

Утверждено
Директор
ГКОУ школы-интерната
ст-цы Вознесенской
Приказ от _____ № _____
_____ Л.Е. Лифинцева

Примерное основное (организованное) десятидневное зимне-весеннее меню
ГКОУ школы-интерната ст-цы Вознесенской
возрастная категория 7-11 лет

Категория: 7- 11лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	К, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
Неделя 1 День 1																
150	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0
267		Яйцо вареное	50	2,50	2,50	0,35	60,00	0,035	0,22	0	1,25	27,5	0,13	6	70	96
75		Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
465		Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0,27	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
82		Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			539	15,22	21,02	57,52	480,65	0,184	0,421	23,199	5,88	251,016	0,142	42,858	530,07	161,05
9	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	80	1,30	4,23	4,72	62,10	0	0	0,8	0,064	2,496	0	1,12	14,008	4,736
95		Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	4,58	13,93	93,45	0,15	0,15	54,85	6,875	107,675	0,05	59,375	929,9	115,025
375		Плов из отварной птицы	200	10,64	11,22	25,34	261,52	0,1	0,14	3,92	1,82	24,38	0	34,36	254,02	207,74
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
496		Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	16,61	67,37	0	0,018	117	0,27	13,518	0,072	3,24	4,518	1,44
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			792	19,59	21,86	94,96	637,62	0,376	0,353	176,57	11,051	170,469	0,122	122,775	1339,506	419,441
29	ПОЛДНИК	Салат из свёклы с сухофруктами(Курага)	70	1,23	0,69	8,71	44,03	0,021	0,035	5,894	1,022	32,592	0,042	20,111	288,68	34,93
ттк1		Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	23,5
469		Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	10,6	6,14	42,52	251,43	0,128	0,305	8,284	1,452	263,592	0,042	24,611	288,68	58,43
295	УЖИН	Рыба отварная	90	7,20	1,27	0,86	93,76	0,162	0,153	1,35	1,179	58,311	0,018	77,355	593,775	337,41
378		Пюре картофельное с морковью	150	1,54	5,24	19,89	111,96	0,12	0,12	15,9	1,065	41,355	0	14,145	349,32	35,67
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			502	14,78	8,21	64,15	395,42	0,408	0,336	17,376	5,328	136,43	0,018	117,926	1080,425	463,58
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2333	61,19	57,23	279,35	1849,56	1,116	1,435	229,429	26,511	835,507	0,324	316,17	3478,681	1116,501
Неделя 1 День 2																
157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	80	2,22	0,95	7,56	48,72	0,008	0,016	1,984	0,28	3,28	0	11,432	0	0
268		Омлет натуральный	200	8,50	19,20	4,60	306,00	0,06	0,34	0,48	1,6	80,38	0,16	12,56	140,06	154,72
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
463			Какао с молоком густенным	200	3,46	3,68	21,40	133,30	0,02	0,16	0,38	0,74	128,42	0,02	27,44	183,98
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			562	19,97	25,53	67,92	641,2	0,214	0,561	2,844	4,642	234,48	0,18	76,112	461,1	348,1
26	ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,44	1,85	8,45	52,30	0,02	0,04	9,6	1,34	35,52	0	21,12	276,48	41,32
100		Рассольник ленинградский (2 вар)	200	1,02	3,82	16,20	90,74	0,08	0,06	13,26	0,72	18,54	0	17,84	351,76	43,14
299		Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,35	8,60	4,40	135,59	0,108	0,108	5,13	2,259	38,61	0,027	44,406	376,533	183,276
377		Пюре картофельное	180	2,34	6,30	33,80	172,21	0,198	0,162	32,742	1,512	50,958	0,018	41,04	959,58	120,69
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			852	17,94	22,27	117,41	688,46	0,552	0,435	64,732	10,653	180,028	0,045	157,086	2341,413	492,926
75	ПОЛДНИК	Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
79		Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0
ттк1		Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	23,5
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			301	11,65	14,56	55,59	370,9	0,084	0,061	0,205	1,852	78,644	0,012	13,614	43,07	72,05
