

СОГЛАСОВАНО

Зам. Начальника ТОУ
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

А. В. Красько
« 10 » 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ
«Специальная(коррекционная)

общеобразовательная
школа-интернат №26»

(Инициалы) И. В. Тропотова.

« 10 » 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГКОУ
«Специальная(коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №26»
(на летне-осенний период)
(с 7 до 11 лет)

г. Минеральные Воды

2021г

С.А. Мещеряков

Летне- осенний период 7-
12лет

№ по сбор. Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины, мг				Минеральн.в-ва, мг			
					Белки	Жиры	Углеводо ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 Неделя								Понедельник								
Завтрак																
181/05	Каша жидкая молочная манная	200/10			9,2	10,5	39,1	385,31	0,125	1,95	0,068	0,848	196,3	177,33	29,934	0,73
	крупa манная		31	31												
	молоко		100	100												
	вода		75	75												
	сахар		6	6												
	масса каши			200												
	масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
388/05	Напиток из плодов шиповника	200			0,61	0,25	10,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		18	20												
	сахар		18	18												
	вода		200	200												
	Итого завтрак:				22,51	25,91	98,15	887,25	0,32	182,09	0,16	3,98	591,59	664,59	162,61	6,03
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (яблоки)	200	200	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	20	0,06	0,4	32	22	18	4,4
	Шоколад	25	25	25	1,35	6,83	13,15	135	0,01	0	0	0	1,25	44,5	5	0,675
	Итого 2 завтрак:				2,15	7,63	32,75	223,80	0,07	20,00	0,06	0,40	33,25	66,50	23,00	5,08
Обед																
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
103/05	Суп картофельный с вермишелью	300			2,15	7,29	15,03	89,4	0,08	9,56	0	1,7	20	43	15,64	0,72
	картофель		120	90												
	макароны, вермишель		12	12												
	морковь		15	12												
	лук репчатый		14,4	12												
	масло сливочное		2,4	2,4												
	бульон или вода		225	225												
	соль		2	2												
229/05	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50			10,34	5,6	5,5	110,51	0,1	4,5	0,006	4,6	47,34	169,71	45	0,9
	минтай потрошен.обезглавл		190	120												
	вода или бульон		19	19												
	морковь		29	22												
	лук репчатый		10	8												
	томатное пюре		10	10												
	масло растительное		5	5												
	рствор лимон.к-ты		2,5	2,5												
	сахар		2	2												
	соль		2	2												
	лавровый лист		0,01	0,01												
312/05	Пюре картофельное	180/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		205	154												
	молоко		28	27												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		6	6												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	20,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86

[illegible]

[illegible]

Вторник

[illegible]

[illegible]

	томатное пюре		6	6												
	бульон или вода		240	240												
	сметана		10	10												
	соль		2	2												
430/96	Запеканка картофельная с мясом	80/180			23,02	21,56	50,81	495,4	0,285	34,2	0,042	1,1	52,5	347,74	69,53	5,073
	говядина		171,2	126,4												
	масло сливочное		6,4	6,4												
	масса готовых мясопрод.			80												
	картофель		210	158												
	масса вареного протертого картофеля			150												
	лук репчатый		21	18												
	масло сливочное		3	3												
	масса пассеров.лука			9												
	масло сливочное		3	3												
	соль		3	3												
	сухари		5	5												
	масса полуфабриката			247												
	масса запеченного блюда			210												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
352/05	Кисель из яблок	200			0,12	0,11	26,32	103,45	0,008	2,7	0,009	0,054	15,48	8,51	2,43	0,65
	Яблоки свежие		34	30												
	сахар		20	20												
	крахмал		8	8												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		197	197												
	Итого обед:				31,28	26,74	122,46	845,89	0,51	86,70	0,07	8,15	177,38	522,55	142,48	9,18
	Полдник															
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91

[illegible]

[illegible]

Среда

Завтрак

[illegible]

	масло сливочное		1,8	1,8												
	Ветчина	30	31	30	6,78	6,27	0	83,55	0	0	0	0	3,6	80,40	10,5	0,78
	Ветчина		31	30												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
382/05	Какао с молоком	200			3,51	2,79	22,68	129,7	0,04	1,17	0,018	0,011	113	104,58	27,9	0,94
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												
	Сахар		20	20												
	Итого завтрак:				33,82	40,81	101,47	877,88	0,69	9,48	0,06	2,42	356,43	714,88	262,72	7,89
	2 завтрак															
	Конфеты	50	50	50	12	19,75	27,1	284,5								
338/05	Фрукты свежие (бананы)	200	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				15,00	20,75	69,10	473,50	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Обед															
321/05	Капуста тушеная	80			2,06	2,9	8,26	77,34	0,032	4,16	0	1,92	52,32	34,56	16,82	0,7
	капуста белокочанная		115,2	91,7												
	масло сливочное		2,8	2,8												
	морковь		2	1,6												
	лук репчатый		3,84	3,2												
	томатное пюре		1,92	1,92												
	к-та лимонная		0,24	0,24												
	мука пшеничная		0,96	0,96												
	сахар		2,4	2,4												
	соль		1	1												
	лавровый лист		0,003	0,003												
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
108/05	Суп картофельный с клецками	300			8,4	9	20,02	191,4	0,117	0	0,164	2,44	47,61	144,53	21,9	1,87

