

Утверждаю
Директор ОГБОУ
«Школа-интернат №89»
_____ Г.Н.Борисова
«01» сентября 2021г.



Примерное циклическое двухнедельное меню

**ОГБОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья №89»**

На 2020-2021 учебный год

Неделя первая - понедельник

	З а в т р а к I	Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	33,61	55,6	5,06	691,89	0,29	0,2	277,98	906,96	212,1	14,45
10	Горячий бутерброд с маслом ,сыром	40/10/12	7,39	11,82	16,84	201,45	0,09	0,42	173,2	170,8	26,3	1,14
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	3,24	14,35	104,07	0,03	1	122,24	0,34	14	0,2
	Итого за I З а в т р а к		43,95	70,66	36,25	997,4	0,41	1,62	573,4	1078	252,4	15,79
	Завтрак II											
847	Яблоко	140	0,56		15,82	54,4	0,01	18,2	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого за II З а в т р а к		0,56		15,82	54,4	0,01	18,2	22,4	15,4	12,6	3,08
	О б е д											
15	Салат из свежих овощей с р/м	100	0,93	5,99	2,94	69,2	0,04	35,21	17,33	40,71	2,1	0,6
188	Свекольник на кур.бульон со смет	250	13,1	11,68	27,23	260,76	0,17	30,91	80,25	235,09	81,09	4,05
304	Плов из птицы отварной	200	19,81	20,22	40,54	470,61	0,09	3,12	36	216,33	35,69	3,48
943	Чай с лимоном	200	0,06		12,23	47,05		2,8	3,04	1,54	0,84	0,08
1	Хлеб ржаной	84	5,71	1,01	38,98	180,6	0,13		25,2	103,32	38,64	1,93
1	Хлеб пшеничный	44	3,56	0,53	18,48	89,32	0,09		16,28	95,92	28,6	1,23
	Итого за О б е д		43,17	39,43	140,4	1117	0,52	72,04	178,1	692,9	186,9	11,37
	П о л д н и к											
966	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54	0,07	1,26	226,8	171	27	0,18
2	Бутерброд с повидлом	56/15	4,2	1,62	38,58	177,05	0,09	0,08	16,1	47,27	19,53	1,11
	Итого за П о л д н и к		9,6	1,71	45,42	231,05	0,16	1,34	242,9	218,27	46,53	1,29
	Ужин I											
467	Пудинг творож. со сгущённым мол	250	38,76	36,42	29,68	619,73	0,16	1,01	393,53	639,05	95,17	4,24
302	Каша геркулесовая с маслом, сах	200	6,8	8,91	37,58	255,66	0,22	0,7	111,93	209,3	56,38	1,67
42	Сыр порционный	18	4,82	4,91		64,98	0,01	0,5	187,2	97,92		
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
847	Яблоко	60	0,24		6,78	27,6	0,01	7,8	9,6	6,6	5,4	1,32
1	Хлеб ржаной	36	2,45	0,43	16,7	77,4	0,06		10,8	44,28	16,56	0,83
1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
	Итого за У ж и н I:		58,93	51,39	139,3	1261	0,6	14,01	751,2	1145	222,5	10,14
	У ж и н II											
966	Кефир	180	5,4	0,09	11,83	72,7	0,07	1,26	226,9	171	27	0,2
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
	Итого за У ж и н II		7,18	0,79	24,17	132,7	0,1	1,26	232,9	190,6	34,92	0,56
	Итого за день		163,3	163,9	401,3	3793	1,8	108,4	2000	3340	755,8	42,23

Неделя первая - вторник

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша молочная гречневая с маслом	200	6,67	9,08	35,67	254,53	0,17	1,02	143,82	188,34	14,49	2,03
3	Бутерброд с маслом,сыром	56/10/27	11,24	15,97	28,83	299,96	0,09	0,73	296,8	189,36	18,78	0,96
959	Какао с молоком	200	3,04	3,38	14,31	106,61	0,03	1	121,42	98,71	14,9	0,25
	Итого за З а в т р а к I		20,95	28,43	78,81	661,1	0,29	2,75	562,0	476,4	48,17	3,24