350	УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	6,30	8,68	13,00	155,81	0,09	0,171	2,781	1,674	55,161	0,009	21,51	250,344	60,669
258		Макароны отварные с овощами	150	5,32	3,35	33,70	184,23	0,09	0,045	5,295	2,61	18,285	0,03	12,21	139,065	48,855
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
494			Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,09	0,11	17,98	79,47	0,036	0,018	0	0,576	22,896	0	9,396	155,07

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			502	17,5	13,84	99,04	572,69	0,342	0,279	8,076	6,882	118,742	0,039	67,796	681,539	223,244
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2417	72,86	81,2	348,36	2381,25	1,232	1,596	76,457	24,229	859,894	0,316	342,608	3819,122	1320,32
Неделя 1 День 3																
237	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	150	5,77	5,87	24,57	163,35	0,18	0,15	0,945	1,23	109,95	0	34,44	106,05	102,135
79		Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
466		Кофейный напиток на гущенном молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	138,7	83,22
82		Фрукты свежие(банан)	150	1,80	0,60	25,20	115,20	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	417,6	33,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			554	13,96	18,67	92,43	560,89	0,292	0,379	13,325	2,528	256,01	0,05	105,4	701,41	246,255
149	ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	80	0,64	0,00	1,36	10,40	0,016	0,016	4	0,48	18,4	0	0	0	0
123		Суп картофельный с фрикадельками	250	7,20	8,42	22,87	184,05	0,175	0,2	23,05	3,425	33,35	0,025	41,1	806,575	76,125
327		Гуляш из отварной говядины	90	8,87	11,57	3,56	160,78	0,081	0,171	5,733	4,752	15,804	0,027	24,624	372,726	14,508
202		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,18	5,84	21,21	146,77	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			852	27,68	27,53	103,56	739,62	0,418	0,467	36,783	13,509	110,734	0,052	99,424	1556,361	195,133
523	ПОЛДНИК	Блинчики	90	4,28	7,80	15,62	146,02	0,09	0,216	1,188	0,45	109,908	0,036	14,94	150,93	109,836
443		Соус шоколадный	30	1,71	1,61	13,87	76,18	0,012	0,057	0,138	0,705	46,329	0,006	17,481	95,274	49,545
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	11,21	13,91	37,95	308,6	0,174	0,543	3,666	1,335	372,237	0,042	32,421	246,204	159,381
47	УЖИН	Винегрет овощной	90	0,93	4,92	9,32	78,25	0,054	0,036	9,585	0,774	20,718	0	11,664	216,324	30,708
354		Запеканка картофельная с печенью	150	8,64	4,96	29,30	178,85	0,3	1,095	42	4,455	29,205	3,78	41,235	894,945	232,905
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,09	0,11	17,98	79,47	0,036	0,018	0	0,576	22,896	0	9,396	155,07	23,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			502	15,45	11,69	90,96	489,75	0,516	1,194	51,585	7,827	95,219	3,78	86,975	1403,399	377,333
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2408	73,7	76,8	328,5	2244,86	1,48	3,043	106,959	25,279	1064,2	4,104	346,22	4201,374	1170,102
Неделя 1 День 4																
149	ЗАВТРАК	Овощи соленые (помидор)	80	0,88	0,08	1,28	10,40	0,032	0,024	8	0,72	11,2	40	16	232	20,8
260		Макароны, запеченные с яйцом	150	5,77	4,62	27,77	184,08	0,09	0,135	0,315	1,08	47,37	0,06	11,64	107,565	91,86
75		Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
82		Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	492,5	57,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			719	16,24	11,43	79,34	483,96	0,27	0,279	158,47	4,116	203,734	40,097	69,254	875,135	218,71
30	ОБЕД	Салат из свёклы с зелёным горошком	80	1,26	1,62	6,85	47,83	0,032	0,024	7,432	1,192	21,944	0	14,088	166,52	20,8
129		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,15	4,77	21,20	126,20	0,1	0,05	12,575	1,375	22,975	0	18,275	339,025	47,5
359		Печень, тушенная в соусе сметанном	120	10,61	14,56	2,54	214,66	0,3	2,148	31,812	6,72	37,344	8,064	20,64	303,288	321,672
ТТК6		Рис с луком и морковью	150	2,82	8,31	29,07	187,79	0,045	0,03	3,525	0,675	16,155	0	19,86	75	63,6
