

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 12 лет и старше

Категория: 12 лет и старше

№ 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)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
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:			565	18,43	23,91	66,52	545,59	0,204	0,432	23,213	6,098	272,216	0,148	46,078	548,57	182,75
9	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,63	5,29	5,90	77,62	0	0	1	0,08	3,12	0	1,4	17,51	5,92
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	240	12,77	13,46	30,41	313,82	0,12	0,168	4,704	2,184	29,256	0	41,232	304,824	249,288
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			890	24,72	25,92	116,89	776,06	0,456	0,402	177,554	12,409	186,569	0,122	141,847	1459,552	505,473
29	ПОЛДНИК	Салат из свёклы с сухофруктами(Курага)	100	1,75	0,99	12,45	62,90	0,03	0,05	8,42	1,46	46,56	0,06	28,73	412,4	49,9
тпк1		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
470		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:			350	11,7	6,94	46,2	291,9	0,105	0,31	9,07	1,91	309,56	0,1	61,23	704,4	257,4
295	УЖИН	Рыба отварная	120	9,60	1,69	1,15	125,02	0,216	0,204	1,8	1,572	77,748	0,024	103,14	791,7	449,88
378		Пюре картофельное с морковью	180	1,85	6,28	23,87	134,35	0,144	0,144	19,08	1,278	49,626	0	16,974	419,184	42,804
457		Чай с сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	0
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	20,47	10,43	89,16	541,57	0,546	0,434	21,16	8,19	185,814	0,024	159,194	1414,104	626,484
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:			2625	76,32	67,2	338,97	2239,56	1,331	1,598	234,997	31,407	968,159	0,394	416,349	4366,626	1586,107
Неделя 1 День 2																
157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	100	2,77	1,19	9,45	60,90	0,01	0,02	2,48	0,35	4,1	0	14,29	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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
463		Какао с молоком сгущенным	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	102,88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	23,19	26,53	85,49	724	0,276	0,586	3,34	5,69	245,9	0,18	90,89	526,84	391,4
53	ОБЕД	Икра свекольная	100	2,13	2,71	11,03	75,52	0,05	0,07	17,25	6,22	29,73	0,07	26,12	392,08	46,42
100		Рассольник ленинградский (1 вар)	300	8,16	15,42	19,65	259,08	0,09	0,06	15,03	0,93	28,83	0	21,12	372,99	52,47
299		Рыба, тушенная в томате с овощами	130	9,17	12,42	6,36	195,86	0,156	0,156	7,41	3,263	55,77	0,039	64,142	543,881	264,732
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			1030	31,26	39,31	141,08	1010,91	0,7	0,534	76,432	17,725	212,288	0,127	197,022	2711,331	632,112
75	ПОЛДНИК	Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
79		Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0
тпк1		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 сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			352	15,23	20,53	69,74	486,02	0,105	0,08	0,373	3,363	112,37	0,018	17,568	61,72	93,75
350	УЖИН	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	7,00	9,64	14,44	173,12	0,1	0,19	3,09	1,86	61,29	0,01	23,9	278,16	67,41
256		Макаронные изделия отварные	200	7,14	5,76	45,26	261,60	0,1	0,04	0	1,04	14,48	0	10,24	78,72	55,68
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
494		Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,10	0,12	19,98	88,30	0,04	0,02	0	0,64	25,44	0	10,44	172,3	25,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	22,7	17,98	129,72	746,82	0,426	0,316	3,09	6,54	134,21	0,01	81,18	731,98	282,69
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:			2822	98,18	109,35	434,43	3075,75	1,547	1,776	83,835	33,518	952,768	0,375	414,66	4323,871	1583,952
Неделя 1 День 3																
237	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	200	7,70	7,82	32,76	217,80	0,24	0,2	1,26	1,64	146,6	0	45,92	141,4	136,18
79		Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
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
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:			627	17,3	24,22	109,71	679,46	0,373	0,44	13,64	3,151	297,71	0,05	119,4	753,5	292
