

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «Школа – интернат для обучающихся по АОП

р. п. Базарный Карабулак»



/ В.В. Трофимов/

**Примерное
14 дневное меню
на 2022-2023 учебный год в возрасте от 7- 11 лет
ГБОУ СО «Школа – интернат для обучающихся по АОП
р.п. Базарный Карабулак»**

Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 1 день			132.54	135.1	512.76	3780.69	283.8	406.41	1779.4	27.16	1.45	80.13	163.7

2 день (вторник)		Масса порции Выход(г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
							Ca	Ма	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
Каша манная молочная вязкая	35	200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		475	26,29	25,03	148,02	904,52	368,6	79,26	409,1	3,08	0,31	0	20,3
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6	6.2	84.67	450.1	90.22	35.5	107.81	7.3	0.08	19	2.54
Обед													
Салат из огурцов свежих	9	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
Рассольник на м/к/б со сметаной	22	250/20	2,1	5,1	23,0	138,25	26,45	25,90	71,95	0,98	0,1	7,54	-
Пюре картофельное	39	150	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Рыба запеченная	54	100	22,7	12,5	11,4	249,5	56,4	64,7	258,2	1,03	0,1	3,62	0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		990	38,72	25,66	114,08	941,65	202,03	188,2	569,36	9,17	0,67	42,71	34,0
Полдник													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого :		270	7.81	5.01	29.06	193.4	44.6	23.4	117.6	2.44	0.09	2.83	0.10
Ужин													
Каша гречневая рассыпчатая	32	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Гуляш мясной	50	90	13,0	15,11	2,6	198,9	19,62	19,8	194,69	2,75	0,17	0,82	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		480	24	21.24	85.14	630.55	61.8	108.9	461.88	8.74	0.44	0.82	0.02
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40

Итого за 2 день:			108.62	88.44	468.97	3226.22	1007.25	435.26	1876.75	30.93	1.67	66.96	58.36
-------------------------	--	--	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------	--------------

Наименование блюда	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход(г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
3 день (среда)							Са	Ма	Р	Fe	В1	С	А
1 Завтрак													
Каша «Геркулес» молочная	33	200	9,59	8,11	63,8	444,7	5,96	20,6	64,7	0,37	0,30	-	25,6
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		475	33,48	30,79	179,45	1181,42	451,86	98,96	480,2	3,54	0,59	1,3	25,83
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		514	19,27	14,57	48,09	396,5	66,8	56,7	261,71	8,71	0,15	19	2,54
Обед													
Суп картофельный с клецками на м/к/б	24	250	4,18	5,02	23,2	154,8	25,5	-	-	1,11	0,11	15,4	-
Куры тушеные в соусе	52	100	28,7	34,6	4,5	445,2	9,79	9,46	73,1	0,75	0,03	1,75	31,6
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		920	57,49	54,54	117,53	1306,8	126,97	98,46	312,3	9,71	0,84	61,39	73,6
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого		230	4,53	5,82	65,6	312	66,42	14,4	22,02	1,56	0,02	2,83	0,0
Ужин													
Плов с мясом говядины	48	200	22,9	8,8	36,8	318,6	29,5	49,0	273,6	3,0	0,2	0,8	0,72
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		440	26,44	17,32	82,78	519,8	58,7	70,6	332,29	5,04	0,29	0,8	0,72
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 3 день:			147,01	128,4	501,45	3822,52	1010,75	370,12	1619,52	28,76	1,97	86,92	103,41

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
4 день (четверг)							Ca	Ма	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Суп пшеничный молочный	30	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого:		485	27,57	26,44	131,13	854,32	519,82	100,98	526,28	3,15	0,38	0,91	30,9
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		514	20,08	14,57	48,09	396,5	66,8	56,7	261,71	8,71	0,15	19	2,54
Обед													
Борщ на м/к/б со сметаной	21	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Макароны отварные	40	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Котлеты рыбные	53	90	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
Соус томатный		50	0,4	2,2	3,1	32,6	10,38	7,9	16,94	0,31	0,025	6,4	0,01
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		920	27,77	21,8	210,79	855,45	167,52	115,02	347,49	9,1	0,61	19,27	42,01
Полдник													
Запеканка творожная со сметаной	60	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого :		380	27,94	18,0	60,3	389,6	244,4	48,92	349,2	0,90	0,09	0,74	0,33
Ужин													
Рагу из овощей	43	200	3,0	14,6	19,2	221,3	31,8	36,8	82,4	1,3	0,09	11,5	41,3
Мясо отварное в молочном соусе		90	10,45	4,98	4,75	135,4	30,98	7,9	116,5	1,22	0,07	0,39	-
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого		540	17,88	20,25	61,75	532,7	90,96	74,0	266,9	4,68	0,27	14,72	41,3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 4 день:			127,04	106,06	520,06	3137,57	1329,44	426,62	1962,58	26,74	1,58	56,24	118,48