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
482		Кисель из кураги(вар2)	200	1,04	0,06	21,34	127,06	0,02	0,04	0,8	0,68	48,2	0,12	23,2	345,96	40,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			882	23,67	31,02	115,36	856,72	0,623	2,337	56,144	12,664	169,018	8,184	120,743	1366,853	584,832
289	ПОЛДНИК	Вареники ленивые	150	7,50	10,55	15,02	223,35	0,075	0,405	0,585	0,795	184,47	0,105	25,92	133,785	254,88
413		Соус сметанно-масляный	50	1,00	19,70	1,37	187,46	0,01	0,06	0,105	0,13	30,13	0,03	2,32	29,87	15,71
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	13,72	34,75	24,85	497,21	0,157	0,735	3,03	1,105	430,6	0,135	28,24	163,655	270,59
157	УЖИН	Овощи консервированные отварные(горошек)	60	0,60	1,76	4,20	46,73	0,042	0,018	4,458	0,744	12,126	0	10,86	0	0
313		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,07	5,69	29,14	205,39	0,264	0,288	25,464	1,848	52,32	0	30,336	701,136	77,928
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			582	22,46	9,15	87,9	489,74	0,452	0,371	33,922	7,414	100,846	0	73,876	1078,196	182,428
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	262,8	162
588		Вафли	34	1,09	0,95	26,18	116,31	0,014	0,014	0,204	0,204	3,4	0,027	0,68	11,22	11,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			214	6,31	5,45	33,38	211,71	0,086	0,32	1,464	0,384	219,4	0,063	25,88	274,02	173,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2777	82,4	91,8	340,83	2539,34	1,588	4,042	253,03	25,683	1123,598	48,479	317,993	3757,859	1429,78
Неделя 1 День 5																

279	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	12,60	13,91	21,98	306,41	0,09	0,522	0,828	0,972	272,232	0,162	39,636	210,276	373,05
465		Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0,27	0
82		Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			552	19,48	18,52	71,45	547,18	0,217	0,709	16,998	4,86	417,348	0,162	60,006	666,606	416,85
16	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,68	2,20	2,29	32,23	0,016	0,016	4,4	0,48	18,44	0	1,68	21	7,008
105		Щи из квашеной капусты	200	1,00	3,54	4,14	51,34	0,02	0,02	2,06	0,58	12	0	3,76	31,74	6,26
321		Мясо тушеное	90	7,83	8,68	4,02	129,61	0,072	0,153	4,86	3,924	15,399	0,018	20,772	313,299	10,539
тгк8		Картофель запеченный из отварного	150	1,33	13,24	29,70	217,89	0,18	0,105	29,7	1,335	14,85	0	34,155	843,48	86,415
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			802	17,63	29,36	94,71	668,69	0,434	0,359	45,02	11,141	97,089	0,018	93,047	1586,579	214,722
526	ПОЛДНИК	Оладьи	90	3,97	5,06	19,59	133,32	0,117	0,18	0,756	0,414	63,495	0,018	11,07	106,29	75,015
471		Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	182,5	109,5
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	12,79	13,81	55,8	383,72	0,219	0,64	3,596	0,694	432,995	0,043	28,07	288,79	184,515
157	УЖИН	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	80	2,22	0,95	7,56	48,72	0,008	0,016	1,984	0,28	3,28	0	11,432	0	0
326		Бефстроганов из отварной говядины	90	6,11	7,78	4,22	111,73	0,063	0,162	1,098	1,44	62,1	0,009	16,767	217,611	47,25
208		Каша ячневая рассыпчатая	180	5,27	5,00	37,82	204,07	0,162	0,054	0	1,062	54,342	0	30,204	118,152	197,694
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	13,85	13,73	58,64	401,04	0,233	0,25	3,208	3,844	134,086	0,009	60,149	336,033	244,944
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2404	69,55	80,42	289	2108,63	1,143	2,218	69,422	20,739	1329,518	0,272	269,272	3170,008	1245,031
Неделя 2 День 6																
236	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,82	4,38	23,97	139,38	0,045	0,135	0,99	0,33	96,66	0	11,79	22,635	33,795
75		Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
79		Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
460		Чай с молоком(2 вариант	180	1,64	1,12	11,18	58,81	0,018	0,09	0,756	1,404	69,372	0,018	7,866	65,97	44,55