149	ОБЕД	Овощи соленые (огурец)	100	0,80	0,00	1,70	13,00	0,02	0,02	5	0,6	23	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	100	9,86	12,85	3,96	178,64	0,09	0,19	6,37	5,28	17,56	0,03	27,36	414,14	16,12
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,02	7,00	25,45	176,13	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			950	32,34	30,73	124,22	860,06	0,491	0,514	38,42	15,141	129,046	0,055	114,284	1663,515	240,045
523	ПОЛДНИК	Блинчики	130	6,18	11,27	22,56	210,92	0,13	0,312	1,716	0,65	158,756	0,052	21,58	218,01	158,652
443		Соус шоколадный	50	2,86	2,68	23,11	126,97	0,02	0,095	0,23	1,175	77,215	0,01	29,135	158,79	82,575
469		Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	14,84	18,95	55,07	433,89	0,23	0,707	4,546	2,025	475,971	0,062	50,715	376,8	241,227
47	УЖИН	Винегрет овощной	100	1,03	5,47	10,35	86,94	0,06	0,04	10,65	0,86	23,02	0	12,96	240,36	34,12
354		Запеканка картофельная с печенью	200	11,52	6,62	39,06	238,46	0,36	1,314	50,4	5,346	35,046	4,536	49,482	1073,934	279,486
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,10	0,12	19,98	88,30	0,04	0,02	0	0,64	25,44	0	10,44	172,3	25,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,96	14,01	115,52	613,65	0,646	1,44	61,05	9,846	116,506	4,536	109,482	1689,394	473,206
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:			2777	91,00	93,57	412,03	2756,91	1,82	3,561	119,256	30,243	1249,233	4,883	415,881	4777,209	1438,478
Неделя 1 День 4																
149	ЗАВТРАК	Овощи соленые (помидор)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	0,04	0,03	10	0,9	14	50	20	290	26
260		Макароны, запеченные с яйцом	200	7,70	6,16	37,02	245,44	0,12	0,18	0,42	1,44	63,16	0,08	15,52	143,42	122,48
75		Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
457		Чай с сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	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:			835	21,91	15,88	102,97	634,74	0,328	0,343	160,743	6,152	254,6	50,123	81,088	987,64	276,23
30	ОБЕД	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,57	2,02	8,56	59,79	0,04	0,03	9,29	1,49	27,43	0	17,61	208,15	26
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
ТТК5		Печень тушенная	120	16,61	16,19	0,89	268,04	0,504	3,612	54,264	11,364	16,596	13,752	29,904	456,852	517,416
409		Соус сметанный натуральный	30	0,86	5,43	1,52	58,92	0,012	0,033	0,123	0,072	26,943	0,033	2,796	35,532	18,816
ТТК6		Рис с луком и морковью	180	3,38	9,97	34,88	225,34	0,054	0,036	4,23	0,81	19,386	0	23,832	90	76,32
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
482		Кисель из кураги(вар1ст)	200	1,04	0,06	21,72	141,30	0,02	0,04	0,8	0,68	50,2	0,12	23,2	346,7	44,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	34,07	40,9	138,81	1103,39	0,916	3,867	81,282	18,791	196,53	13,905	152,217	1679,059	864,452
289	ПОЛДНИК	Вареники ленивые	200	10,00	14,06	20,02	297,80	0,1	0,54	0,78	1,06	245,96	0,14	34,56	178,38	339,84
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)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	16,8	38,76	30,79	581,26	0,19	0,9	3,485	1,39	516,09	0,17	36,88	208,25	355,55
157	УЖИН	Овощи консервированные отварные(горошек)	100	1,00	2,94	7,00	77,88	0,07	0,03	7,43	1,24	20,21	0	18,1	0	0
313		Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	15,70	5,92	30,35	213,95	0,275	0,3	26,525	1,925	54,5	0	31,6	730,35	81,175
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			670	26,16	11,32	107,59	600,07	0,551	0,416	37,955	8,965	121,71	0	94,3	1173,15	228,975
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0,04	28	292	180
588		Вафли	54	1,73	1,51	41,58	184,73	0,022	0,022	0,324	0,324	5,4	0,043	1,08	17,82	17,82
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			254	7,53	6,51	49,58	290,73	0,102	0,362	1,724	0,524	245,4	0,083	29,08	309,82	197,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3209	106,47	113,37	429,74	3210,19	2,087	5,888	285,189	35,822	1334,33	64,281	393,565	4357,919	1923,027
Неделя 1 День 5																
279	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	14,00	15,46	24,42	340,46	0,1	0,58	0,92	1,08	302,48	0,18	44,04	233,64	414,5

