41	1,23	53,67	0,739	9,92	1099,99	1649,99	250,04	12,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 5														
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50								
	Какао с молоком	135	155	8,90	7,93	34,00	235,70	0,21	0,23	0,063	0,20	86,00	129,00	2,10	0,16
обед	хлеб пшеничный	74	200	3,22	2,72	26,41	143,00	0,04	1,30	0,020	0,01	125,12	187,68	3,75	1,21
	Фрукты свежие (яблоко)			1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,88
2й завтрак	Пряник		200	14,95	22,15	78,03	564,00	0,28	1,53	0,143	1,17	299,42	449,13	108,75	2,65
	Салат из моркови с изюмом		40	2,20	2,00	30,50	142,80	0,03	22,00	0,060	0,96	32,00	48,00	18,00	4,40
ужин	Суп картофельный с рыбными консервами		60	3,00	2,00	50,10	224,40	0,11	22,00	0,060	0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
	Птица тушеная	13	72	0,63	0,04	12,47	52,76	0,03	3,43	0,089	0,17	30,40	45,60	19,80	0,77
	Горошница		250	6,33	8,02	21,28	181,48	0,05	0,28	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Компот из свежих плодов		100	15,70	9,40	5,40	169,00	0,14	0,35	0,035	1,16	191,20	286,80	4,14	0,32
	хлеб пшеничный		211	15,80	3,50	18,80	170,00	0,20	12,00	0,034	0,30	60,20	90,30	11,77	0,31
	Кефир 2,5%		278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03		0,050	0,10	18,40	27,60	7,90
полдник	Сдоба с изюмом		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
	Салат из свежих помидоров			40,52	21,41	94,68	732,00	0,48	16,06	0,221	3,46	334,78	502,17	57,36	3,10
ужин	Плов из говядины		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
	Компот из кураги		50	3,35	2,31	28,07	146,46	0,04	0,06	0,142	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)			9,35	7,31	36,07	246,46	0,12	1,06	0,186	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Салат из свежих овощей	22	60	0,06	5,09	5,58	68,35	0,03	6,85	0,070	3,00	7,11	10,67	10,80	0,51
Итого за 5-й день	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	401	200	0,20	20,69	33,71	418,37	0,13	0,30	0,037	0,80	117,46	176,19	6,01	0,41
	хлеб пшеничный		30	1,68	0,33	15,95	73,50	0,02	3,00	0,012	1,10	36,72	55,08	12,30	0,07
Итого за 5-й день	Итого за 5-й день			26,27	26,11	80,34	661,82	0,18	10,15	0,119	4,90	161,29	241,94	29,11	0,99
	Итого за 5-й день			94,09	78,98	339,22	2428,68	1,17	50,80	0,729	11,30	1100,01	1650,02	249,97	12,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ДЕНЬ 6															
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,50								
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,08	38,00	57,00			
	Кашиш пшеничная жидкая	184	200	7,17	8,37	29,19	220,78	0,01	1,27	0,058	0,76	22,00	33,00	2,20	0,34	
2й завтрак	Кофейный напиток с молоком спущенным	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,06	64,93	99,98	11,03	1,07	
	хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	21,92	0,39	
	Фрукты свежие (Банан)		200	19,55	20,45	72,84	553,15	0,62	1,93	0,069	1,40	262,85	394,28	41,75	2,20	
обед	Вафли		20	0,48	1,12	7,04	40,16	0,01	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20	
	Салат из белокочанной и морской капусты	21	60	3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	77,28	119,92	84,00	0,08	
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	45	250/15	0,96	2,49	3,49	39,90	0,02	7,71	0,171	0,12	42,77	64,16	5,66	1,28	
	Оладьи из печени	44	80	13,44	4,47	13,70	122,79	0,20	8,11	0,019	0,30	74,37	111,56	8,03	0,26	
	Рожки отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	7,52	6,29	146,60	0,02	0,79	0,053	0,49	49,15	73,73	14,58	1,20	
	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	2,35	35,27	178,71	0,06	0,40	0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79	
	хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03		0,020		25,20	37,80	19,40	0,60	
	Ряженка 2,5%			27,67	17,03	96,56	649,59	0,33	17,01	0,293		0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
	полдник	Пирожки с фруктовой начинкой		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044	2,03	200,21	300,32	59,42	3,46
		Сельдь с ганиром		50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,120	0,68	248,00	372,00	28,00	0,20
ужин	Запеканка картофельная с мясом	34	60	8,62	6,95	31,67	223,50	0,07	1,05	0,164	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29	
	Кисель из клюквы	40	270	29,88	7,87	44,78	369,55	0,09	1,28	0,120	2,35	283,58	425,37	32,34	0,49	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	273	200	0,11		25,83	103,74	0,03	1,76	0,026	0,20	206,42	309,63	15,33	3,59	
			30	1,68	0,33	15,95	73,50		1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19	
