

"Согласовано"
 Директор ГБУ КО "Школа-интернат" г. Калининград
 Т.В. Чукань
 2024 г.

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "КК Русский пир"
 Д. А. Кененсарина
 2024 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
 для учащихся ГБУ КО "Школа-интернат"
 г. Калининград ул. Спортивная 11
 2024 г.

Возрастная градация : 7-11 лет

01 день понедельник

Завтрак

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1694	250	8,138	10,344	36,099	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528		
14	40	5,270	7,605	10,470	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730		
1707	180	3,170	2,466	18,272	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528		
653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080		
Итого:	500	18,377	20,715	80,441	0,381	2,656	0,121	1,485	424,390	406,173	114,538	3,865		

Обед

1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
1764	210	8,238	6,778	23,353	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
1716	100	24,409	16,342	2,827	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
1700	150	3,780	4,331	41,024	0,179	2,181	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
1670	180	0,065	28,548	114,451				0,038	7,582	0,005	1,620	0,033
-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,460	6,600	8,200	11,400	0,900
653	70	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	8,200	11,400	0,900
Итого:	740	39,641	31,506	120,826	0,662	14,174	1,395	5,563	132,065	505,161	233,206	7,134

Полдник

116	180	0,000	0,000	23,400	0,036	1,620		0,018				
-/-	60	5,540	6,668	39,539	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
-/-	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	340	6,190	6,968	71,889	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1767	100	13,141	11,126	25,024	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
1720	150	3,404	4,904	22,940	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
1675	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
653	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:	500	19,665	16,561	89,006	0,426	28,193	0,052	4,510	101,869	318,927	98,552	5,206

Ужин 2

119	200	6,000	5,000	8,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:	200	6,000	5,000	8,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200

Всего:

		89,874	80,749	370,161	1,714	83,043	1,641	14,006	938,141	1 483,269	494,709	18,408
--	--	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

02 день вторник

Завтрак

1072	220	25,65	25,488	3,409	0,115	7,546	0,307	4,341	227,623	367,317	55,973	3,426
653	45	2,4	0,4	20,8	1,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
117	35	3,95	6,345	10,47	0,086	0,07	0,041	0,128	101,225	61,526	13,72	0,73
1665	200	1,620	1,281	17,391	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:	500	33,62	33,514	52,07	1,365	8,326	0,358	4,545	399,176	478,844	97,257	6,185

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	29,342	32,366	88,109	761,100	0,534	61,345	0,572	9,289	106,906	355,497	164,900	6,026

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Булочка слобная 1/60 (У)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			0,033	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			500	25,496	21,986	92,684	670,594	0,504	2,105	0,053	7,597	55,106	304,473	191,253	7,611

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				82,448	81,427	358,092	2,495,003	3,887	103,776	0,758	22,758	641,949	1,121,522	454,178	18,554

03 день среда

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30	165	130	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	1,147	0,019	3,052	74,313	110,547	17,060	0,836
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			545	15,419	15,107	97,411	587,282	2,604	2,306	0,060	3,424	200,120	208,544	49,612	2,714

Обед

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
2	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	23,732	27,110	98,492	732,885	0,469	49,060	0,946	8,290	162,538	386,059	132,188	6,299

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Булочка слобная 1/60 (У)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			0,033	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Макароник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			500	23,853	23,012	66,745	569,503	0,302	105,454	0,080	6,287	148,862	241,167	128,176	5,255

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200

Всего: 92,345 92,458 314,526 2 459,609 1,319 200,790 1,417 21,423 902,163 1 339,539 403,215 19,551

04 день четверг

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Пирог заливной с яблоками 1/120	7711	120	6,564	4,708	44,328	245,942	0,096	3,877	0,038	1,644	69,000	94,050	16,116	1,624
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	20,223	20,393	87,944	616,202	0,209	1,429	0,159	1,638	234,341	322,848	61,341	2,380

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,796	2,463	3,394	38,921	0,019	19,242	0,002	1,132	21,024	16,104	8,967	0,306
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Улитки из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	0,021	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,036	0,000	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,082	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	32,516	27,930	102,780	792,553	0,391	31,302	0,201	6,657	103,643	312,427	127,806	5,573

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	0,018	14,817	56,009	9,413	0,753
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0,033	0,000	2,230	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	73,009	173,009	20,413	2,003

Ужин

1	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,057	12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			500	22,948	25,853	94,196	701,254	0,870	3,060	0,400	5,537	75,991	371,818	125,889	5,016

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200

Всего: 87,877 86,143 364,810 2 586,035 1,716 73,811 0,834 16,280 693,791 1 260,101 363,449 15,172

05 день пятница

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	13,305	12,690	41,628	333,942	0,082	0,270	0,118	0,798	103,871	169,440	19,249	0,942
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			500	12,937	12,844	94,383	544,872	0,199	5,689	0,092	1,950	264,037	320,910	72,946	2,499

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	0,163	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	0,082	0,038	0,038	18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	27,660	33,975	111,915	864,076	1,356	54,090	0,216	8,341	125,984	383,836	130,642	7,007

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	0,018	14,817	56,009	9,413	0,753
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0,033	0,000	2,230	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	73,009	173,009	20,413	2,003