З а в т р а к II

847	Банан	140	2,1		31,36	127,4	0,06	14	11,2	39,2	58,8	0,84
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
	Итого за З а в т р а к II		3,1		54,76	221,4	0,08	18	27,2	57,2	68,8	1,24

О б е д

33	Салат из свеклы с р/м	100	1,52	5,99	8,12	99,06	0,01	1,88	31,3	36,38	36,38	1,18
209	Суп с фрикадельками на мкб	250	9,25	5,63	22,09	187,12	0,1	28,4	32,76	131,85	38,94	2,06
288	Фрикадельки мясные	30	5,48	4,32	0,37	70,66	0,02	0,06	12,72	75,57	13,25	1,15
394	Тефтели рыбные в томатном соусе	120	26,62	12,79	3,08	243,16	0,08	1,4	78,23	56,97	60,3	3,95
593	Соус томатный	30	18,31	9,33	2,27	172,73	0,06	1	59,93	55,21	43,87	2,86
527	Овощи тушёные в смет.соусе	130	2,59	5,07	17,78	123,24	0,12	39,55	39,31	66,72	29,08	1,31
600	Соус сметанный	30	0,45	0,82	1,72	15,82	0,01	0,04	7,56	6,68	1,12	0,03
868	Компот из сухофруктов	200	0,84		28,39	110,64	0,03	9,48	29,04	33	17,64	1,84
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	77	4,71	0,56	30,81	140,12	0,1		16,12	51,46	21,7	0,99
	Итого за О б е д		55,41	35,77	154,2	1169,5	0,54	80,81	264,7	531,7	234,4	14,19

П о л д н и к

747	Сосиска в тесте	100	12,48	22,06	35,43	382,14	0,11	0,1	35,58	175,6	28,21	2,23
966	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153	0,04	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за П о л д н и к		17,88	32,86	42,81	535,14	0,15	0,64	258,8	341,2	53,41	2,41

У ж и н I:

485	Голубцы ленивые	200	20,06	19,76	26,24	375,78	0,2	69,4	139,42	358,29	88,33	6,31
601	Соус сметанно/томатный	30	0,86	5,88	2,78	67,29	0,01	0,68	15,72	14,13	2,16	0,08
847	Банан	60	0,9		13,44	54,6	0,02	6	4,8	16,8	25,2	0,36
536	Сосиска отварная	50	6,15	12,65		138,5			3,5	74,5	8,5	0,95
943	Чай сладкий с лимоном	200	0,09		16,33	62,94		4	4,32	2,2	1,2	0,11
1	Хлеб ржаной	36	2,45	0,43	16,7	77,4	0,06		10,8	44,28	16,56	0,83

1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
	Итого за У ж и н I:		35,37	39,44	100,7	898,31	0,42	80,08	200,8	641	180,9	10,32
	У ж и н II:											
965	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	3,45	87	0,04	1,5	181,5	136,5	21	0,15
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
799	Вафли	15	0,51	4,53	9,7	79,5	0,01		1,2	4,95	0,3	0,08
	Итого за У ж и н II:		6,49	10,03	25,49	226,5	0,09	1,5	188,7	161,1	29,22	0,59
	Итого за день		163,5	189,9	415,3	4069,2	1,66	182,8	1579	2888	805,5	43,74

Неделя первая - среда

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
469	Запеканка из творога со сгущён.мол	250	42,36	31,29	28	609	0,16	1,42	485,75	654,15	86,85	2,78
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	3,24	14,35	104,07	0,03	1	122,24	93,5	14	0,2
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
Итого за З а в т р а к I			49,58	43,4	71,18	919,1	0,27	2,42	624,39	795	119,6	3,84