Наименование блюд	№	Категории довольствующих 7-11 лет										
-------------------	---	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5 день (пятница)	карты												
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
							Ca	Ма	Р	Fe	В1	С	А
1 Завтрак													
Суп лапша молочная	29	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		475	29,64	27,89	134,49	881,92	607,52	102,5	553,48	3,68	0,38	2,21	30,83
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		750	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	19	2,54
Обед													
Салат из свеклы вареной	7	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Суп рыбный «Сайра»	28	250	8,6	8,4	14,33	172,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0
Рис отварной	31	200	11,64	19,48	100,0	596,9	187,6	153,6	522,6	4,77	0,17	0,77	0
Котлета мясная	51	90	13,9	10,3	14,1	205,8	39,3	32,1	149,7	1,35	0,09	0,13	25,8
Соус томатный		50	0,4	2,2	3,1	32,6	10,38	7,9	16,94	0,31	0,025	6,4	0,01
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		1010	44,73	47,95	183,69	1431,65	363,33	291,7	986,49	13,76	0,645	26,99	15,01
Полдник													
Пудинг творожный со сметаной	61	150/30	22,4	17,07	51,47	449,32	281,11	47,63	291,57	1,45	0,05	0,65	65,26
Чай с сахаром	14	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого		370	22,6	17,07	65,47	477,32	287,11	47,63	291,57	1,85	0,05	0,65	65,29
Ужин													
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Рыба запеченная	54	100	22,7	12,5	11,4	249,5	56,4	64,7	258,2	1,03	0,1	3,62	0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		540	29,94	21,66	103,41	735,4	114,88	144,95	476,34	5,38	0,5	45,62	42,00
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 5 день:			138,71	125,77	579,73	4036,39	1703,06	623,28	2626,71	32,17	1,735	96,07	157,07

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
6 день (суббота)							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Омлет натуральны	59	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого:		480	38,16	44,84	118,3	1004,65	560,1	97,86	676	6,11	0,39	1,55	345,23
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	19	2,54
Обед													
Салат из моркови с яблоком	8	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
Суп – лапша с курицей	27	250	7,66	8,58	17,14	176,42	24,04	27,44	66,65	1,1	0,11	8,56	-
Каша гречневая рассыпчатая	32	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Бефстроганов из говядины	72	90	15,0	14,1	3,8	203,2	34,8	16,73	138,81	2,02	3,69	0,42	0,05
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		890	51,97	54,45	105,79	1234,84	144,17	82,47	460,5	9,37	0,53	14,89	33,66
Полдник													
Сосиска в тесте		120	10,1	18,2	107,4	624,6	16,57	11,98	56,7	0,92	0,13	0,61	0,02
Молоко кипяченое	11	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	-	-	0,2	0,08	2,6	-
Итого:		300	9,8	6,5	71,1	384	632,7	78	39,4	3,36	0,38	2,6	0,27
Ужин													
Жаркое по домашнему	46	200	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		480	7,4	15,25	69,7	445,3	63,8	63,8	154,69	3,7	0,2	11,5	41,3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 6 день:			116,43	132,24	457,56	3577,89	1521,29	388,63	1649,42	30,04	1,66	51,14	424,4

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийнос ть	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
7 день (воскресение)							Са	Ма	Р	Fe	В1	С	А
1 Завтрак													
Каша манная молочная вязкая	35	200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		490	28,41	26,75	151,,11	933,72	456,6	86,26	454,1	0,76	0,33	1,30	20,23
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		470	9,28	5,39	48,13	286,5	68,4	44,5	203,41	8,18	0,15	19	2,6
Обед													
Икра кабачковая	19	60	1,2	5,4	5,0	73,2	22,8	10,3	59,4	1,59	0,04	3,5	2,04
Суп картофельный с бобами на м/к/б.	23	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	87,18	4,55	0,32	11,17	0,00
Каша перловая рассыпчатая	32	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
Куры тушеные в соусе	52	100	28,7	34,6	4,5	445,2	9,79	9,46	73,1	0,75	0,03	1,75	31,6
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		890	54,14	54,75	105,45	1227,76	165,95	90,51	481,03	12,82	0,74	17,5	33,66
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:		300	9,8	6,5	71,1	384	632,7	78	39,4	3,36	0,38	2,6	0,27
Ужин													
Рагу из овощей	43	200	3,0	14,6	19,2	221,3	31,8	36,8	82,4	1,3	0,09	11,5	41,3
Мясо отварное в молочном соусе		90	10,45	4,98	4,75	135,4	30,98	7,9	116,5	1,22	0,07	0,39	-
Чай с сахаром	14	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		540	17,95	20,23	60,55	498,7	82,78	71,7	266,9	4,72	0,27	11,89	41,3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 7 день:			125,38	118,62	444,34	3436,68	1646,43	407,97	1655,84	30,04	52,92	53,89	99,46

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
8 день (понедельник)							Ca	Ма	Р	Fe	В1	С	А
1 Завтрак													
Каша молочная «Дружба»	36	200	6,76	10,41	25,86	224,94	186,0	86,6	257,2	0,7	0,1	0,9	81,0
Батон с маслом и сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого :		475	27,26	29,39	131,22	878,46	524,1	153,36	582,7	3,67	0,35	11,83	81,22
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		430	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	15,4	2,54
Обед													
Салат из свежей капусты	6	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
Щи на м/к/б со сметаной	20	250/20	1,6	4,9	11,5	96,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	-
Пюре картофельное	39	150	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Котлета мясная	51	90	13,9	10,3	14,1	205,8	39,3	32,1	149,7	1,35	0,09	0,13	25,8
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		930	29,75	28,16	105,68	903,15	214,9	136,36	420,15	8,74	0,6	76,34	59,8
Полдник													
Булочка дрожжевая с повидло		150	10.1	18.2	107.4	624.6	16.57	11.98	56.7	0.92	0.13	0.61	0.02
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		350	10,62	21,92	132,89	769,8	138,57	25,98	146,7	1,48	0,17	1,91	0,03
Ужин													
Макаронны отварные	40	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Куры тушеные в соусе	52	100	28,7	34,6	4,5	445,2	9,79	9,46	73,1	0,75	0,03	1,75	31,6
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		490	37,76	39,64	77,65	814,85	43,85	52,18	168,96	3,9	0,18	1,75	52,6
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 8 день			117,9	130,31	540,11	3877,36	1251,64	434,38	1637,34	25,29	1,46	108,83	197,59