Ужин

1	Капуста тушеная с курицей 1/250	1465	250	20,733	22,482	25,704	388,082	0,138	105,394	0,080	5,770	129,696	197,378	99,812	2,735
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,057	12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,040	0,000	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1.200	0,200	10,400	48,200	0,040	105,454	0,08	6,287	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			500	23,853	23,013	66,745	569,503	0,301	105,454	0,08	6,287	148,862	241,167	128,176	5,254

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				83,093	84,633	379,179	2 610,787	2,146	100,202	0,418	19,720	897,002	1 283,231	357,840	16,513

06 день понедельник

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/150/15	1116	165	10,921	8,311	45,971	302,363	0,117	0,105	0,053	1,495	169,292	149,990	19,137	1,108
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			505	21,571	19,063	83,031	589,978	0,323	0,386	0,206	4,091	239,850	286,242	50,201	4,633

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	18,510	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	28,496	30,718	117,224	859,341	0,479	33,134	0,573	8,747	135,117	443,237	193,027	5,777

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Булочка сдобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			0,033	2,230	14,817	56,009	9,413
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
2	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			500	20,210	22,095	79,246	596,680	0,792	31,521	0,053	2,957	63,638	259,438	88,037	5,081

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				82,467	83,844	359,390	2 522,025	1,839	103,061	0,906	18,242	718,422	1 241,926	379,678	17,695

07 день вторник

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30	165	130	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	1,147	0,019	3,052	74,313	110,547	17,060	0,836
4	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			540	20,641	18,405	110,035	688,353	0,351	3,422	0,078	3,955	308,304	352,331	88,404	3,396

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	29,767	32,515	100,226	812,602	0,562	29,979	1,377	11,496	118,248	375,279	227,547	8,185

Полдник

1.	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	14,817	56,009	9,413	0,753
2.	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	25,000	17,000	11,000	1,250
3.	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		39,817	73,009	20,413	2,003
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	73,009	20,413	2,003

Ужин

1.	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625	1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
2.	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
3.	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
4.	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5.	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			530	32,890	25,589	66,843	629,239	0,413	29,732	0,026	83,292	332,677	156,203	5,419

Ужин 2

1.	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				95,488	88,477	356,993	2 606,220	1,572	101,152	1,554	20,569	789,661	1 313,295	19,202

08 день среда

Завтрак

1.	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	135,405	195,198	52,573	0,649	
2.	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16	55	5,92	11,33	15,74	188,61	0,129	0,105	0,072	152,438	93,039	20,59	1,1	
3.	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
4.	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01	70,278	49,949	11,164	0,589	
Итого:			505	14,554	20,364	84,458	579,317	0,365	2,031	0,127	0,604	358,159	338,225	96,627	3,418

Обед

1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,74	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2.	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3.	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,4	4,86	51,135	261,226	117,33	3,177
4.	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5.	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6.	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			730	29,183	32,411	92,158	777,068	0,559	61,257	0,412	9,108	109,036	389,587	177,55	6,473

Полдник

1.	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018	14,817	56,009	9,413	0,753
2.	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	25,000	17,000	11,000	1,250
3.	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		39,817	73,009	20,413	2,003
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	73,009	20,413	2,003

Ужин

1.	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
2.	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
3.	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539	
4.	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
5.	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Итого:			500	21,495	25,492	93,133	687,943	0,885	44,759	0,032	6,147	63,308	260,133	100,261	6,104

Ужин 2

1.	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:				78,248	90,433	348,450	2 520,684	5,639	146,066	0,644	18,439	802,398	1 155,152	389,324	17,969

09 день четверг

Завтрак

1.	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2.	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	13,305	12,690	41,628	333,942	0,082	0,270	0,118	0,798	103,871	169,440	19,249	0,942
3.	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			500	21,448	22,325	88,083	639,052	0,218	2,081	0,172	1,824	302,508	396,300	79,979	2,267

Обед

1.	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
----	--	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне															
2	1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
1	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			730	33,928	41,577	74,878	809,417	0,381	75,442	0,913	11,110	180,162	376,130	181,263	5,953

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180															
	116	180	0,000	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100															
	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080		0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	20,041	15,988	107,089	652,416	0,444	1,140	0,048	4,796	95,989	393,282	128,528	5,085

Ужин 2

1 Кефир 1/200															
	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				87,608	91,858	349,939	2 576,912	1,288	116,684	1,206	20,179	858,476	1 418,720	438,183	15,508

10 день пятница

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/200															
	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312	
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Пирог заливной с яблоками 1/120	7711	120	6,564	4,708	44,328	245,942	0,096	3,877	0,038	1,644	69,000	94,050	16,116	1,624
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			535	13,122	11,851	98,354	552,562	2,6	5,036	0,079	2,016	194,808	192,047	48,668	3,501

Обед

1 Салат из свежих огурцов с маслом 1/60															
	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212	
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гедфеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,200	28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			730	29,990	29,786	123,283	881,167	0,402	11,351	0,225	8,443	90,897	288,446	117,368	5,038

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180															
	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094			2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	36,620	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/100															
	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411	
2	Капуста тушеная 1/150	1718	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	20,592	26,484	77,423	630,409	0,690	76,686	0,121	6,946	125,375	198,595	81,888	5,316

Ужин 2

1 Кефир 1/200															
	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				75,984	80,048	386,539	2 570,524	1,660	131,093	0,497	19,839	699,496	1 016,046	328,077	16,519

Umozo:	200	6,000	5,000	8,000	101,000
Bcezo:		77,000	78,790	395,191	2 597,877