З а в т р а к II

847	Груша	140	0,56		14,98	58,8	0,03	7	26,6		16,8	3,22
Итого за З а в т р а к II			0,56		14,98	58,8	0,03	7	26,6		16,8	3,22

О б е д

17	Салат из солёных огурцов с луком и зелёным горошком	100	2,79	5,02	2,14	66,9	0,01	2,2	26,71	24,47	3,27	1,13
187	Щи с капустой на мкб	250	5,13	3,35	6,93	77,75	0,06	45,92	60,51	45,4	22,23	1,11
626	Запеканка картофельная с отв.мясом и сметанно/томатным соусом	220	23,14	22,79	25,87	399	0,25	25,24	103	385,18	75,72	4,99
601	Соус сметанно/томатный	30	0,46	0,72	1,89	15,64	0,01	1,44	7,22		1,02	0,07
868	Компот из сухофруктов	200	0,84		28,39	110,64	0,03	0,48	29,04	33	17,64	1,84
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	84	4,71	0,56	30,81	140,12	0,1		16,12	51,46	21,7	0,99
Итого за О б е д			41,02	33,03	137,8	989,8	0,53	75,28	260,24	621	157,5	11,81

П о л д н и к

459	Пирог с повидлом	70	7,83	8,71	50,7	301,12	0,14	0,24	44,53	130,89	26,21	1,9
966	Йогурт	180	5,94	13,5	147,24	696,6	0,04		266,4	271,8	36	0,72
Итого за П о л д н и к			13,77	22,21	197,9	997,7	0,18	0,24	310,93	402	62,21	2,62

У ж и н I:

40	Салат витаминный с р/м	120	1,03	12,99	3,6	135,44	0,05	42,97	33,87	48,9	6,34	0,78
436	Жаркое по домашнему с мясом	200	17,6	14,04	26,93	298,19	0,21	28,4	34,33	245,3	52,73	3,47
337	Яйцо варёное	1/2	6,84	10,44	0,88	124,6	0,07		52	206	46	3,2
847	Груша	60	0,24		6,42	25,2	0,01	3	11,4	9,6	7,2	1,38
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
1	Хлеб ржаной	36	2,45	0,43	16,7	77,4	0,06		10,8	44,28	16,56	0,83
1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
Итого за У ж и н I:			34,02	38,62	103,1	876,6	0,55	78,37	180,6	702	177,8	11,74

У ж и н II:

965	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	3,45	87	0,04	1,5	181,5	136,5	21	0,15
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
799	Печенье	15	1,11	1,5	3,84	60,9	0,02		3	12,45	4,5	0,22
	Итого за У ж и н П:		7,09	7	19,63	207,9	0,1	1,5	190,5	168,	33,42	0,73
	Итого за день		146,04	144,2	544,5	4049	1,66	164,81	1593,26	189	567,3	33,96

Неделя первая-четверг

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
390	Каша манная молочная с маслом	200	6,26	7,04	32,3	218,77	0,07	1	128,36	117,2	23,15	0,82
959	Какао с молоком	200	3,04	3,38	14,31	106,61	0,03	1	121,42	98,71	14,9	0,25
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
	Итого за З а в т р а к I		13,57	19,29	75,44	531,4	0,18	2	266,1	263,8	56,83	1,93

З а в т р а к II

847	Апельсин	140	1,26		11,76	53,2	0,06	84	47,6	32,2	18,2	0,42
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
	Итого за З а в т р а к II		2,26		35,16	147,2	0,08	88	63,6	50,2	28,2	0,82

Обед

13	Салат из свежих огурцов с р/м	100	0,66	5,99	1,71	63,44	0,03	6,65	16,15	39,9		16,15
204	Суп с крупой и курицей	250	13,08	11,96	27,83	264,72	0,22	23,54	31,26	212,52	51,08	3,45
511	Шницель рыбный натуральный	100	27,46	18,25	4,47	291,04	0,12	0,8	80,96	104,48	74,88	4,87
520	Пюре картофельно/морковное	200	5,24	5,42	36,75	212,89	0,24	36,05	92,57	160,53	56,74	1,92
943	Чай с лимоном	200	0,07		12,26	47,36		3,2	3,44	1,76	0,96	0,08
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	76	6,16	0,91	31,92	154,28	0,16		28,12	165,68	49,4	2,13
	Итого за О б е д		56,62	43,12	156,7	1213	0,84	70,24	270,1	757,9	249,0	30,28

