

ГБОУ «Санаторная школа-интернат № 9 г.о. Самара»

Утверждаю

директор ГБОУ «Санаторная школа-
интернат № 9 г.о. Самара»



«11» января 2021г.

Т.Ю. Сафиуллина

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (12 лет и старше) 2713 ккал

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг.)						
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше																	
Завтрак - 1																	
301 Омлет натуральный	200	13,8	13,0	3,7	317,5	0,1	1,5	0,3	0,7	130,5	246,2	19,7	2,5				
93 Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4				
495 Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1				
Всего	440	19,4	24,9	35,1	549,9кк- 20,26%	0,2	3,01	0,4	1,3	263,4	357,6	37,6	3,02				
Завтрак - 2																	
518 Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8				
Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6				
Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4				
Обед																	
40 Салат из редьки с яблоками	100	1,3	6,1	35,6	81,6	0,02 4	15,4	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5				
134 Рассольник «Ленинградский»	200	1,6	4,2	33,0	97,0	0,07	6,2	0	1,9	12,4	50,4	21	0,74				
367 Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	13,7	14,7	41,8	198	0,05	0,9	0,03	0,5	11,3	143,3	20	2,1				
429 Пюре картофельное	200	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,2	39	85,5	28,5	1,1				
508 Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	108,0	110	0,01	15,5	0	0	28	19	7	1,5				
108 Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4				
109 Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2				

	Всего	885	27,09	32,3	262,02	862,1кг- 31,8%	0,38	43,1	0,08	6,12	141,8	394,2	108,1	7,54
Подлинк														
320	Сырники из творога	130	25,7	14,5	20,1	274,0	0,05	0,2	0,09	0,5	135	203	21	0,7
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	10	106	0	0	0	0	0,5	0	0	0,05
	Всего	230	26,4	14,5	34,6	442 кг- 16,3%	0,05	0,2	0,09	0,5	135,5	203	21	0,75
Ужин - 1														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,47	2	102	0,03	5,0	0	4,5	18	33	1,3	0
291	Макаронные изделия отварные	250	5,7	0,7	0,1	145	0,4	0,1	0	5,3	38	238	54	5,2
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,4	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8
512	Напиток из кураги	200	0,3	0	20,0	80	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	625	10,68	15,4	17,22	571,4 кг- 210,6%	0,63	0,1	0,1	6,47	104	462,7	88	8,9
	*					Ужин - 2								
516	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,3	13,6	100	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего	170	4,93	4,3	13,6	100 кг-3,4%	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего за день	2650	91	92,1	384,74	2713,4 кг- 100,0%	1,39	70,11	0,91	12,1	1200, 7	1808,5	302,5	17,7

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1															
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,85	7,1	26,9	212,7	0,14	1,1	0,04	0,12	108,5	144,8	32,3	0,9	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25,0	58,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
	Всего	452	14,87	22,7	67,4	465,7 кк-19,8%	0,21	2,5	0,15	0,33	347,4	347	69,2	2,22	
Завтрак - 2															
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	0,8	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	4,8	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,5	1,72	4,94	47,4	0,02	8,5	0	1,9	9,6	13,2	9	0,7	
144	Суп картофельный с бобовыми (2- вариант)	200	8,92	4,3	16,12	118,6	0,12	4,7	0	1,96	33,2	110,2	30,6	1,44	
372	Голубцы ленивые	200	12,8	12,5	41	222,5	0,06	8,6	0,03	0,5	51	154,5	31,5	2,3	
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	14,0	0	0	11	10	9	0,4	
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Всего	785	27,4	23,7	107,94	629,4 кк-26,8%	0,3	36,54	0,03	6,1	136,8	362,3	100,9	6,3	
Полдник															
564	Булочка «Домашняя»	60	4,5	7,8	42,2	333	0,06	0	0,5	0,7	9	35	6	0,5	
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Всего	260	10,3	12,8	51,8	439 кк-18,7%	0,14	2,6	0,54	0,07	249	215	34	0,7	

Ужин - 1

75	Салат с солеными огурцами и горошком зеленым	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7
343	Рыба, тушенная в томате под овощами	120	7,6	4,1	3,6	81,7	0,05	2,3	0	2,4	20	116	31,2	0,5
426	Картофель отварной	200	2,9	7,4	19,1	153								
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	705	17,1	18,4	73,82	528,2 кк-22,3%	1,02	12,4	0	6,02	64,5	235,2	69,2	3,1
						Ужин- 2								
516	Кефир	170	4,93	3,2	13,6	100 кк-4,3%	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего	170	4,93	4,3	13,6	100 кк-4,3%	0,07	1,2	0,03	0	204	153	23,8	0,2
	Всего за день	2672	91,1	92,6	385,76	2723,3 кк-100,4%	1,5	71,4	0,91	12,5	1224	1821	309,1	17,4