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
9 день (вторник)							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Каша «Геркулес» молочная	33	200	9,59	8,11	63,8	444,7	5,96	20,6	64,7	0,37	0,30	-	25,6
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		470	31,36	29,07	176,36	1152,22	363,86	91,96	435,2	2,98	0,57	0	25,9
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		470	10,88	5,39	48,13	286,5	68,4	44,5	203,41	8,18	0,15	15,4	12,54
Обед													
Салат из свежих помидоров	10	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
Суп картофельный с клецками на м/к/б	24	250	4,18	5,02	23,2	154,8	25,5	-	-	1,11	0,11	15,4	-
Пюре гороховое	38	150	11,4	1,2	37,2	205,4	1,21	0,03	162	2,43	0,10	-	0,01
Котлета рыбная	53	90	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		910	36,39	16,54	120,89	884,8	152,38	69,04	416,16	9,38	0,55	49,27	21,01
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:		230	4,5	5,8	78,3	360	70,22	12,0	26,31	1,8	0,02	0,0	0,0
Ужин													
Капуста тушеная с мясом говядины	45	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		440	7,27	9,18	79,31	437,9	54,68	82,65	213,85	4,11	0,4	44,83	42,00
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 9 день:			96,2	70,98	510,99	3227,72	949,54	331,15	1505,93	26,65	1,77	111,1	102,85

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
10 день (среда)													
1 Завтрак													
Каша манная молочная вязкая	35	200	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого:		475	26,29	25,03	148,02	904,52	368,6	79,26	409,1	3,08	0,31	0	20,3
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		514	19,27	14,17	48,09	396,5	66,8	56,7	261,71	8,71	0,15	15,4	2,54
Обед													
Борщ на м/к/б со сметаной	21	250/20	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
Плов из курицы	47	200	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		840	43,02	28,19	204,74	901,6	151,88	104,1	332,28	8,92	0,5	13,54	48
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого :		230	4,53	5,82	65,6	312	66,42	14,4	22,02	1,56	0,02	2,83	0,0
Ужин													
Каша гречневая рассыпчатая	32	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Гуляш мясной	50	90	13,0	15,11	2,6	198,9	19,62	19,8	194,69	2,75	0,17	0,82	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		480	21,3	21,24	85,14	630,55	61,8	108,9	461,88	8,74	0,44	0,82	0,02
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 10 день:			120,21	99,45	559,59	3251,17	587,28	394,36	1697,99	31,21	1,05	34,19	70,86

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
11 день (четверг)							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Каша пшеничная вязкая на молоке	35	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		485	30,57	26,8	159,58	992,46	359,52	71,4	586,5	5,85	6,26	0,0	0,32
II завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		514	19,27	14,57	48,09	396,5	66,8	56,7	261,71	8,81	0,15	15,4	2,54
Обед													
Рассольник на м/к/б со сметаной	22	250/20	2,1	5,1	23,0	138,25	26,45	25,90	71,95	0,98	0,1	7,54	-
Пюре картофельное	39	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Тефтели мясные	73	90	13,25	14,5	16,76	250,8	65,0	31,9	159,0	1,42	0,07	1,27	57,3
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		850	41,2	32,41	115,34	1016,95	205,95	130,55	439,76	9,64	0,76	35,27	91,3
Полдник													
Запеканка творожная со сметаной	60	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого :		380	27,94	18,0	60,3	389,6	244,4	48,92	349,2	1,44	0,09	0,74	0,33
Ужин													
Макароны отварные	40	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
Рыба тушеная в соусе	55	100	9,75	4,95	3,8	105,0	39,07	48,53	258,3	0,85	0,1	3,73	0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		500	19,7	10,14	68,05	449,45	71,95	99,5	363,47	4,13	0,27	6,56	21,00
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 11 день:			144,48	106,92	459,76	2962,26	972,62	438,07	30,07	30,07	7,61	59,57	116,89

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
12 день (пятница)							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Суп пшеничный молочный	30	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60
Батон с маслом – сыром	1	40/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого:		475	27,57	26,44	131,13	854,32	519,82	100,98	526,28	3,15	3,53	0,91	30,9
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6	6,2	84,67	405,1	93,22	35,5	107,83	7,3	0,08	15,4	2,5
Обед													
Салат из свеклы вареной	7	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Суп рыбный «Сайра»	28	250	8,6	8,4	14,33	172,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,0
Жаркое по домашнему	46	200	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		870	46,32	69,97	88,44	861,35	157,15	163,8	634,25	11,36	0,57	28,66	39,0
Полдник													
Пудинг творожный с молоком сгущенным	61	150/30	22,4	17,07	51,47	449,32	281,11	47,63	291,57	1,45	0,05	0,65	65,26
Чай с лимоном	18	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого:		380	22,24	17,07	65,47	477,32	287,11	47,63	291,57	1,85	0,05	0,65	65,26
Ужин													
Рис отварной	31	200	11,64	19,48	100,0	596,9	187,6	153,6	522,6	4,77	0,17	0,77	0
Куры тушеные в соусе	52	100	28,7	34,6	4,5	445,2	9,79	9,46	73,1	0,75	0,03	1,75	31,6
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	40	3,44	0,52	18,08	91,20	11,20	21,60	54,40	1,44	0,09	0,00	0,00
Итого:		540	43,88	54,6	159,3	1243,3	226,59	285,39	654,39	7,56	0,29	4,12	31,6
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 12 день:			151,81	179,28	537,01	3947,39	1523,89	664,3	2425,32	31,42	4,6	51,34	170,66