П о л д н и к

966	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54	0,07	1,26	226,8	171	27	0,18
799	Вафли	20	0,34	3,02	6,47	53			0,8	3,3	0,2	0,05
			0,68	6,04	12,94	106	0,01		1,6	6,6	0,4	0,1
	Итого за П о л д н и к		6,08	6,13	19,78	160	0,08	1,26	228,4	177,6	27,4	0,28

51	Салат из свеклы с сол.огурцом , зел.горошком,р/м	100	2,19	13,01	12,09	172,49	0,02	6,6	30	35,98	25,74	1,24
488	Рагу овощное с курицей	250	17,34	16,86	36,12	357,56	0,28	71,97	86,17	288,08	74,19	4,5
1	Хлеб ржаной	72	4,9	0,86	33,41	154,8	0,12		21,6	88,56	33,12	1,86
1	Булка с маслом		3,68	8,64	24,72	186,1	0,07		14,4	41,36	16,14	0,74
847	Мандарин	50	0,4		4,3	19	0,03	19	17,5	8,5	5,5	0,05
847	Апельсин	60	0,54		5,04	22,8	0,02	36	20,4	13,8	7,8	0,18
868	Компот из сухофруктов	200	0,7		28,65	110,9	0,02	0,4	24,3	27,5	14,7	1,54
	Итого за У ж и н I:		29,75	39,37	144,3	1023	0,56	133,9	214,3	503,7	177,2	10,11

У ж и н II:

965	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	3,45	87	0,04	1,5	181,5	136,5	21	0,15
	Итого за У ж и н II:		4,2	4,8	3,45	87	0,04	1,5	181,5	136,5	21	0,15
	Итого за день		112,4	112,7	434,8	3161	1,78	296,9	1224	1889	559,6	43,57

Неделя первая пятница

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
93	Суп молочный с вермишелью	200	4,46	10,6	23,48	215,5	0,05	1,5	263,48	198,1	21,24	0,18
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	3,24	14,35	104,07	0,03	1	122,24	93,5	14	0,2
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
	Итого за З а в т р а к I		11,68	22,71	66,66	525,6	0,16	2,5	402,1	339,5	54,02	1,24

З а в т р а к II

847	Мандарины	125	1		10,75	47,5	0,08	47,5	43,75	21,25	13,75	0,12
	Итого за З а в т р а к II		1		10,75	47,5	0,08	47,5	43,75	21,25	13,75	0,12

О б е д

14	Салат из свежих помидор с луком,р/м	100	0,85	6,05	3,06	69,96	0,03	28,7	43,6	38,29	9,68	0,65
170	Борщ со сметаной на мкб	250	11	11,09	18,54	214,9	0,13	52,63	80,83	163,8	53,78	2,68
485	Бигус	220	25,64	21,79	13,63	350,43	0,17	68,48	85,49	294,72	53,31	4,76
868	Компот из сухофруктов	200	0,77		27,02	105,16	0,03	0,44	26,64	30,25	16,17	1,69
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	84	4,71	0,56	30,81	140,12	0,1		16,12	51,46	21,7	0,99
	Итого за О б е д		46,92	40,08	134,8	1060	0,53	150,2	270,3	651,6	170,6	12,45

П о л д н и к

707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
799	Печенье	20	1,48	2	5,12	81,2	0,03		4	16,6	6	0,3
	Итого за П о л д н и к		2,48	2	28,52	175,2	0,05	4	20	34,6	16	0,7
	Итого за день		62,08	64,79	240,7	1808	0,82	204,2	736,1	1047	254,37	14,51