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1														
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5,4	5,1	21,6	171,3	0,13	0,2	0,04	0,4	117,6	154,5	41,7	0,93
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
105	Масло сливочное (порция)	10	0,05	8,3	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
100	Сыр (порция)	12	3,07	3,1	10	41,2	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,1
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0	0,02	0	126	90	14	0,1
	Всего	452	14,02	20,1	62,98	444,9 кк-18,93%	0,2	0,28	0,2	1,1	358,5	336,7	65,6	1,6
Завтрак-2														
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	20,0	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	20,0	0	22,0	28,0	42,0	3,4
Обед														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,14	6,1	3,5	73,2	0,04	0,8	0	2,82	13,2	31,8	16,2	0,4
126	Борщ из свежей капусты	200	1,32	24,8	57,8	62,6	0,02	0,9	0	1,94	34,2	36,4	19,6	0,9
364	Азу	200	9,24	13,1	15,6	229,4	0,1	0	0,03					
507	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	4,0	0	0	11	10	9	0,4
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	785	16,68	44,8	121,32	570,7 кк-24,3%	0,26	5,7	0,03	5,58				

Полдник														
313	Запеканка из творога	200	14,0	5,2	23,9	225	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	30,0	0	0	15,72	13,86	3,6	0,72
	Всего	400	14,7	5,5	46,7	322 кг- 13,7%	0,08	30,6	0,2	0,7	312,7 2	360,7	41,6	1,72
Ужин - 1														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,47	2	102	0,03	5,0	0	4,5	18	33	1,3	0
195	Рагу из овощей	200	3	3,0	5,1	135	0,1	1,8	0,02	2,9	51	78,8	29,3	1,1
345	Котлета рыбная	100	11,1	0,7	7,7	90,4	0,06	0,32	0,02	0,8	28	128	18,4	0,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	6,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	685	20,6	5,5	68,3	518,1 кг- 22%	0,3	10,02	0,04	6,4	122,7	332,6	89,1	4,4
Ужин - 2														
517	Ряженка	170	8,5	5,4	14,5	148	0,05	1,0	0,03	0	202,3	154,7	23,8	0,2
	Всего	170	8,5	5,4	14,5	148	0,05	1,0	0,03	0	202,3	154,7	23,8	0,2
	Всего за день	2792	90,9	92,8	387	2713,86 кг- 100,03%	1,45	71,6	0,91	12,6	1210	1814,3	301,7	17,32

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1														
262	Каша манная молочная жидкая	200	4,7	5,6	23,1	161,6	0,3	1,04	0,04	0,4	99,6	90,9	15,2	0,33
82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Всего	465	11,2	20,4	59,4	464,5 кк- 19,8%	0,43	2,34	0,11	1,2	238,5	233,8	38,1	1,5
						Завтрак - 2								
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	2,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	0	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	0	0	22,0	28,0	42,0	3,4
Обед														
2	Салат витаминный	100	0,7	6,1	6,4	82,8	0,02	9,24	0	2,8	18	17,4	10,8	0,54
151	Уха рыбацкая	250	4,92	4,46	18,54	72,6	0,1	9,14	0,02	0,4	25,2	195,2	25,8	0,82
415	Рис припущенный	200	3,54	6,05	32,4	198,2	0,42	0	0,04	0,3	29,7	71,46	21,8	1,4
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	9,7	18,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	0,2
513	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	12,1	0	0,1	11	8	7	0,7
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2
	Всего	835	27,6	22,73	125,9	754,7 кк- 32%	0,68	23,7	0,08	2,22	112,0	511,06	94,6	4,72
Полдник														
325	Вареники ленивые отварные	210	29,7	22,6	28,7	437	0,09	0,4	0,1	0,7	539	281	33	1,4
512	Напиток из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	10,8	0	0	10	6	3	0,6
	Всего	350	21	9,7	51,8	268 кк- 11,4%	0,01	11,1	0,1	0,7	539	287	36	2