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
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	22,23	20,59	82,89	617,05	0,247	0,772	17,09	5,166	451,196	0,18	66,93	706,71	470
16	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	2,75	2,86	40,29	0,02	0,02	5,5	0,6	23,05	0	2,1	26,25	8,76
105		Щи из квашеной капусты	250	1,25	4,42	5,17	64,18	0,025	0,025	2,575	0,725	15	0	4,7	39,675	7,825
321		Мясо тушеное	120	10,44	11,57	5,36	172,81	0,096	0,204	6,48	5,232	20,532	0,024	27,696	417,732	14,052
тк8		Картофель запеченный из отварного	180	1,60	15,89	35,64	261,47	0,216	0,126	35,64	1,602	17,82	0	40,986	1012,176	103,698
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			970	23,6	37,09	119,27	846,99	0,563	0,461	54,195	13,959	123,402	0,024	120,082	1938,633	282,135
526	ПОЛДНИК	Оладьи	130	5,73	7,31	28,30	192,57	0,169	0,26	1,092	0,598	91,715	0,026	15,99	153,53	108,355
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)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	15,13	16,56	65,45	452,57	0,279	0,75	4,192	0,898	485,215	0,051	32,99	336,03	217,855
157	УЖИН	Овощи консервированные отварные(кукуруза)	100	2,77	1,19	9,45	60,90	0,01	0,02	2,48	0,35	4,1	0	14,29	0	0
326		Бефстроганов из отварной говядины	100	6,79	8,64	4,69	124,14	0,07	0,18	1,22	1,6	69	0,01	18,63	241,79	52,5
208		Каша ячневая рассыпчатая	200	5,86	5,56	42,02	226,74	0,18	0,06	0	1,18	60,38	0	33,56	131,28	219,66
457		Чай с сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	15,98	15,39	70,26	470,18	0,26	0,28	3,98	5,47	158,92	0,01	68,96	373,49	272,16
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:			2740	82,74	94,63	346,27	2494,79	1,389	2,523	80,057	25,693	1466,733	0,305	316,962	3646,863	1426,15
Неделя 2 День 6																
236	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,10	5,84	31,96	185,84	0,06	0,18	1,32	0,44	128,88	0	15,72	30,18	45,06
75		Сыр Российский(порциями)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
79		Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
460		Чай с молоком(1 вариант)	200	2,06	1,24	12,46	67,62	0,02	0,1	0,96	2,54	84,96	0,02	9,18	73,3	49,5
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:			752	19,93	27,16	94,96	667,58	0,25	0,415	152,323	4,503	370,77	0,063	67,988	657,28	222,31
тк4	ОБЕД	Овощи соленые (огурец, помидоры)	100	0,95	0,10	1,65	13,00	0,03	0,03	7,5	0,75	18,5	25	10	145	13
122		Суп с рыбными консервами	300	23,22	9,18	19,14	237,33	0,12	0,21	13,83	1,77	220,41	0,03	79,32	636,54	290,79
372		Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	120	21,05	18,47	15,32	359,22	0,168	0,324	3,684	3,216	75,432	0,012	46,44	507,564	393,864
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,02	7,00	25,45	176,13	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			1020	59,7	37,21	131,8	1093,92	0,524	0,668	29,014	11,572	369,478	25,042	181,584	1731,904	845,454
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)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	10,51	6,51	63,16	338,33	0,16	0,33	16,375	3,51	277,41	0	16,845	381,885	38,59
357	УЖИН	Оладьи из печени по-купецки	120	9,60	7,62	15,62	217,56	0,396	2,292	32,484	7,476	27,924	8,088	22,992	319,368	358,176
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,10	0,12	19,98	88,30	0,04	0,02	0	0,64	25,44	0	10,44	172,3	25,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	20,5	16,5	119,44	701,87	0,82	2,54	65,226	12,628	137,322	8,106	111,072	1654,048	638,466
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:			2992	116,04	92,38	412,96	2947,7	1,834	4,413	264,538	32,293	1384,98	33,391	399,489	4719,117	1936,82
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)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
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:			610	19,4	26,54	58,7	591,9	0,251	0,688	18,08	5,76	356,38	0,16	34,46	612,86	210,22
149	ОБЕД	Овощи соленые (помидор)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	0,04	0,03	10	0,9	14	50	20	290	26