Вторая неделя понедельник

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша геркулесовая молочная с/м	200	7,76	9,3	33,59	250,65	0,23	1,05	153,95	240,95	61,25	1,69
10	Горячий бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,58	11,7	12,64	181,15	0,07	0,42	169,5	149	19,8	0,86
959	Какао с молоком	200	3,04	3,38	14,31	106,61	0,03	1	121,42	98,71	14,9	0,25
	Итого за З а в т р а к I		17,38	24,3	60,54	538,41	0,33	2,47	444,87	488,66	95,95	2,8

Завтрак II

847	Яблоко	140	0,56		15,82	54,4	0,01	18,2	22,4	15,4	12,6	3,08
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
	Итого за завтрак II		1,56		39,22	148,4	0,03	22,2	38,4	33,4	22,6	3,48

О б е д

43	Салат из белокочанной капусты с р/м	80	1,45	5	4,52	68,21	0,05	38,3	39,54	26,86	14,44	0,83
197	Рассольник со сметаной на кур. бульоне	250	6,26	6,67	32,86	211,08	0,13	23,05	47,8	134,8	46,1	1,95
307	Котлеты рубленые из птицы	100	22,76	23,7	8,1	336,63	0,14	4,54	67,33	372,97	61,51	4,98
688	Макаронны отварные с маслом	230	9,3	6,85	62,25	332,87	0,22	3,83	32,05	113,01	42,1	2,08
943	Чай с лимоном	200	0,04		12,16	46,43		2	2,24	1,1	0,6	0,07
1	Хлеб ржаной	84	5,71	1,01	38,98	180,6	0,13		25,2	103,32	38,64	1,93
1	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	81,2	0,08		14,8	87,2	26	1,12
	Итого за О б е д		49,24	43,8	175,74	1260,6	0,75	71,72	228,96	839,26	229,39	12,96

П о л д н и к

868	Компот из сухофруктов	200	0,84		26,4	103,16	0,03	0,48	29	33	17,64	1,83
6	Бутерброд с колбасой	56/100	16,24	15,12	28,78	310	0,08		52	233,92	40,48	3,04
	Итого за П о л д н и к		17,08	15,1	55,18	413,16	0,11	0,48	81	266,92	58,12	4,87

У ж и н I:

395	Запеканка рисовая с яблоками и сгущ.молоком	190	11,17	19,71	51,86	437,15	0,12	5,64	121,51	287,37	64,08	4,94
390	Каша манная с/м, сахаром	200	4,61	5,36	34,34	195,37	0,06		9,78	35	12,21	0,95
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
42	Сыр порционно	18	4,82	4,91		64,98	0,01	0,5	187,2	97,92		
1	Хлеб ржаной	36	2,45	0,43	16,7	77,4	0,06		10,8	44,28	16,56	0,83
1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
	Итого за У ж и н I:		28,91	31,1	151,5	990,7	0,4	10,14	367,49	613,37	141,85	8,8

У ж и н II:

965	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	3,45	87	0,04	1,5	181,5	136,5	21	0,15
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
	Итого за У ж и н II:		5,98	5,5	15,79	147	0,08	1,5	187,5	156,18	28,92	0,51
	Итого за день		120,1	119	497,97	3498,2	1,7	108,51	1348,2	2397,7	576,83	33,42

Неделя вторая вторник

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
249	Рыба под омлетом	200	29,34	29,17	47,58	410,8	0,08	1	59,78	158	36,26	2,09
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	3,24	12,35	96,59	0,03	1	122,2	93,5	14	0,19
3	Бутерброд с маслом и сыром	56/10/27	11,24	15,97	28,83	299,96	0,09	0,73	296,8	189,36	18,78	0,96
Итого за З а в т р а к I			43,53	48,38	88,76	807,3	0,2	2,73	478,7	440,8	69,04	3,24