82		Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	492,5	57,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			651	14,96	19,61	76,6	519,07	0,212	0,343	151,775	3,024	300,312	0,055	59,524	623,905	184,395
тгк4	ОБЕД	Овощи соленые (огурец, помидоры)	80	0,76	0,08	1,32	10,40	0,024	0,024	6	0,6	14,8	20	8	116	10,4
122		Суп с рыбными консервами	200	15,48	6,12	12,76	158,22	0,08	0,14	9,22	1,18	146,94	0,02	52,88	424,36	193,86
372		Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	15,79	13,85	11,49	269,42	0,126	0,243	2,763	2,412	56,574	0,009	34,83	380,673	295,398
202		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,18	5,84	21,21	146,77	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			802	43	27,59	101,34	822,43	0,376	0,487	21,983	9,044	261,494	20,029	129,41	1298,093	604,158
446	ПОЛДНИК	Яблоки печенье	150	0,56	0,56	28,41	121,33	0,045	0,03	13,725	3,06	22,41	0	12,345	381,885	15,09
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
тгк1		Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	23,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	9,93	6,01	62,22	328,73	0,152	0,3	16,115	3,49	253,41	0	16,845	381,885	38,59
357	УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	100	8,00	6,35	13,02	181,30	0,33	1,91	27,07	6,23	23,27	6,74	19,16	266,14	298,48
377		Пюре картофельное	180	2,34	6,30	33,80	172,21	0,198	0,162	32,742	1,512	50,958	0,018	41,04	959,58	120,69
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,09	0,11	17,98	79,47	0,036	0,018	0	0,576	22,896	0	9,396	155,07	23,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			542	16,22	14,46	99,16	586,16	0,69	2,135	59,812	10,34	119,524	6,758	94,276	1517,85	532,89
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2575	89,51	72,67	342,92	2402,39	1,51	3,725	251,285	25,978	1164,74	27,022	322,055	4115,733	1552,033
Неделя 2 День 7																
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,50	19,20	4,60	306,00	0,06	0,34	0,48	1,6	80,38	0,16	12,56	140,06	154,72
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
82		Фрукты свежие(яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	417	16,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			572	17,47	25,52	48,76	546,48	0,223	0,653	17,82	5,542	328,78	0,16	31,94	596,12	198,52
149	ОБЕД	Овощи соленые (помидор)	80	0,88	0,08	1,28	10,40	0,032	0,024	8	0,72	11,2	40	16	232	20,8

123		Суп картофельный с фрикадельками	250	7,20	8,42	22,87	184,05	0,175	0,2	23,05	3,425	33,35	0,025	41,1	806,575	76,125
366		Птица отварная	90	13,56	9,46	0,45	189,50	0,099	0,207	2,88	2,196	22,995	0	28,98	331,875	259,11
258		Макароны отварные с овощами	150	5,32	3,35	33,70	184,23	0,09	0,045	5,295	2,61	18,285	0,03	12,21	139,065	48,855
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
482		Кисель из кураги(вар2 мл)	200	1,04	0,06	21,34	127,06	0,02	0,04	0,8	0,68	48,2	0,12	23,2	345,96	40,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			852	33,79	23,07	114	848,42	0,542	0,561	40,025	11,653	156,43	40,175	146,17	1992,535	536,15
286	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	90	9,57	6,40	14,61	166,86	0,081	0,306	0,486	0,576	140,976	0,081	21,285	113,742	198,756
86		Повидло (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
465		Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0,27	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	12,7	9,19	52,38	328,55	0,117	0,45	1,656	0,702	253,692	0,081	22,275	114,012	198,756
233	УЖИН	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,70	5,20	26,48	166,30	0,072	0,162	1,134	0,792	114,498	0,036	20,448	165,366	114,39
тк1		Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	23,5
75		Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
79		Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			541	19,74	20,24	106,59	654,72	0,256	0,257	5,213	5,942	206,778	0,048	59,116	546,166	263,64
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	262,8	162