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	120	18,08	12,61	0,60	252,66	0,132	0,276	3,84	2,928	30,66	0	38,64	442,5	345,48
256		Макаронные изделия отварные	200	7,14	5,76	45,26	261,60	0,1	0,04	0	1,04	14,48	0	10,24	78,72	55,68
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
482		Кисель из кураги(вар1ст)	200	1,04	0,06	21,72	141,30	0,02	0,04	0,8	0,68	50,2	0,12	23,2	346,7	44,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	43,02	29,41	142,09	1076,41	0,653	0,652	37,69	11,973	175,69	50,145	169,78	2167,295	681,685
286	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	120	12,76	8,53	19,48	222,48	0,108	0,408	0,648	0,768	187,968	0,108	28,38	151,656	265,008
86		Повидло (порциями)	50	0,00	0,00	40,00	125,00	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:			350	15,89	11,32	73,25	434,17	0,144	0,552	1,818	0,894	300,684	0,108	29,37	151,926	265,008
233	УЖИН	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,22	5,78	29,42	184,78	0,08	0,18	1,26	0,88	127,22	0,04	22,72	183,74	127,1
1тк1		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)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
79		Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			612	24,85	27,03	125,3	801,24	0,325	0,308	5,353	7,043	249,15	0,058	74,008	632,04	329,65
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир 2,5)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0,04	28	292	180
581		Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,90	0,04	0,02	0	0,3	4,5	0	30	20,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,2	6,4	46,85	273,9	0,12	0,36	1,4	0,5	244,5	0,04	28	322	200,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2812	111,36	100,7	446,19	3177,62	1,493	2,56	64,341	26,17	1326,404	50,511	335,618	3886,121	1687,063
Неделя 2 День 8																
234	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,10	7,74	28,92	207,12	0,18	0,2	1,5	1,22	157,88	0	39,32	0,14	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)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,002	0,02	0,043	0,062	55	0,018	2,188	5,5	31,25
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
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:			615	22,69	20,25	97,69	620,43	0,329	0,442	14,713	3,58	351,606	0,048	116,544	533,634	127,43
43	ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,17	2,87	13,43	73,86	0,07	0,04	11,47	0,6	10,61	0	12,9	301,5	34,86
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		Капуста тушеная с мясом	260	16,51	22,44	20,98	335,87	0,182	0,364	91,13	5,434	119,574	0	64,584	1073,644	71,448
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
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:			930	29,29	32,54	125,85	844,17	0,558	0,54	119,175	13,209	200,159	0	140,359	2156,969	301,608
526	ПОЛДНИК	Оладьи	130	5,73	7,31	28,30	192,57	0,169	0,26	1,092	0,598	91,715	0,026	15,99	153,53	108,355
86		Повидло (порциями)	50	0,00	0,00	40,00	125,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
469		Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	11,53	12,31	77,7	413,57	0,249	0,56	3,692	0,798	331,715	0,026	15,99	153,53	108,355
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	250	15,70	5,92	30,35	213,95	0,275	0,3	26,525	1,925	54,5	0	31,6	730,35	81,175
457		Чай с сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	26,62	17,28	102,19	614,15	0,481	0,386	33,805	7,965	153,94	0	85,68	933,57	214,975
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:			2795	95,93	87,38	411,83	2600,32	1,657	2,188	171,985	25,752	1285,42	0,114	386,573	4069,703	936,368
Неделя 2 День 9																
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	0,22	10,46	0,29	96,22	0,002	0,022	0	0,051	4,93	0	0	0	0
230		Каша манная молочная жидкая	200	6,04	5,94	31,12	187,72	0,08	0,18	1,36	0,44	136,98	0,02	20,82	193,02	129,84
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
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:			727	16,09	22,24	103,12	641,68	0,268	0,435	151,74	1,981	363,49	0,065	76,4	880,02	309,56
47	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,03	5,47	10,35	86,94	0,06	0,04	10,65	0,86	23,02	0	12,96	240,36	34,12