З а в т р а к II

847	Банан	140	2,1		31,36	127,4	0,06	14	11,2	39,2	58,8	0,84
Итого за З а в т р а к II			2,1		31,36	127,4	0,06	14	11,2	39,2	58,8	0,84

О б е д

15	Салат из свежих овощей с р/м	100	0,63	6,99	2,04	73,61	0,03	10,96	18,07	35,11	0,9	0,48
206	Суп гороховый на мкб.	250	2,8	1,92	19,01	103,75	0,15	8,72	21,96	76,3	29,66	1,03
336	Капуста тушеная с мясом	200	3,47	7,02	12,23	123,9	0,11	79,8	80,46	60,97	27,92	1,8
943	Чай с сахаром	200			10,98	41,14			0,22			0,03
1	Хлеб ржаной	84	5,71	1,01	38,98	180,6	0,13		25,2	103,32	38,64	1,93
1	Хлеб пшеничный	84	5,67	0,84	29,4	142,1	0,15		25,9	152,6	45,5	1,96
Итого за О б е д			18,28	17,78	112,6	665,1	0,57	99,48	171,8	428,3	142,6	7,23

П о л д н и к

738	Пирожок с картофелем	70	7,83	8,71	50,7	301,12	0,14	0,24	44,53	130,89	26,21	1,9
868	Компот из сухофруктов	200	0,84		26,4	103,16	0,03	0,48	29	33	17,64	
Итого за П о л д н и к			8,67	8,71	77,1	404,28	0,17	0,72	73,53	163,89	43,85	3,73

У ж и н I:

40	Салат витаминный с р/м	100	0,93	8,01	3,08	88,32	0,04	24,47	41,89	48,87	7,64	0,72
486	Рыба тушёная в см/том соусе с овощ.	150	39,16	16,15	6,92	328,42	0,14	4,92	112,12	36,3	92,66	5,84
694	Пюре картофельное	180	4,2	6,09	27,97	181,54	0,18	27,7	75,54	125,58	38,46	1,29
943	Чай с лимоном	200	0,09		15,33	59,2		4	4,3	2,2	1,2	0,1
847	Банан	60	0,9		13,44	54,6	0,02	6	4,8	16,8	25,2	0,36
1	Хлеб ржаной	36	2,45	0,43	16,7	77,4	0,06		10,8	44,28	16,56	0,83
1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
Итого за У ж и н I:			52,59	31,4	108,64	911,28	0,57	67,09	271,65	404,83	220,72	10,82

У ж и н II:

966	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153	0,04	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
Итого за У ж и н II:			7,18	11,5	19,72	213	0,08	0,54	229,2	185,28	33,12	0,54
Итого за день			132,3	117,7	438,1	3128	1,65	184,5	1236	1662	568,1	26,4

Неделя вторая-среда

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша пшённая молочная с маслом	200	5,76	6,9	27,53	195,45	0,21	0,75	100,15	139,15	40,95	2,2
959	Какао с молоком	200	3,04	3,38	14,31	106,61	0,03	1	121,42	98,71	14,9	0,25
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
	Итого за З а в т р а к I		13,07	19,15	70,67	508,1	0,32	1,75	237,9	285,7	74,63	3,31

З а в т р а к II

847	Груша	140	0,56		14,98	58,8	0,03	7	26,6	22,4	16,8	3,22
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
	Итого за З а в т р а к II		1,56		38,38	152,8	0,05	11	42,6	40,4	26,8	3,62

О б е д

13	Салат из свежих огурцов с зел.луком	100	0,87	5,99	2,65	68,6	0,03	22,55	44,28	50,18	9,04	0,7
201	Суп крестьянский на мкб со сметаной	250	10,89	11,1	20,6	221,44	0,17	37,25	53,88	164,51	43,85	2,43
274	Мясо тушёное с овощами в соусе	220	26,61	21,76	19,09	374,19	0,19	20,18	32,65	321,48	51,62	4,46
943	Чай с лимоном	200	0,04		12,16	46,43		2	2,24	1,1	0,6	0,07
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	84	4,71	0,56	30,81	140,12	0,1		16,12	51,46	21,7	0,99
	Итого за О б е д		47,07	40	127,14	1030,	0,56	81,98	166,81	661,8	142,77	10,33