Ужин - 1

73	Салат с кукурузой и морковью	100	1,7	1,1	13,1	97,2	0,05	1,1	0	1,9	12	51,6	20,4	0,8
377	Картофельная запеканка с мясом	250	5,78	16,0	28,9	380	0,01	4,0	0,07	0,8	25	291	5,6	0
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25	103	0	0	0	0	11	3	0,11	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	0,49	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,41	0,2
	Всего	635	11,26	23,17	73,12	676,5 кк-28,8%	0,13	9,0	0,07	6,12	71,5	397,2	8,91	0,9
						Ужин-2								
516	Кисломолоочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	12,6	0,12	1,04	0,34	0,27	127,7 5	206,14	31,46	0,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	12,6	0,12	1,04	0,34	0,27	127,7 5	206,14	31,46	0,06
	Всего за день	2755	92	93,4	386,22	2720,5 кк-100,27%	1,4	71,18	0,93	13,1	1200,7	1803,2	311,07	17,58

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1															
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	2,55	3,33	35,09	238,3	0,01	0,6	0,056	0	337,5	175,50	22,94	0,849	
93	Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,6	3,3	25,0	48,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
	Всего	452	7,57	18,93	75,57	481,3 кк- 20,48%	0,08	1,98	0,166	0,66	576,4	377,7	59,84	2,169	
Завтрак - 2															
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	0,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	0,274	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	0,274	0	22,0	28,0	42,0	1,4	
Обед															
25	Салат из сырых овощей (1 вариант)	100	0,7	0,7	2,22	55	0,2	3,5	0	2,9	26	34	9	0,781	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,2	4,8	15,1	89	0,2	6,6	0	1,1	12,2	50,8	9,2	0,8	
418	Пюре из гороха с маслом	200	4,3	6,9	28,4	190	0,03	0	0,02	0	82	229	6,8	0,8	
362	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,2	9,8	12,2	203,2	0,06	0,4	0,03	0,7	18,4	204	11,2	0,2	
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,5	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Всего	935	21,58	23,4	108,24	767,7 кк- 32,66%	0,6	15,5	0,05	5,72	178,1	604	69,2	5,281	

Полдник														
319	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	9,7	31,7	187	0,01	0,3	0,1	0,7	529	281	33	1,4
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	140	180	28	0,2
	Всего	400	18,9	10,6	46,9	286 кк-12,17%	0,09	15,0	0,14	0,1	286	396	61	1,6
Ужин - 1														
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,7	1,9	5,5	56,6	0,01	7,0	0	0,18	11,4	10,4	0,08	0,5
341	Рыба, запеченная с яйцом	200	11,21	12,2	22,2	300	0,2	9,2	0,04	3,52	68	10,0	0,052	0,2
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	14,0	0	0	11	10	9	0,4
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	2,8	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	2,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	485	18,29	20,1	69,42	502,1 кк-21,4%	0,3	16,2	0,04	4,52	97,4	90,6	19,132	1,35
Ужин - 2														
517	Йогурт	170	8,5	5,4	14,5	148	0,05	1,0	0,03	0	0	154,7	0,1	0,2
	Всего	170	8,5	5,4	14,5	148 кк-6,29%	0,05	1,0	0,03	0	0	154,7	0,1	0,2
	Всего за день	2742	90,34	92,13	385,83	2723,1 кк-100,4%	1,4	72,68	0,9	12,0	1209,9	1811	302,3	12,09

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1														
301	Омлет натуральный	200	13,8	11,4	45,72	260,9	0,1	1,5	0,03	0,7	130,5	246,2	19,7	0,5
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
105	Масло сливочное (порция)	10	0,05	4,3	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,2
493	Чай с сахаром	200	1,5	0,3	13,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Всего	465	10,35	12,5	47,08	472,6 кк-20,1%	0,19	2,3	0,13	1,0	233,9	248,2	25,9	1,7

Завтрак - 2														
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0	0	14	0	0	0,8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0	10,0	0,02	0	8,0	28,0	42,0	0,6
	Всего	300	2,5	0,7	21,2	188,0 кк-8%	0,02	14,0	0,02	0	22,0	28,0	42,0	1,4