581		Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0,024	0,012	0	0,18	2,7	0	0	18	12,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	6,66	5,34	30,51	196,14	0,096	0,318	1,26	0,36	218,7	0,036	25,2	280,8	174,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2475	90,36	83,36	352,24	2574,31	1,234	2,239	65,974	24,199	1164,38	40,5	284,701	3529,633	1371,366
Неделя 2 День8																
234	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,39	6,97	26,03	186,41	0,162	0,18	1,35	1,098	142,092	0	35,388	0,126	0
462		Какао с молоком	180	3,49	2,79	13,57	87,71	0,036	0,144	1,17	0,918	117,126	0	16,236	54,594	23,58
75		Сыр Российский(порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,88	0,002	0,014	0,029	0,042	37,4	0,012	1,488	3,74	21,25
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
82		Фрукты свежие(банан)	150	1,80	0,60	25,20	115,20	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	417,6	33,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			569	18,77	16,59	85,8	534,78	0,291	0,411	14,549	3,24	314,618	0,042	109,392	515,12	105,73
43	ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,70	1,72	8,06	44,32	0,042	0,024	6,882	0,36	6,366	0	7,74	180,9	20,916
129		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,15	4,77	21,20	126,20	0,1	0,05	12,575	1,375	22,975	0	18,275	339,025	47,5
115		Халупа тушеная с мясом	240	15,24	20,71	19,37	310,03	0,168	0,336	84,12	5,016	110,376	0	59,616	991,056	65,952
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			832	24,88	28,9	103,19	718,17	0,456	0,475	107,577	11,573	176,117	0	118,311	1888,041	238,868
526	ПОЛДНИК	Оладьи	90	3,97	5,06	19,59	133,32	0,117	0,18	0,756	0,414	63,495	0,018	11,07	106,29	75,015
86		Повидло (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	9,19	9,56	52,05	294,72	0,189	0,45	3,096	0,594	279,495	0,018	11,07	106,29	75,015
150	УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0
313		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,07	5,69	29,14	205,39	0,264	0,288	25,464	1,848	52,32	0	30,336	701,136	77,928
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			602	23,01	16,29	80,24	513,09	0,41	0,351	32,59	5,632	130,084	0	71,762	838,466	168,428
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	292	184
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2503	81,65	76,34	329,68	2168,76	1,386	1,947	158,412	21,239	1148,314	0,1	338,535	3639,917	772,041
Неделя 2 День 9																
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0
230		Каша манная молочная жидкая	150	4,53	4,46	23,34	140,79	0,06	0,135	1,02	0,33	102,735	0,015	15,615	144,765	97,38
466		Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	138,7	83,22
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
82		Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	492,5	57,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			654	13,17	17,16	86,25	530,63	0,227	0,379	151,4	1,658	324,195	0,06	68,675	815,025	265,4
47	ОБЕД	Винегрет овощной	90	0,93	4,92	9,32	78,25	0,054	0,036	9,585	0,774	20,718	0	11,664	216,324	30,708
105		Щи из квашеной капусты	200	1,00	3,54	4,14	51,34	0,02	0,02	2,06	0,58	12	0	3,76	31,74	6,26
328		Жаркое по-домашнему	300	19,38	30,00	61,95	439,80	0,36	0,21	61,8	2,91	41,31	0	71,82	1722,42	187,92
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3

574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
501		Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			872	28,1	40,16	129,97	807,01	0,58	0,331	77,445	9,086	110,428	0	119,924	2347,544	329,388
446	ПОЛДНИК	Яблоки печеные	150	0,56	0,56	28,41	121,33	0,045	0,03	13,725	3,06	22,41	0	12,345	381,885	15,09
469		Молоко кипяченое(вар1)	180	5,22	4,50	8,46	86,40	0,072	0,27	2,34	0,18	216	0	0	0	0
582		Печенье(пром)	34	2,55	4,01	25,47	141,81	0,027	0,027	0	0,34	6,8	0	4,42	30,6	23,46
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			364	8,33	9,07	62,34	349,54	0,144	0,327	16,065	3,58	245,21	0	16,765	412,485	38,55