П о л д н и к

966	Йогурт	180	5,94	13,5	147,24	696,6	0,04		266,4	271,8	36	0,72
	Итого за П о л д н и к		5,94	13,5	147,24	696,6	0,04		266,4	271,8	36	0,72

У ж и н I:

591	Гуляш мясной с овощами	100	27,54	22,52	5,01	331,54	0,11	3,25	25,6	300,47	37,47	4,08
688	Макаронны отварные с маслом	180	6,31	4,16	45,14	232,25	0,1		12	53,2	9,75	0,73
847	Груша	60	0,24		6,42	25,2	0,01	3	11,4	9,6	7,2	1,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,7		28,65	110,9	0,02	0,4	24,3	27,5	14,7	1,54
733	Оладьи с повидлом	60	9,37	13,76	52,11	356,62	0,16	0,08	40,32	170,99	35,94	2,67
	Итого за У ж и н I		44,16	40,44	137,33	1056	0,4	6,73	113	561,7	105,06	10,4

У ж и н II:

965	Молоко кипячёное	130	13,52	1,17	97,76	431,6	0,22		23,4	113,1	20,8	1,56
1	Булка	24	1,78	0,7	12,34	60	0,04		6	19,68	7,92	0,36
	Итого за У ж и н II		15,3	1,87	110,1	491,6	0,26		29,4	132,7	28,72	1,92
	Итого за день		127,1	114,9	630,86	3935	1,63	101,4	856,1	1954	413,98	30,3

Неделя вторая четверг

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная рисовая	200	6,31	7,06	45,92	270,09	0,07	0,98	131,88	138,68	24,37	1,02
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	3,24	14,35	104,07	0,03	1	122,24	93,5	14	0,2
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
	Итого за З а в т р а к I		13,53	19,17	89,1	580,26	0,18	1,98	270,52	280,1	57,15	2,08
З а в т р а к II												
847	Апельсин	140	1,26		11,76	53,2	0,06	84	47,6	32,2	18,2	0,42
707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
	Итого за З а в т р а к II		2,26		35,16	147,2	0,08	88	63,6	50,2	28,2	0,82
О б е д												
22	Салат из св. помидор ,бол.перца с р/м	100	0,8	5	3,36	61,36	0,04	43,2	20,09	32,31	3,68	0,61
208	Суп с мак.изделиями и курицей	250	11,63	8,31	32,39	243,03	0,18	17,6	25,62	161,2	41,76	2,4
401	Пудинг рыбный	100	35,34	31,88	5,44	450,0	0,22	0,13	170,9	442,2	142,2	9,49
321	Рагу из овощей с томатом	180	3,3	3,11	24,6	134,15	0,16	41,38	39,66	89,05	36,08	1,68
943	Чай с лимоном	200	0,04		12,16	46,43		2	2,24	1,1	0,6	0,07
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	76	6,16	0,91	31,92	154,28	0,16		28,12	165,68	49,4	2,13
	Итого за О б е д		61,22	49,8	151,7	1269,	0,83	104,31	304,27	964,62	289,68	18,06
П о л д н и к												
966	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	153	0,04	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
799	Вафли	15	0,51	4,53	9,7	79,5	0,01		1,2	4,95	0,3	0,08
	Итого за П о л д н и к		5,91	15,33	17,08	232,5	0,05	0,54	224,4	170,5	25,5	0,26
У ж и н I:												
34	Салат из свеклы,св.капусты , сол.огурцов с р/м	150	3,46	7,99	11,47	130,66	0,05	39,6	66,69	58,95	38,55	2,02
626	Запеканка картофельная с овощами,отв.курицей,в см/том. соусе	220	19,07	25,57	27	410,12	0,25	28,43	85,88	359,67	78,32	4,98
601	Соус сметанно/томатный	30	0,52	5,58	1,51	58,34	0,01	1,32	7,36	8,86	0,87	0,13
847	Апельсин	60	0,4		4,3	19	0,03	19	17,5	8,5	5,5	0,05
847	Мандарин	50	0,54		5,04	22,8	0,02	36	20,4	13,8	7,8	0,18
337	Яйцо варёное	1/2	6,84	10,44	0,88	124,6	0,07		52	206	46	3,2
868	Компот из сухофруктов	200	0,7		28,65	110,9	0,02	0,4	24,3	27,5	14,7	1,54
1	Хлеб ржаной	72	4,9	0,86	33,41	154,8	0,12		21,6	88,56	33,12	1,86
1	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,13		22,2	130,8	39	1,68
	Итого за У ж и н I:		40,75	51,16	132,42	1130,2	0,68	88,75	297,53	888,84	256,06	15,46
У ж и н II:												