ИТОГО за 6-й день				34,73	15,80	93,60	655,64	0,12	4,78	0,146	2,74	260,10	390,15	32,46	4,58	
				94,05	62,35	344,46	2314,04	1,22	44,77	0,712	7,65	1100,02	1650,03	249,97	12,01	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 8														
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	15/20/5	1,27	4,00	20,60	123,60	0,02	1,76	0,023	0,13	13,40	20,10	1,40	0,26
	Каша манная молочная с маслом	24	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,050	0,51	223,50	335,25	9,20	0,40
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90						0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,68	0,33	15,95	73,50						0,00		
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	33,00	4,80	1,00
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)			13,79	17,09	74,55	507,88	0,12	3,03	0,083	0,88	258,90	388,35	15,40	1,66
	Пряник		200	0,80	19,60	30,50	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком	27	60	1,71	6,85	4,29	86,56	0,11	22,00	0,060	0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
	Щи со свежей капустой с картофелем, мясом	63	250/15	6,76	6,90	10,73	131,63	0,09	5,00	0,011	1,85	81,50	122,25	14,60	0,90
	Котлеты рыбные любительские	162	80	9,54	5,94	2,13	100,12	0,08	2,28	0,046	0,39	108,00	162,00	6,32	1,52
	Перловка отварная		150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,48	67,30	100,95	4,20	0,91
	Соус молочный с морковью	260	30	0,35	2,20	2,64	31,78	0,01		0,114	0,10	26,50	39,75	4,50	0,10
	Кисель из яблок сушеных	277	200	0,22		30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
					25,80	22,71	106,59	728,86	0,29	10,99	0,465	4,04	398,43	597,65	69,76
полдник	Йогурт 2,5%		200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50	0,21
	Кольцо заварное без начинки		50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	29,09	43,64	2,31	0,05
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	2,31	9,80	0,02	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26
	Мясо отварное (тушеное)	190	80	23,15	8,43	0,58	172,18	0,08	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Морковь в соусе с зеленым горошком	244	150	1,65	8,42	8,69	98,72	0,14	0,59	0,054	0,53	20,80	31,20	16,46	1,13
	Компот из свежих плодов	278	200	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	0,80	0,028	0,60	90,40	135,60	27,10	1,20
	Конфеты шоколадные		30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,24	0,44	21,26	98,00					0,70	8,40	12,60	25,20
ИТОГО за 8-й день				29,06	23,57	76,15	613,66	0,28	17,39	0,149	2,03	154,10	231,15	86,46	4,03
				79,39	75,06	339,45	2321,50	0,89	54,41	0,768	8,15	1098,62	1647,93	220,03	16,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 9														
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Каша кукурузная с маслом сливочным	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50								
	Кофейный напиток с молоком сгущенным хлеб пшеничный	184 285	200 20	2,17 1,58	8,37 0,20	24,19 25,65	180,78 131,87	0,01 0,05	1,27 0,66	0,063 0,001	0,20 0,26	86,00 64,83	129,00 97,40	2,10 21,92	0,16 0,39
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)			7,01	22,26	67,46	497,95	0,09	1,93	0,122	1,28	309,20	463,80	41,65	2,02
	Вафли			3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
обед	Салат из разных овощей с маслом растительным			3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	77,28	115,92	84,00	0,08
	Рассольник пенинградский с мясом и со сметаной	30	60	0,54	3,52	3,41	47,59	0,04	0,58	0,220	2,35	50,86	76,29	8,14	1,28
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	15	250/15/5	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59
	Пюре картофельное, капуста тушеная	314	80/30	10,69	13,40	7,14	191,92	0,01	3,89	0,012	0,07	108,00	162,00	1,83	0,03
	Компот из кураги	41	150	3,56	5,45	21,74	145,00	0,09	0,58	0,015	0,35	67,60	101,40	3,27	0,32
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	69	200	0,52	0,44	38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
полдник	Кефир 2,5%			24,46	28,99	109,65	787,20	0,26	5,74	0,376	3,13	298,93	448,40	39,27	4,03
	Сдоба с изюмом			5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
ужин	Помидоры кусочками (порционно)			3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
	Печень говяжья по-строгановски	21	70	0,77	0,14	2,66	16,87	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Рис отварной	192	80/40	15,00	23,00	8,00	242,40	0,38	5,57	0,093	0,50	19,80	29,70	14,00	0,60