Обед														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,9	3,6	12,4	79,8	0,05	6,1	0,01	1,4	99	111,4	4,4	1,6
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	3,8	4,4	11,8	75,4	0,04	8,9	0	1,0	13	84,4	3,4	1,8
365	Говядина, тушенная с капустой	200	10,6	12,1	43,4	359	0,5	5,6	0,46	1,1	57	152	25	1,3
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25	103	0	0	0	0	11	3	0,11	0,3
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	2,8	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	107	22,8	4,9	0,7
109	Хлеб ржаной	40	1,98	2,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,4
	Всего	835	22,48	25,3	96,92	758,7 кк-32,28%	0,69	36,1	0,47	4,32	321,5	574,6	58,8	6,1

Полдник														
320	Сырники из творога	180	14,0	15,2	56,1	225	0,07	0,6	0,02	0,7	297	347	38	0,01
512	Напиток из кураги	200	1,36	0	6,2	107,5	0,01	1,2	0,07	2	3,96	0	0	0
	Всего	380	15,36	15,2	62,3	332,5 кк-14,1%	0,08	1,8	0,09	2,7	300,9	347	38	0,1

Ужин - 1

9	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	7,32	74,4	0,02	3,1	0	1,1	17,4	22,2	15	0,7
416	Рис, припущенный	200	3,9	6,1	15,6	144,3	0,03	1,5	0,03	0,1	66,5	73,4	25,1	0,7
405	Курица в соусе с томатом	120	13	13	4,1	192	0,08	0,7	0,01	0,1	30	75,4	14,9	0,9
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,07	0,1	0,04	0	44,95	8,25	4,4	0,2
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	2,8	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	25,54	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	2,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	685	21,2	26,0	93,84	530,4 кк- 22,6%	0,29	5,4	0,08	2,12	194,8 9	249,45	55,84	3,1
						Ужин - 2								
516	Бифидок	200	5,6	6,0	18,9	69,7	0,01	1,04	0,01	0,27	27,75	206,14	31,46	0,6
	Всего	170	5,6	6,0	18,9	69,7 кк- 2,96%	0,01	1,04	0,01	0,27	27,75	206,14	31,46	0,6
	Всего за день	2835	90,49	91,7	390,24	2718,9 кк- 100,2%	1,48	70,64	0,89	12,41	1201	1813,3 9	302	13

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак-1															
164	Суп молочный с крупой	200	2,9	3,7	7,8	169,7	0,06	1,0	0,06	0,2	95	200,5	3	0,4	
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
501	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	15,4	98,8	0,02	0,6	0,07	0,015	127,4	123,75	35,25	1,2	
	Всего	452	7,72	17,5	31,68	463,1 кк-19,7%	0,11	1,68	0,22	0,875	337,3	416,45	48,15	2,12	
Завтрак - 2															
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	3,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8	
	Фрукт	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0	10,0	0,02	0	8,0	28,0	42,0	0,6	
	Всего	300	2,5	0,7	14,8	132 кк-5,6%	0,02	14,0	0,02	0,2	22,0	42	50,0	2,4	
Обед															
22	Салат из свежих помидоров	100	0,6	6,12	9,1	66,0	0,02	9,9	0	3	77,8	62,4	10,8	0,5	
135	Солянка сборная мясная	250	2,83	2,86	21,76	191,1	0,1	3,85	0,05	0,327	61,24	83,35	17,42	1,410	
369	Жаркое по-домашнему	200	17,7	15,8	21,3	258,4	0,11	5,2	0,03	0,5	81,3	182,6	38,2	1,3	
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Всего	835	24,98	26,9	104,32	651,9 кк-27,7%	0,27	26,36	0,06	6,36	358,6	463,8	88,6	5,2	
Полдник															
314	Запеканка морковная с творогом	200	13,1	5,6	37,3	180	0,01	12,4	0,1	0,1	146	216	33	1,4	
515	Молоко кипяченое	200	0,27	0	20,82	78,8	0,02	0,24	0,06	0,12	15,72	13,86	3,6	0,072	
	Всего	400	4,88	4,41	46,12	405,2 кк-17,2%	0,48	0,24	0,13	0,25	40,44	106,48	9,79	0,142	