966	Йогурт	180	5,94	13,5	147,24	696,6	0,04		266,4	271,8	36	0,72
1	Булка	48	3,55	1,39	24,67	120	0,07		12	39,36	15,84	0,72
	Итого за У ж и н П:		9,49	14,89	171,91	816,6	0,11		278,4	311,16	51,84	1,44
	Итого за день		133,16	150,35	597,37	4175,7	1,93	283,58	1438,7	2665,4	708,43	38,12

Неделя вторая пятница

З а в т р а к I

		Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
467	Пудинг творожно/морковный со сгущёнкой	250	45,92	38,2	21,72	662,01	0,2	2,4	518,01	765,65	117,04	4,6
959	Какао с молоком	200	3,04	3,38	14,31	106,61	0,03	1	121,42	98,71	14,9	0,25
1	Булка с маслом	56/10	4,27	8,87	28,83	206,1	0,08		16,4	47,92	18,78	0,86
	Итого за З а в т р а к I		53,23	50,45	64,86	974,72	0,31	3,4	655,83	912,28	150,72	5,71

З а в т р а к II

707	Сок	200	1		23,4	94	0,02	4	16	18	10	0,4
847	Мандарин	125	1		10,75	47,5	0,08	47,5	43,75	21,25	13,75	0,12
	Итого за З а в т р а к II		2		34,15	141,5	0,1	51,5	59,75	39,25	23,75	0,52

О б е д

51	Салат из свеклы с сол.огурцом и р/м	120	2,86	6,99	8,2	107,27	0,01	6,7	40,35	42,35	28,55	1,64
202	Суп из овощей на мкб со сметаной	250	12	14,18	19,22	248,28	0,16	34,45	49,77	190,21	44,84	2,76
281	Котлета мясная	100	20,82	20,03	6,16	289,08	0,12	1,24	70,51	317,78	51,84	4,15
679	Гречка отварная с/м	150	3,89	5,84	28,91	176,67	0,17		20,88	102,6	0,21	1,97
868	Компот из сухофруктов	200	0,77		27,02	105,16	0,03	0,44	26,64	30,25	16,17	1,69
1	Хлеб ржаной	84	3,95	0,59	41,83	179,76	0,07	-	17,64	73,08	15,96	1,68
1	Хлеб пшеничный	74	5,99	0,89	31,08	150,22	0,16		27,38	161,32	48,1	2,07
	Итого за О б е д		50,28	48,52	162,42	1256,4	0,72	42,83	253,17	917,59	205,67	15,96

П о л д н и к

966	Йогурт	180	5,94	13,5	147,24	696,6	0,04		266,4	271,8	36	0,72
797	Печенье	15	1,11	1,5	3,84	60,9	0,02		3	12,45	4,5	0,22
	Итого за П о л д н и к		7,05	15	151,08	757,5	0,06		269,4	284,25	40,5	0,94
	Итого за день		112,56	113,97	412,51	3130,1	1,19	97,73	1238,1	2153,3	420,64	23,13