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
13 день (суббота)							Ca	Ма	Р	Fe	В1	С	А
1 Завтрак													
Омлет натуральны с зеленым горошком	59	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	20,37	18,96	90,16	591,52	323,9	64,36	325,5	2,61	0,25	0,00	0,22
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		435	38,16	44,82	118,3	1004,65	560,1	97,86	676	6,11	0,39	1,55	345,23
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6,0	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	15,4	2,54
Обед													
Салат из моркови с яблоком	8	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
Суп картофельный с бобами на м/к/б.	23	250	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48	87,18	4,55	0,32	11,17	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	32	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
Бефстроганов из говядины	72	90	15,0	14,1	3,8	203,2	34,8	16,73	138,81	2,02	3,69	0,42	0,05
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	80	5,28	0,96	0,96	144,8	28,0	8,25	21,75	3,12	0,14	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		920	43,29	30,38	113,38	996,39	166,28	185,71	569,14	16,7	4,5	18,92	0,07
Полдник													
Сосиска в тесте		120	10,1	18,2	107,4	624,6	16,57	11,98	56,7	0,92	0,13	0,61	0,02
Молоко кипяченое	11	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	-	-	0,2	0,08	2,6	-
Итого:		320	15,9	23,2	117	732,6	256,57	11,98	56,7	0,94	0,23	3,21	0,02
Ужин													
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Котлета рыбная	53	90	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		540	18,74	13,05	104,2	615,7	103,98	109,65	378,54	5,3	0,49	42,34	63,00
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 13 день:			127,89	123,1	545,55	3860,44	1417,15	471,7	1999,21	36,55	5,77	83,02	412,26

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 7-11 лет											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
14 день (воскресение)							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
1 Завтрак													
Каша пшеничная молочная		200	7.51	11.72	37.05	285	138.1	47.6	-	1.23	0.09	0.9	-
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		480	26.52	36.84	164.64	1100.5	672.1	134.5	458.9	4.74	0.41	2.2	0.25
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	30	2,58	0,39	13,56	68,4	8,4	16,2	40,8	1,08	0,06	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		470	9.28	5.39	48.13	286.5	68.4	44.5	203.41	8.18	0.15	19.0	2.64
Обед													
Суп – лапша с курицей	19	300	9,1	10,2	20,5	211,7	28,8	32,9	79,98	1,3	0,13	10,2	-
Перловка отварная	27	200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
Куры тушеные в соусе	32	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Икра кабачковая	52	100	2,0	9,0	8,3	122,0	38,0	17,1	99,0	2,65	0,06	5,8	3,4
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1090	64,24	68,59	124,14	1542,75	193,13	100,75	595,02	12,62	0,67	19,18	41,42
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Итого:		230	4.5	5.8	78.3	360.0	70.22	12.0	26.31	1.8	0.02	0	0
Ужин													
Рагу из овощей	43	200	3,0	14,6	19,2	221,3	31,8	36,8	82,4	1,3	0,09	11,5	41,3
Мясо отварное в молочном соусе		90	10.45	4.98	4.75	135.4	30.98	7.9	116.5	1.22	0.07	0.39	-
Чай с сахаром	14	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		540	17.95	20.23	60.55	498.7	82.78	71.7	266.9	4.72	0.27	11.44	41.3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 14 день:			128.29	141.85	483.77	3894.45	1326.63	393.45	1761.54	32.26	1.6	3.39	87.01

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «Школа – интернат для обучающихся по АОП
р. п. Базарный Карабулак»



/ В.В. Трофимов/

**Примерное
14 дневное меню
на 2022-2023 учебный год в возрасте от 12- 18 лет
ГБОУ СО «Школа – интернат для обучающихся по АОП
р.п. Базарный Карабулак»**

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
1 день (понедельник)													
1 Завтрак													
Каша молочная «Дружба»	36	250	8,45	13,01	32,3	281,17	232,5	108,2	321,5	0,8	0,12	1,12	101,2
Батон с маслом и сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Чай с лимоном	18	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого :		540	34,97	38,13	159,89	1073,47	721,5	195,14	780,4	4,31	0,44	2,42	101,45
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		480	11	5,65	57,17	332,1	74	55,3	230,61	8,9	0,2	19	2,64
Обед													
Салат из свежей капусты	6	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
Щи на м/к/б со сметаной	20	300	1,92	5,8	13,8	116,1	51,9	26,7	57,1	0,9	0,07	22,1	-
Пюре гороховое	38	200	15,2	1,6	49,6	273,8	1,61	0,04	216,0	3,24	0,13	-	0,01
Котлета мясная	51	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	46,34	26,12	136,92	1131,45	197,03	113,4	571,31	12,81	0,65	55,78	28,76
Полдник													
Булочка дрожжевая с изюмом	75	120	10,1	18,2	107,4	624,6	16,57	11,98	56,7	0,92	0,13	0,61	0,02
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		320	13,62	21,92	132,89	769,8	138,57	25,98	146,7	1,48	0,17	1,91	0,03
Ужин													
Макароны отварные	40	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Куры тушеные в соусе	52	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		570	46,26	48,29	91,2	982,89	50,18	66,52	209,67	4,79	0,23	2,10	66
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 1 день			157,99	145,11	586,07	4395,71	1421,28	487,34	2149,69	32,49	1,69	82,81	200,25