Ужин - 1

30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,08	3,84	10,86	82,2	0,02	6,9	0	1,92	29,4	27,6	22,2	0,66
300	Яйцо вареное	40	9,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	40,4	77	5,0	0
291	Макаронные изделия отварные	250	5,7	0,7	40,1	145	0,04	2,1	0	0,5	56,4	38	54	0,2
102	Сосиска отварная	50	9,43	8,25	14,58	117,5	0,08	10,5	0,15	0,7	77,95	80,96	13,7	0,5
494	Чай с лимоном	185/15/7	0,3	0	14,3	58,4	0,01	0,28	0,011	0,05	88,9	38,99	13,52	0,162
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	732	33,83	28,29	138,07	580,1 кк- 24,68%	0,28	16,68	0,261	2,55	324,0 5	416,45	42,22	1,722
						Ужин - 2								
516	Кисломолочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	11,46	0,6
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кк- 5,6%	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	11,46	0,6
	Всего	2889	90,35	92,5	389,79	2721,16 кк- 100,3%	1,42	72	0,903	12,5	1210,14	1801,32	300,22	17,84

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак-1															
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,8	3,05	19,92	195,9	0,06	3,69	0,061	0,09	240,5	249,2	20,57	0,116	
93	Бутерброд с маслом	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	Всего	440	12,95	15,25	50,4	480,1 кк- 20,42%	0,11	7,44	0,121	2,89	249,3	270,9	24,29	0,536	
Завтрак-2															
112	Фрукты и ягоды свежие с сахаром	100	2,0	0,20	5,80	145,5	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8	
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Всего	300	4,0	0,4	11,6	181,5 кк- 7,7%	0,04	8	0	0,4	28	28	16	3,6	
Обед															
39	Салат из редьки	100	1,56	2,68	6,8	55,8	0,03	1,4	0	0	20,1	14,6	11,0	0,9	
140	Щи из свежей капусты	250	11,32	12,48	47,8	212,6	0,2	4,9	0	1,94	109,2	136,4	19,6	0,9	
364	Азу	200	18,75	23,46	51,12	261,5	0,1	5,66	0,02	0,95	161,8	288,8	30,83	1,79	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	108,0	110	0,01	15,5	0	0	28	19	7	1,5	
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2	
	Всего	835	36,41	39,34	145,64	716,4 кк- 30,48%	0,47	29,22	0,09	4,3	408,3	718,8	109,3	4,98	
Полдник															
559	Булочка «Венушка»	100	8,5	9,4	45,1	234,6	0,24	0,49	0,04	0,04	73,91	145,17	7,78	0	
507	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	12,3	78,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8	
	Всего	300	8,6	9,4	57,4	313,4 кк- 13,33%	0,26	4,49	0,04	0,24	87,91	159,17	15,78	0,08	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак - 1																
260	Каша «Дружба»	200	3,9	4,7	15,8	169,7	0,06	1,0	0,06	0,2	95	105,3	3	0,4		
82	Бутерброд с колбасой	35	3,6	5,7	7,4	95	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4		
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	1,6	3,3	25,0	48,4	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
	Всего	440	19,4	23,3	77,1	493,3кк-21%	0,2	3,01	0,11	1,3	263,4	357,6	37,6	1,02		
Завтрак - 2																
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8		
	Фрукт	100	1,5	0,5	11,0	96,0	0	10,0	0,02	0	8,0	28,0	12,0	0,6		
	Всего	300	2,5	0,7	16,8	132 кк-5,6%	0,02	14,0	0,02	0,2	22,0	42,0	20,0	1,4		
Обед																
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	11	9,3	136	0,1	6,04	0,2	2,805	17,94	27,15	15,59	0,732		
143	Суп из овощей с фасолью	250	7,93	6,34	10,05	191	0,10	11,47	0,05	1,247	178,2	83,34	50,07	1,64		
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120	0,8	8,0	5,6	141,3	0,04	1,6	0,1	0	32,0	145,58	13,6	1,28		
414	Рис отварной	200	14,1	12,13	5,55	132,3	0,06	1,28	0,05	0,8	264,3	260,6	27,44	1,15		
507	Компот из вишен и яблок	200	0,3	0,2	25,3	103,5	0,09	2,4	0	0	32,1	27,6	19,8	0,54		
108	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2		
	Всего	955	28,6	31,47	110,02	863,5 кк-36,7%	0,48	22,79	0,4	5,672	542,0	614,47	125,7	5,942		
Полдник																
576	Ватрушка «Лакомка»	100	6,5	3,5	28,68	200,7	0,09	0,06	0,01	0,8	5	9,2	2,1	0,0365		
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Всего	300	12,3	8,5	49,5	302,8 кк-12,88%	0,11	0,3	0,07	0,92	20,72	23,06	5,7	0,109		