149	УЖИН	Овощи соленые (капуста)	60	1,08	0,00	3,18	17,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0
522		Вареники с картофелем	150	4,66	5,77	40,99	215,62	0,24	0,21	15,84	1,29	22,965	0,015	24,585	469,71	87,765
408		Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,38	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	29	15,25
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
494		Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,09	0,11	17,98	79,47	0,036	0,018	0	0,576	22,896	0	9,396	155,07	23,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			522	12,42	12,11	98,29	517,11	0,417	0,303	15,95	3,958	91,861	0,04	61,186	790,84	216,735
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	294	192
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2612	67,42	83,5	380,45	2350,29	1,448	1,8	262,46	18,362	1001,694	0,28	288,55	4659,894	1042,073
Неделя 2 День10																
54	ЗАВТРАК	Икра морковная	60	1,10	1,90	8,11	48,89	0,048	0,054	9,12	3,522	16,08	0,042	8,37	139,146	15,516
357		Оладьи из печени по-кунцевски	100	8,00	6,35	13,02	181,30	0,33	1,91	27,07	6,23	23,27	6,74	19,16	266,14	298,48
202		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,18	5,84	21,21	146,77	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
459		Чай с лимоном (2 вар)	180	0,27	0,00	9,22	38,38	0	0,018	2,7	0,954	16,038	0	2,52	10,836	1,422
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			532	16,7	15,31	72,56	498,92	0,424	2,01	38,89	11,198	70,568	6,782	36,95	455,182	342,718
149	ОБЕД	Овощи соленые (помидор)	80	0,88	0,08	1,28	10,40	0,032	0,024	8	0,72	11,2	40	16	232	20,8
113		Суп картофельный с бобовыми	250	4,95	3,75	24,40	138,47	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	372,5	42,05
321		Мясо тушеное	90	7,83	8,68	4,02	129,61	0,072	0,153	4,86	3,924	15,399	0,018	20,772	313,299	10,539
241		Рис с овощами	150	3,01	4,51	25,76	145,75	0,06	0,03	4,29	0,75	16,11	0	20,79	69,045	54,525
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,09	0,11	17,98	79,47	0,036	0,018	0	0,576	22,896	0	9,396	155,07	23,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			832	22,55	18,83	107,8	656,88	0,576	0,37	31,1	10,067	131,555	40,018	109,038	1278,974	241,634
279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	180	12,60	13,91	21,98	306,41	0,09	0,522	0,828	0,972	272,232	0,162	39,636	210,276	373,05
471		Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	182,5	109,5
465		Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0,27	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	19,33	20,95	63,5	557,1	0,156	0,856	2,498	1,198	538,448	0,187	57,626	393,046	482,55
31	УЖИН	Салат из свёклы с солеными огурцами	80	0,80	4,00	5,49	62,70	0,016	0,024	6,784	0,936	25,928	0	12,952	169,576	25,32
296		Рыба припущенная	100	12,17	1,37	0,80	103,38	0,17	0,17	5,99	1,31	66,16	0,02	84,56	657,26	365,19
380		Капуста тушеная	150	2,93	4,38	21,36	108,88	0,09	0,12	101,04	4,155	109,335	0,045	40,845	750,51	78,39
573		Хлеб пшеничный формовой	42	3,15	1,22	21,00	83,58	0,046	0,013	0	0,462	8,4	0	5,88	39,06	27,3
574		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	98	63,2
457		Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	9,04	36,52	0	0,018	0,126	1,062	14,364	0	1,746	0,27	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			592	21,94	11,45	71,05	464,66	0,402	0,377	113,94	9,485	238,187	0,065	164,783	1714,676	559,4
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	240	14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2566	81,52	66,54	335,11	2262	1,578	3,633	190,428	34,748	992,758	47,052	376,397	4081,878	1640,302
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			25070	770,16	769,86	3326,44	22881,39	13,715	25,678	1663,856	246,967	10684,603	168,449	3202,501	38454,099	12659,549
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2507	77,02	76,99	332,64	2288,14	1,37	2,57	166,39	24,7	1068,46	16,84	320,25	3845,41	1265,95