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
2 день (вторник)													
1 Завтрак													
Каша манная молочная	35	250	5,65	5,08	44,32	246,2	13,37	9,87	48,25	0,58	0,05	0,0	25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		540	30,05	28,48	168,82	1032,5	414,37	89,81	462,15	3,53	0,35	0	25,32
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6,0	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	19,0	2,54
Обед													
Салат из огурцов свежих	9	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
Рассольник на м/к/б со сметаной	22	300	2,52	6,1	27,6	165,9	31,7	31,0	86,3	1,17	0,12	9,0	-
Пюре картофельное	32	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Рыба запеченная	50	120	27,24	15,0	13,68	299,4	67,68	77,64	309,8	1,32	0,12	3,43	0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1090	46,86	35,68	119,72	1,141	232,93	161,31	655,6	11,06	0,77	47,23	34,00
Полдник													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого :		290	9,53	5,27	38,01	239,0	50,2	34,2	144,8	3,16	0,14	2,83	0,10
Ужин													
Гречка отварная	39	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Гуляш мясной	54	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
Хлеб пшеничный	74	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	-
Кисель	62	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:		550	38,14	27,65	104,02	734,26	78,7	148,39	585,27	10,46	0,36	1,54	0,02
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 2 день:			136,38	108,28	523,24	2518,001	1106,42	500,21	2166,65	35,71	1,78	72,0	63,38

Наименование блюда	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийнос ть	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
1 Завтрак	Ca						Ma	P	Fe	B1	C	A	
3 день (среда)													
Каша «Геркулес» молочная	33	250	10,7	18,6	70,9	494	7,27	25,22	78,9	0,45	0,37	-	31,25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	37,22	43,72	198,49	1309,5	496,27	112,16	537,8	3,96	0,69	1,3	31,5
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		534	20,99	14,83	57,13	442,1	72,4	67,5	288,91	9,43	0,2	19	2,54
Обед													
Суп картофельный с клецками на м/к/б	24	300	5,0	6,0	27,8	185,7	30,6	-	-	1,33	0,13	18,4	-
Куры тушеные в соусе	52	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1040	67,61	63,15	128,07	1521,99	150,83	109,88	351,49	12,01	0,95	64,74	80
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого		230	4,53	5,82	65,6	312	66,42	14,4	22,02	1,56	0,02	2,83	0
Ужин													
Плов с мясом говядины	48	230	26,3	10,12	42,32	366,3	33,9	56,3	314,6	3,45	0,23	0,92	0,82
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		480	30,7	10,77	92,82	590,3	65,9	83,3	386,89	5,85	0,34	0,92	0,82
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 3 день:			166,85	143,29	550,11	4281,89	1091,82	418,24	1798,11	33,01	2,28	90,39	116,26

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующихих12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
							Ca	Ма	P	Fe	B1	C	A
4 день (четверг)													
I Завтрак													
Суп пшениный молочный	30	250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого:		540	31,65	30,25	147,71	969,8	603,4	116,97	606,63	3,63	0,44	1,14	38,75
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		534	20,99	14,83	57,13	442,1	72,4	67,5	288,91	9,43	0,2	19	2,54
Обед													
Борщ на м/к/б со сметаной	21	300	2,1	5,8	150,3	123,0	53,2	31,5	63,8	1,42	0,06	12,3	0,00
Макароньы отварные	40	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Котлеты рыбные	53	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
Соус томатный		50	0,4	2,2	3,1	32,6	10,38	7,9	16,94	0,31	0,025	6,4	0,01
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	47,57	25,61	247,05	1031,55	202,64	137,43	418,02	11,41	0,72	21,37	75,63
Полдник													
Запеканка творожная со сметаной	60	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого :		380	27,94	18,00	60,3	389,6	244,4	48,92	349,0	1,44	0,09	0,74	0,33
Ужин													
Рагу из овощей	43	200	3,0	14,6	19,2	221,3	31,8	36,8	82,4	1,3	0,09	11,5	41,3
Мясо отварное в молочном соусе		100	13,06	6,23	5,94	169,2	38,72	14,88	129,4	1,9	0,07	0,42	-
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Хлеб пшеничный	62	100	8,6	1,3	45,2	228,0	28,0	54,0	136,0	3,6	0,22	0,00	0,00
Итого		600	27,49	22,15	85,54	680,5	112,72	108,08	347,8	7,16	0,38	14,3	41,3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 4 день:			161,44	115,84	565,73	3618,55	1475,56	509,9	2221,36	49,11	1,91	58,15	159,95

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 12 и старше											
		5 день (пятница)	Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.	
1 Завтрак							Ca	Ma	P	Fe	B1	C	A
Суп лапша - молочная	29	250	7,19	6,51	23,55	181,50	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	33,71	31,63	151,14	996,7	691,03	117,12	631,38	4,15	0,43	2,44	38,5
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		430	6,0	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	19,0	2,54
Обед													
Салат из свеклы вареной	7	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Суп рыбный « Сайра»	28	300	10,3	10,0	17,1	206,7	54,3	56,8	211,8	1,5	0,12	10,9	18
Рис отварной	31	200	11,64	19,48	100,0	596,9	187,6	153,6	522,6	4,77	0,17	0,77	0
Котлета мясная	51	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Соус томатный		50	0,4	2,2	3,1	32,6	10,38	7,9	16,94	0,31	0,025	6,4	0,01
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:			51,58	51,41	193,06	1584,25	393,58	310,7	1062,91	16,07	0,75	28,8	46,76
Полдник													
Пудинг творожный со сметаной	61	150/30	22,4	17,07	51,47	449,32	281,11	47,63	291,57	1,45	0,05	0,65	65,26
Чай с лимоном	14	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого		380	22,6	17,07	65,47	477,32	287,11	47,63	291,57	1,85	0,05	0,65	65,26
Ужин													
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Рыба запеченная	50	120	27,24	15,0	13,68	299,4	67,68	77,64	309,8	1,32	0,12	3,43	0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:			35,34	24,29	110,21	808,1	128,96	163,29	541,54	6,03	0,54	45,43	42,00
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 5 день:			155,03	135,63	612,55	4,377,47	1832,9	704,74	2846,23	35,6	1,93	97,22	196,46