	Кисель из клюквы	224	150	2,50	5,20	35,86	200,17	0,02	1,70	0,010	5,20	189,70	284,55	10,70	0,86
	Хлеб пшеничный	273	200	0,11	0,30	25,83	103,74		1,74	0,030	0,28	52,20	78,30	9,17	0,52
ИТОГО за 9-й день				20,75	28,64	87,23	634,88	0,49	9,01	0,133	6,56	280,18	420,27	46,77	2,77
				64,80	89,31	350,20	2398,65	1,14	37,71	0,730	12,58	1239,71	1859,57	244,84	10,64

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	2 ДЕНЬ 10														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20								
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	135	155	8,90	7,93	34,00	235,70	0,21	0,23	0,014	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	125,55	3,75	1,21
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	168,02	96,30	0,88
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			18,68	18,87	74,28	534,40	0,28	0,73	0,076	1,17	351,91	527,87	113,25	2,69
	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
обед			50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05		-0,002	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	16	70	0,50	6,25	41,90	246,01	0,13	60,00	0,018	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	45	250/15	7,01	4,47	13,70	122,79	0,20	8,11	0,019	0,30	16,10	24,15	14,90	0,40
	Гуляш из отварной говядины	176	80	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	0,007	0,32	74,37	111,56	8,03	0,21
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06			0,030	4,12	22,43	14,81	1,56
	Компот вишневый		200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	21,26	98,00								
	Конфеты шоколадные		30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01				0,70	8,40	12,60	25,20
полдник	Ряженка 2,5%			27,79	22,00	114,27	766,18	0,34	28,09	0,072	5,08	151,94	227,91	79,09	4,46
	Пирожки с яблоками		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
ужин			50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
	Каша пшеничная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
	Голубцы ленивые	178	70/30	6,31	6,44	4,74	102,21	0,36	0,05	0,059		77,25	115,88	2,20	0,34
	Напиток клюквенный	65	200	0,13			97,46		0,58	0,140	1,42	17,94	26,91	13,02	0,72
	Горошница	211	160	15,80	3,50	18,80	170,00	0,20	3,26		0,22	3,04	4,56	3,26	0,13
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05		0,034	0,30	60,20	90,30	11,77	0,31
ИТОГО за 10-й День				30,65	17,51	97,61	668,53	0,61	3,88	0,233	2,33	165,33	248,00	40,15	2,10
				91,3	71,6	359,7	2438,6	1,4	93,8	0,455	10,5	1010,0	1515,0	293,8	11,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 12														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,15							
	Запеканка из творога с курагой с молоком стущенным	61	150/20	16,50	14,69	34,68	336,96	0,07	1,08	0,015	0,08	38,00	57,00		
	Чай с сахаром, лимоном	431	200	0,30	0,10	15,20	62,00		1,92		0,23	202,45	303,68	29,26	1,64
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)			22,09	19,88	67,60	536,66	0,25	3,00	0,015	0,58	246,97	370,46	36,44	2,07
	Пряник		200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком			3,00	2,00	50,10	224,40	0,11	22,00	0,060	0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
	Суп картофельный с рыбными консервами	27	60	1,71	6,85	4,29	86,56	0,01	2,56	0,011	2,40	61,50	92,25	14,60	0,90
	Птица тушеная	72	250	4,33	12,02	14,00	181,48	0,05	0,28	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Рис припущенный с горошком конс.	213	100	15,70	9,40	5,40	169,00	0,14	0,35	0,035	1,16	191,20	286,80	4,14	0,32
	Компот из чернослива (изюма)	5	150	4,82	3,82	30,00	173,00	0,21	0,70	0,062	0,30	87,20	130,80	37,50	0,17
	Хлеб пшеничный	66	200	0,52		26,30	107,29		0,69		0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
полдник	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Сок вишневый			29,45	32,39	94,87	789,03	0,45	4,58	0,121	6,13	445,07	667,61	83,60	3,18
	Пирожки с фруктовой начинкой		200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
ужин	Пирожки с фруктовой начинкой		75	3,04	2,16	23,88	127,18	0,03	0,05	0,120	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с			4,44	2,56	46,68	229,18	0,05	12,85	0,136	1,08	69,58	104,37	15,34	0,89
	Запеканка картофельная с печенью	18	70	0,55	3,46	3,18	46,07	0,04	1,30	0,047	2,50	16,40	24,60	12,70	0,60
	Компот из кураги	91	250	14,76	11,32	32,06	245,85	0,32	1,87	0,057	0,68	169,00	253,50	4,30	0,76
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	69	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
ИТОГО за 12-й день				18,07	15,22	94,90	540,55	0,37	3,78	0,204	3,29	204,02	306,03	31,72	2,28