Ужин - 1

52	Салат свежеслы с изюмом и черносливом	100	1,17	1,67	6,81	58,3	0,06	7,1	0,01	0,1	73,0	65,4	7,4	0,01
195	Рагу из овощей	200	3,1	5,9	14,85	85,1	0,1	7,9	0,02	0,9	71,4	82,4	19,3	0,71
381	Котлета из говядины	100	4,0	6,1	7,12	95,3	0,1	6,7	0,02	0,7	57,65	182,5	11,3	1,1
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	30,0	0	0	15,72	13,86	3,6	0,72
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	685	13,07	14,37	77,79	429,4	0,28	21,8	0,1	2,52	224,5	408,75	61,4	2,5
						Ужин - 2								
516	Кисломолочный продукт	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кв-5%	0,12	1,04	0,012	0,27	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего за день	2850	90,31	92,04	386,01	2723,6 кв-100,4%	1,41	72,94	0,92	12,88	1200,41	1802,02	301,86	17,031

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак -1															
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	3,9	3,7	15,8	169,7	0,06	9,0	0,06	0,2	35	105,3	3	0,4	
111	Батон нарезной	30	2,3	0,9	7,4	78,6	0,03	0	0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4	
105	Масло сливочное (порция)	10	0,05	8,3	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
100	Сыр (порция)	12	1,07	3,1	1,0	41,2	0	0,08	0,03	0,06	108	70,8	6	0,1	
501	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	20,4	98,8	0,02	0,6	0,07	0,015	127,4	123,75	35,25	1,2	
	Всего	452	8,72	17,5	44,68	463,1 кв-19,7%	0,11	9,68	0,22	0,88	277,3	321,3	48,15	2,12	
Завтрак - 2															
518	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8	
	Фрукт	100	1,39	0,15	14,61	119,6	0,08	2,0	0,06	0,2	40	68	32	0,2	
	Всего	300	14,46	5,6	43,5	286 кв-12,17%	0,02	13,6	0,17	2,1	149,9	216	33	1,4	
Обед															
76	Винегрет овощной	100	0,85	8,08	2,98	80,9	0,05	0,01	0,09	4,6	17,26	24,51	6,89	0,813	
154	Суп «Крестьянский»	250	1,7	4,1	21,6	90	0,04	7,96	0	1,94	71,0	141,6	15,6	0,6	
398	Печень говяжья поротрогановски	100	14,2	15,6	37,3	180,2	0,4	2,4	0,01	0,01	146,1	97,94	23	1,4	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,36	10,0	31,2	107,5	0,02	1,2	0,07	0,02	3,96	0	0	0	
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25	103	0	0	0	0	11	3	0,11	0,3	
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4	
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2	
	Всего	885	35,42	37,24	122,56	804,2 кв-34,2%	0,67	22,96	0,22	5,78	381,1	432,6	73,31	4,523	

Подлинник														
314	Запеканка морковная с творогом	200	13,1	5,6	37,3	180	0,01	12,4	0,1	0,1	146	216	33	1,4
507	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	12,3	78,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,8
	Всего	300	3,39	0,35	20,41	155,6 кг-6,6%	0,1	6,0	0,06	0,4	54,0	82	40	1,0
Ужин -1														
7	Салат из моркови	100	0,79	4,10	6,3	160,9	0,1	6,04	0,02	0,01	17,94	83,15	10,59	0,132
426	Картофель отварной	250	3,19	5,56	12,42	137,83	0,01	4,34	0,08	0	126,7	136,4	16,06	0,37
381	Шницель	100	3,93	6,28	23,23	176,2	0,01	1,19	0,03	0,01	54,13	94,87	14,90	0,3
494	Чай с лимоном	200	0	0	11,28	45,12	0,07	0,1	0,05	0	4,95	8,25	4,4	0,495
108	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,3	17,2	82,3	0,04	0	0	0,4	7	22,8	4,9	0,4
109	Хлеб ржаной	40	1,98	0,4	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	0,2
	Всего	735	12,59	16,64	100,45	547,3 кг-20,2%	0,28	7,67	0,18	0,84	221,2	392,87	64,95	1,897
	~					Ужин - 2								
516	Ряженка	170	3,44	2,7	4,8	132,6	0,12	1,04	0,012	0,027	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	170	3,44	2,7	4,8	132,6 кг-5%	0,12	1,04	0,012	0,027	27,75	206,14	1,46	1,06
	Всего	2942	91,02	93,03	386,4	2724,8 кг-100,4%	1,39	70,95	0,92	12,3	1211,3	1800,9	300,87	17,1