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
6 день (суббота)													
1 Завтрак													
Омлет натуральны	59	200	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
Батон с маслом	1	50/15	3,65	12,12	22,7	217,3	14,0	-	-	0,4	0,04	0	39,00
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		465	24,02	42,54	48,67	679,2	199,72	32,97	391,49	4,31	0,19	0,33	491,98
II завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6,0	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	19,0	2,54
Обед													
Салат из моркови с яблоком	8	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
Суп – лапша с курицей	19	300	9,1	10,2	20,5	211,7	28,8	32,9	79,98	1,3	0,13	10,2	-
Гречка отварная	32	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Бефстроганов из говядины	72	100	16,6	15,6	4,2	225,7	38,6	-	-	2,24	4,1	0,46	-
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	48,98	35,55	129,9	1210,46	142,58	193,02	506,2	16,54	4,84	17,99	0,02
Полдник													
Сосиска в тесте		120	10.1	18.2	107.4	624.6	16.57	11.98	56.7	0.92	0.13	0.61	0.02
Молоко кипяченое	11	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	-	-	0,2	0,08	2,6	-
Итого :		320	15,9	23,2	117	732,6	256,57	11,98	56,7	1,12	0,21	3,21	0,02
Ужин													
Жаркое по домашнему	46	230	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	100	8,6	1,3	45,2	228,0	28,0	54,0	136,0	3,6	0,22	0,00	0,00
Итого:		530	36,23	8,77	95,05	603	77,1	119,7	477,29	8,23	0,43	8,97	24,0
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 6 день:			136,93	121,26	483,29	3630,36	1006,19	424,17	1750,51	37,7	5,83	51,1	519,96

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
7 день (воскресение)													
1 Завтрак													
Каша манная молочная	35	250	5,65	5,08	44,32	246,2	13,37	9,87	48,25	0,58	0,05	0,0	25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	32,17	30,2	171,91	1061,7	502,37	96,81	507,15	4,09	0,37	1,30	25,25
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		490	11	5,65	57,17	332,1	74	55,3	230,61	8,9	0,2	19,4	2,64
Обед													
Суп картофельный с бобами на м/к/б.	23	300	11,7	10,6	20,1	203,2	54,9	42,5	104,6	5,46	0,38	13,4	0,00
Перловка отварная	27	200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
Куры тушеные в соусе	32	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Икра кабачковая	52	100	2,0	9,0	8,3	122,0	38,0	17,1	99,0	2,65	0,06	5,8	3,4
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1090	64,24	68,59	124,14	1542,75	193,13	100,75	595,02	12,62	0,67	19,18	41,42
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Итого:			4,5	5,8	78,3	360	70,24	12,0	26,31	1,8	0,02	0,0	0,0
Ужин													
Рагу из овощей	43	230	3,45	16,7	22,0	254,4	36,57	42,32	94,7	1,4	0,1	13,2	47,4
Мясо отварное в молочном соусе		100	13.06	6.23	5.94	169.2	38.72	14.88	129.4	1.9	0.07	0.42	-
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		580	20,91	23,58	78,44	647,6	107,29	84,2	296,39	5,7	0,28	13,62	47,4
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 7 день:			136,62	138,82	5196	4050,15	1137,03	380,06	1866,48	33,31	1,62	55,1	116,71

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
8 день (понедельник)													
1 Завтрак													
Каша молочная «Дружба»	36	250	8,45	13,01	32,3	281,17	232,5	108,2	321,5	0,8	0,12	1,12	101,2
Батон с маслом и сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Чай с лимоном	18	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого :		475	27.26	29.39	131.22	878.46	524.1	153.36	582.7	3.67	0.35	3.73	81.22
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		430	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,4	107,83	7,3	0,08	15,4	2,54
Обед													
Салат из капусты свежей	10	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
Щи на м/к/б со сметаной	20	300	1,92	5,8	13,8	116,1	51,9	26,7	57,1	0,9	0,07	22,1	-
Пюре картофельное	39	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Котлета мясная	51	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	35,22	30,92	114,58	1040,65	244,72	150,36	470,77	10,91	0,7	80	62,75
Полдник													
Булочка дрожжевая с повидло		150	10,1	18,2	107,4	624,6	16,57	11,98	56,7	0,92	0,13	0,61	0,02
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		350	13,62	21,92	132,89	769,8	138,57	25,98	146,7	1,48	0,17	1,91	0,03
Ужин													
Макароны отварные	40	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Куры тушеные в соусе	52	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		570	46,26	48,29	91,2	982,89	50,23	66,52	209,67	4,79	0,23	2,10	66
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 8 день			134,16	141,72	562,56	4182,9	1281,84	462,62	1728,67	28,35	1,67	104,74	213,94