				77,05	72,05	354,15	2319,82	1,23	46,21	0,536	12,04	1012,04	1518,06	188,70	13,14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 13														
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50								
	Чай с сахаром, молоком	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41	1,61	0,063	0,20	86,00	129,00	2,10	0,16
	хлеб пшеничный	73	200	2,37	1,85	13,37	74,30	0,03	0,91	0,007	0,14	113,68	170,52	15,82	0,63
			20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03		0,010	0,26	84,00	126,00	33,00	0,07
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)			11,75	21,68	66,08	500,71	0,47	2,52	0,080	0,60	288,28	432,42	57,52	1,26
	Вафли		200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,03	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
обед	Салат из белокочанной и морской капусты			3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	93,28	139,92	84,00	0,08
	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	21	60	0,96	2,49	3,49	39,90	0,02	7,71	0,171	0,12	42,77	64,16	5,66	0,26
	Сосиски отварные	51	250/15	5,00	9,00	14,00	151,00	0,09	2,10	0,219	2,60	38,10	57,15	15,90	0,83
	Картофельное пюре	37	90	9,10	14,30		165,18	0,09				17,28	25,92	1,16	0,83
	Соус сметанный	243	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	0,51	0,170	0,24	56,92	85,38	4,10	0,97
	Компот из плодов шиповника	263	30	0,48	2,13	1,21	29,92	0,01	0,09	0,015	0,07	13,77	20,66	1,83	0,03
	Хлеб пшеничный	65	200	0,05		17,77	71,25		5,00						
полдник	Кефир 2,5%		30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Сдоба с изюмом		200	21,15	34,28	74,64	685,40	0,39	15,41	0,575	3,87	179,49	269,24	38,15	3,52
			50	5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
ужин	Помидоры кусочками (порционно)			3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
	Плов из говядины	21	70	0,77	0,14	2,66	246,46	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Компот из свежих плодов	193	230	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	5,57	0,093	0,50	19,80	29,70	14,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	278	200	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	0,30	0,037	0,80	117,46	176,19	6,01	0,41
			30	1,68	0,33	15,95	73,50		9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40
ИТОГО за 13-й день				27,24	21,37	79,13	619,70	0,20	14,87	0,180	1,40	155,66	233,49	27,91	1,41
				72,72	86,75	305,71	2284,43	1,36	53,83	0,933	7,48	974,83	1462,25	240,73	8,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 14														
завтрак	Бугерброд с сыром	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20				0,014	0,20	151,60	227,40	6,60
	Омлет с зеленым горошком	132	150	8,47	10,73	3,23	143,46	0,08	6,20	0,070	0,40	121,10	181,65	3,75	1,70
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	0,40
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			18,25	21,67	43,51	442,16	0,15	6,70	0,086	0,87	389,31	583,97	113,25	3,18
	Печенье		200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
обед	Опурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	1,73	9,80	0,02	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	37	200/15	6,13	5,90	8,82	112,89	0,06	3,51	0,018	0,14	80,35	120,53	6,32	0,87
	Котлеты рубленные мясные	43	80	11,79	6,01	8,27	134,31	0,05				0,29	108,00	162,00	8,15
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06	1,74		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15
	Кисель из клюквы	273	200	0,11		25,83	103,74					0,19	11,58	17,37	3,00
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05				0,65	11,50	17,25	16,50
	Конфеты шоколадные		30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01				0,70	8,40	12,60	25,20
полдник	Ряженка 2,5%			27,66	20,83	121,22	782,95	0,25	12,25	0,055	2,93	240,05	360,08	74,12	4,24
	Пирожки с яблоками		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
ужин	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	60	2,35	17,40	10,42	207,69	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	80	8,90	6,22	3,38	105,17	0,07	24,86	0,340	0,39	50,86	76,29	15,86	
	Перловка отварная		150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,023	2,58	47,87	71,81	8,74
	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00			0,48	80,91	121,37	18,71
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	15,95	73,50					0,10	36,00	54,00	0,84
ИТОГО за 14-й день				76,81	79,97	327,12	2329,67	0,76	109,91	0,578	9,25	1185,83	1778,75	292,82	11,18
				16,76	24,27	88,82	635,05	0,17	29,91	0,363	3,56	215,64	323,46	44,15	1,72