105		Щи из квашеной капусты	250	1,25	4,42	5,17	64,18	0,025	0,025	2,575	0,725	15	0	4,7	39,675	7,825
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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8

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:			970	31,12	42,35	147,71	899,16	0,651	0,361	79,025	10,295	126,33	0	134,08	2445,255	377,665
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)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
85		Сухофрукты (порциями)	30	0,75	0,15	20,76	87,60	0,015	0,015	0	0,45	19,5	0	20,7	111	16,8
582		Печенье(пром)	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	45	34,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	10,86	11,61	96,02	513,48	0,18	0,385	16,325	4,21	291,91	0	39,545	537,885	66,39
149	УЖИН	Овощи соленые (капуста)	100	1,80	0,00	5,30	29,10	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	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
494	УЖИН	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,10	0,12	19,98	88,30	0,04	0,02	0	0,64	25,44	0	10,44	172,3	25,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	15,82	12,88	118,09	608,2	0,481	0,326	15,95	5	105,005	0,04	74,15	873,81	262,615
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:			2947	79,29	94,08	468,54	2808,52	1,66	1,967	264,64	21,566	1116,735	0,285	346,175	5030,97	1208,23
Неделя 2 День10																
357	ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-купецски	120	9,60	7,62	15,62	217,56	0,396	2,292	32,484	7,476	27,924	8,088	22,992	319,368	358,176
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,02	7,00	25,45	176,13	0	0,018	0	0,036	8,136	0	1,224	0	0
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
469		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	24,92	21,36	80,47	609,09	0,542	2,628	35,084	8,372	288,06	8,088	32,616	375,168	397,176
149	ОБЕД	Овощи соленые (помидор)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	0,04	0,03	10	0,9	14	50	20	290	26
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	120	10,44	11,57	5,36	172,81	0,096	0,204	6,48	5,232	20,532	0,024	27,696	417,732	14,052
241		Рис с овощами	180	3,62	5,42	30,91	174,91	0,072	0,036	5,148	0,9	19,332	0	24,948	82,854	65,43
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
494		Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,10	0,12	19,98	88,30	0,04	0,02	0	0,64	25,44	0	10,44	172,3	25,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	28,67	23,42	132,29	811,29	0,684	0,456	35,578	12,747	155,854	50,024	137,084	1538,186	307,132
279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	200	14,00	15,46	24,42	340,46	0,1	0,58	0,92	1,08	302,48	0,18	44,04	233,64	414,5
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:			430	20,73	22,5	65,94	591,15	0,166	0,914	2,59	1,306	568,696	0,205	62,03	416,41	524
31	УЖИН	Салат из свёклы с солеными огурцами	100	1,00	5,00	6,86	78,37	0,02	0,03	8,48	1,17	32,41	0	16,19	211,97	31,65
296		Рыба припущенная	120	14,60	1,64	0,96	124,06	0,204	0,204	7,188	1,572	79,392	0,024	101,472	788,712	438,228
380		Капуста тушеная	180	3,51	5,26	25,63	130,66	0,108	0,144	121,248	4,986	131,202	0,054	49,014	900,612	94,068
573		Хлеб пшеничный формовой	60	4,50	1,74	30,00	119,40	0,066	0,018	0	0,66	12	0	8,4	55,8	39
574		Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,048	0	2,34	21	0	28,2	147	94,8
457		Чай с сахаром1 вариант	200	0,56	0,00	14,10	58,40	0	0,02	0,28	2,34	25,44	0	2,48	0,42	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	28,13	14,36	97,59	615,29	0,518	0,464	137,196	13,068	301,444	0,078	205,756	2104,514	697,746
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:			2880	103,45	81,64	396,49	2711,26	1,93	4,482	214,448	38,293	1328,054	58,395	445,486	4674,278	1940,054
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			28599	960,77	934,30	4097,45	27998,77	16,748	30,956	1783,286	300,757	12412,816	212,934	3870,758	43852,677	15666,249
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2859,9	96,00	93,43	409,745	2799,88	1,67	3,1	178,33	30,08	1241,28	21,29	387,08	4385,27	1566,62