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
9 день (вторник)													
1 Завтрак													
Каша «Геркулес» молочная	33	250	10,7	18,6	70,9	494	7,27	25,22	78,9	0,45	0,37	-	31,25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		540	35,1	42	195,4	1280,3	408,27	105,16	492,8	3,4	0,67	0	31,57
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		480	11	5,65	57,17	332,1	74	55,3	230,61	8,9	0,2	19	2,64
Обед													
Салат из свежих помидор	6	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
Суп картофельный с клецками на м/к/б	24	300	5,0	6,0	27,8	185,7	30,6	-	-	1,33	0,13	18,4	-
Пюре гороховое	38	200	15,2	1,6	49,6	273,8	1,61	0,04	216,0	3,24	0,13	-	0,01
Котлеты рыбные	53	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	46,89	20,58	140,51	1097,75	165,57	87,2	536,6	12,81	0,73	40,33	26,26
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого		230	4,5	5,8	78,3	360	70,22	12,0	26,31	1,8	0,02	0,0	0,0
Ужин													
Капуста тушеная с мясом	45	230	4,25	9,9	52,9	327,4	33,67	67,44	183,3	2,65	0,35	48,3	48,3
Чай с лимоном	18	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		480	8,75	10,55	89,5	469,4	53,67	94,44	251,3	4,85	0,46	48,3	48,3
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 9 день:			107,54	89,58	568,88	3639,55	1011,73	385,1	1748,62	31,96	2,16	109,23	110,17

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующихих12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийнос ть	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
10 день (среда)													
1 Завтрак													
Каша манная молочная	35	250	5,65	5,08	44,32	246,2	13,37	9,87	48,25	0,58	0,05	0,0	25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	32,17	30,2	171,91	1061,7	502,37	96,81	507,15	4,09	0,37	1,3	25,25
II Завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		534	20,99	14,83	57,13	442,1	72,4	67,5	288,89	9,43	0,2	19	2,54
Обед													
Борщ на м/к/б со сметаной	21	300	2,1	5,8	150,3	123,0	53,2	31,5	63,8	1,42	0,06	12,3	0,00
Плов из птицы	47	230	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		900	51,89	33,94	243,71	1111,55	188,78	130,75	417,15	11,62	0,61	15,8	60
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Итого :		230	4,53	5,82	65,6	312	66,42	14,4	22,02	1,56	0,02	2,83	0
Ужин													
Гречка отварная	39	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Гуляш мясной	54	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
Кисель	74	200	0.1	-	27.9	110	18	-	4.29	0.6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		550	38,14	27,65	104,02	734,26	78,7	148,39	585,27	28,5	0,56	1,54	0,02
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 10 день:			153,52	117,44	650,37	3767,61	1150,47	488,85	2031,48	50,4	4,54	42,07	89,21

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
11 день (четверг)													
1 Завтрак													
Каша пшеничная вязкая на молоке	35	250	11,0	7,3	58,7	356,1	2,02	0,05	270,0	4,05	0,17	0,00	0,02
Батон с маслом – сыром	1	50/10/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		540	35,4	30,7	183,2	1142,4	403,02	79,99	683,9	7	0,47	0	0,34
II завтрак													
Сосиска отварная	57	84	15,09	13,78	0,26	173	20,4	17	135,1	1,53	0,03	-	-
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты свежие	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		534	20,99	14,83	57,13	442,1	72,4	67,5	288,89	9,43	0,2	19	2,54
Обед													
Рассольник на м/к/б со сметаной	22	300	2,52	6,1	27,6	165,9	31,7	31,0	86,3	1,17	0,12	9,0	-
Пюре картофельное	39	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
Тефтели мясные	73	100	14,7	16,1	18,6	278,6	72,2	35,4	176,6	1,57	0,07	1,41	63,3
Сельдь с луком	64	50	12,15	4,8	0,0	91,9	16,8	0,5	0,0	0,8	0,15	1,16	0,0
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1020	45,71	35,49	122,26	1144,8	232,4	143,27	482,58	11,54	0,84	36,87	97,3
Полдник													
Запеканка творожная со сметаной	60	150/30	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Кисель	74	200	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	
Итого :		380	22,6	17,07	65,47	477,32	287,11	47,63	291,57	1,85	0,05	0,65	65,26
Ужин													
Макароны отварные	40	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
Рыба тушеная с соусе	55	120	11,7	5,94	4,56	126,0	46,8	58,2	309,9	1,02	0,12	4,47	0
Чай с лимоном	18	200	0,13	0,02	15,2	62,0	14,2	2,4	0,0	0,36	0,0	2,83	0,0
Хлеб пшеничный	62	100	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:		620	19,29	11,98	82,92	522,6	85,48	88,76	363,75	3,47	0,2	7,3	28,00
II ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 11 день:			149,79	115,07	510,98	3834,82	1320,41	485,15	2321,69	33,49	1,84	64,77	194,84

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
12 день (пятница)													
1 Завтрак													
Суп пшеничный молочный	30	250	7,25	6,85	23,21	183,50	202,40	37,03	194,73	0,68	0,14	1,14	38,25
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	33,77	31,97	150,8	999	691,4	123,97	653,63	4,19	0,46	2,44	38,5
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		430	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,08	15,4	2,54
Обед													
Салат из свеклы вареной	7	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
Суп рыбный « Сайра»	28	300	10,3	10,0	17,1	206,7	54,3	56,8	211,8	1,5	0,12	10,9	18
Жаркое по домашнему	46	230	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:			52,52	25,65	96,21	991	182,95	182,77	693,99	13,52	0,67	30,45	42
Полдник													
Пудинг творожный с молоком сгущенным	61	150/30	22,4	17,07	51,47	449,32	281,11	47,63	291,57	1,45	0,05	0,65	65,26
Чай с лимоном	18	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Итого:		380	22,6	17,07	65,47	477,32	287,11	47,63	291,57	1,85	0,05	0,65	65,26
Ужин													
Рис отварной	31	200	11,64	19,48	100,0	596,9	187,6	153,6	522,6	4,77	0,17	0,77	0
Куры тушеные в соусе	52	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		570	50,54	61,75	155,94	1755,19	231,35	194,66	682,71	8,08	0,32	2,87	38,0
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 12 день			174,63	147,64	561,09	4733,61	1723,03	615,33	1455,45	35,14	1,66	53,41	187,7

Наименование блюд	№ карт ы	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
13 день (суббота)													
I Завтрак													
Омлет натуральны с зеленым горошком	59	200	18,99	28,32	3,51	345,90	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Кофейный напиток на молоке	17	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
Итого :		490	43,39	51,72	128,01	1132,2	552,72	105,91	760,39	6,86	0,43	0,33	453,22
II Завтрак													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого :		430	6	6,2	84,67	405,1	90,22	35,5	107,83	7,3	0,07	19,0	2,54
Обед													
Салат из моркови с яблоком	8	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
Суп картофельный с бобами на м/к/б.	23	300	11,7	10,6	20,1	203,2	54,9	42,5	104,6	5,46	0,38	13,4	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	32	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Бефстроганов из говядины	72	100	16,6	15,6	4,2	225,7	38,6	-	-	2,24	4,1	0,46	-
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1070	51,58	35,95	129,5	1231,96	197,48	202,62	530,82	20,7	5,09	21,19	0,02
Полдник													
Сосиска в тесте		120	10,1	18,2	107,4	624,6	16,57	11,98	56,7	0,92	0,13	0,61	0,02
Молоко кипяченое	11	200	5,8	5,0	9,6	108,0	240	-	-	0,2	0,08	2,6	-
Итого :			15,6	23,2	117	732,0	256,57	11,98	56,7	0,94	0,21	3,21	0,02
Ужин													
Капуста тушеная	42	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
Котлеты рыбные	53	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
Кисель	74	200	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0
Хлеб пшеничный	62	100	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:			21,4	13,99	105,72	642,45	114,66	115,65	415,24	5,46	0,51	42,43	68,25
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 13 день:			143,77	136,06	572,9	4250,71	1451,65	502,66	2081,98	41,46	6,39	87,76	525,45

Наименование блюд	№ карты	Категории довольствующих 12 и старше											
		Масса порции Выход (г)	Б	Ж	У	Калорийность	Минеральные вещества, г.				Витамины, мг.		
Ca	Ма						Р	Fe	В1	С	А		
14 день													
1 Завтрак													
Каша пшеничная молочная		250	8,45	13,01	32,3	281,17	232,5			0,7	0,1	1,12	
Батон с маслом – сыром	1	50/15/25	23,0	21,4	102,1	670,3	367,0	72,94	368,9	2,95	0,28	0,00	0,24
Какао на молоке	16	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
Итого:		540	34,97	38,13	159,89	1096,67	721,5	86,94	458,9	4,21	0,42	2,42	0,25
II Завтрак													
Яйцо вареное	58	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
Батон пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Фрукты	69	200	0,6	0,4	14,07	70,3	24	13,5	75,8	3,3	0,03	15	0,0
Сок фруктовый	65	200	1,0	0	20,2	84,8	14,0	10,0	10,01	2,8	0,03	4,0	2,54
Итого:		480	11	5,65	57,17	332,1	74	55,3	230,61	8,9	0,2	19	2,64
Обед													
Суп – лапша с курицей	19	300	9,1	10,2	20,5	211,7	28,8	32,9	79,98	1,3	0,13	10,2	-
Перловка отварная	27	200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
Куры тушеные в соусе	32	120	34,5	41,62	5,44	534,29	11,75	11,36	87,82	0,91	0,04	2,10	38,0
Икра кабачковая	52	100	2,0	9,0	8,3	122,0	38,0	17,1	99,0	2,65	0,06	5,8	3,4
Компот из сухофруктов	13	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Хлеб ржаной	63	120	7,92	1,44	1,44	217,2	42,0	12,37	32,62	4,68	0,2	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		1090	64,24	68,59	124,14	1542,75	193,13	100,75	595,02	12,62	0,67	19,18	41,42
Полдник													
Кондитерские изделия		30	4,4	5,8	50,4	250,0	52,22	12,0	22,02	1,2	0,02	0,0	0,0
Кисель	74	200	0,1	-	27,9	110	18	-	4,29	0,6	-	-	-
Итого:		230	4,5	5,8	78,3	360	70,22	12,0	26,31	1,8	0,02	0,0	0,0
Ужин													
Рагу из овощей	43	230	3,45	16,7	22,0	254,4	36,57	42,32	94,7	1,4	0,1	13,2	47,4
Мясо отварное в молочном соусе		100	13,06	6,23	5,94	169,2	38,72	14,88	129,4	1,9	0,07	0,42	-
Чай с лимоном	18	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	62	50	4,30	0,65	22,60	114,0	14,0	27,0	68,0	1,8	0,11	0,00	0,00
Итого:		580	21,01	23,58	64,54	565,6	95,29	84,2	292,1	5,5	0,28	13,62	47,4
II Ужин													
Кисломолочный продукт	12	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	31,00	211,00	0,20	0,08	1,60	1,40
Итого за 14 день:			141,52	170,33	492,04	4003,12	1394,14	370,19	1813,94	33,23	1,67	55,82	93,11