[illegible]

	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	Итого обед :				38,24	36,77	157,42	1204,28	0,80	25,10	0,39	9,17	229,11	635,05	162,41	12,17
	Полдник															
385/05	Молоко кипяченное	200	211	200	5,8	5	9,6	116	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	50	50	50	8	11	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого полдник:				13,8	16	54,6	166	105,08	2,6	0,043	2,35	244	201	31	0,5
	Ужин															
234/05	Биточки рыбные	80/5			12,76	13,45	12,67	233,42	0,131	0,41	0,039	6,2	65,93	236,28	54,32	1,26
	Минтай с/м потрош.		85,6	52,8												
	Хлеб пшеничный		14,4	14,4												
	молоко или вода		20	20												
	яйца, шт		1/12	3,2												
	сухари		8	8												
	соль		2	2												
	Масса полуфабриката			94												
	масло растительное		8	8												
	масло сливочное		5	5												
312/05	Пюре картофельное	180/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		205	154												
	молоко		28	27												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
№70/ 05	Овощи натуральные свежие	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
376/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,07	58,37	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,87

[illegible]

Четверг

Завтрак

[illegible]

[illegible]

[illegible]

291/05	Плов из цыплят	80/180			24,5	29,81	41,44	523	0,156	5,13	0	8,11	44,33	240,75	41,04	2,23
	цыпленок-бройлер		170	127												
	масло растительное		11	11												
	лук репчатый		14,4	13												
	морковь		18	14,4												
	томатное пюре		9	9												
	крупа рисовая		63	63												
	соль		3	3												
	Масса тушеной птицы			80												
	Масса готового риса с овощами			180												
№71/05	Овощи натуральные свежие	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
382/05	Какао с молоком	200			3,9	3,1	25,21	140,4	0,044	1,3	0,02	0,012	125,52	116,2	31	1,04
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												
	Сахар		20	20												
	Итого ужин :				36,43	34,07	108,57	872,84	0,39	9,43	0,02	8,83	212,65	493,85	120,44	6,58
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Пряники	50	50	50	8	11	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого 2 ужин :				13,80	16,00	53,00	156,00	105,08	1,40	0,04	2,35	244,00	201,00	31,00	0,50
	ИТОГО за день:				107,91	111,27	509,69	3116,57	106,29	54,98	0,59	40,89	1084,06	1791,78	462,42	30,71

Пятница

Завтрак

[illegible]

	горох лущеный		24,4	24												
	лук репчатый		15	12												
	морковь		14,4	12												
	масло сливочное		6	6												
	бульон или вода		210	210												
	соль		2	2												
268/05	Шницель из говядины	80			13,43	14,7	12,6	236,2	0,075	0	0,001	4,254	37,84	145,7	22,33	2,12
	Говядина		80	59,2												
	Хлеб пшеничный		14,4	14,4												
	Молоко или вода		19,2	19,2												
	Сухари		8	8												
	Соль		2	2												
	Масса п/ф			99,2												
	Масло растительное		4,8	4,8												
321/05	Капуста тушеная	80			2,06	2,9	8,26	77,34	0,032	4,16	0	1,92	52,32	34,56	16,82	0,7
	капуста белокочанная		115,2	91,7												
	масло сливочное		2,8	2,8												
	морковь		2	1,6												
	лук репчатый		3,84	3,2												
	томатное пюре		1,92	1,92												
	к-та лимонная		0,24	0,24												
	мука пшеничная		0,96	0,96												
	сахар		2,4	2,4												
	соль		1	1												
	лавровый лист		0,003	0,003												
312/05	Пюре картофельное	180/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		171	128												
	молоко		23	22,5												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17

349/05	Компот из сухофруктов	200			0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
	Сухофрукты		20	50												
	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	2001												
	Итого обед :				30,74	28,14	114,41	836,05	0,62	42,50	0,04	10,09	210,05	457,06	141,72	8,40
	полдник:															
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого полдник:				2,45	2,99	37,36	186,52	0,03	0,10	0,00	1,05	13,95	35,24	10,40	1,50
Ужин																
223/05	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/60			15,4	8,7	27,7	239,4	0,066	0,672	0,039	0,446	191,2	236,7	35,5	0,525
	творог		188	184												
	крупа манная		12	12												
	или мука пшеничная		16	16												
	сахар		16	16												
	соль		1	1												
	яйца,шт		1/7	8												
	масло сливочное		8	8												
	сухари панировочные		8	8												
	сметана		8	8												
	масса готовой запеканки			200												
	молоко сгущ.с сахаром		60	60												
209/05	Яйцо отварное	1шт	1	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	0,8	22	86	4,8	1

[illegible]

173/10	Каша пшѐнная рассыпчатая с маслом сливочным	180/10			7,23	5,81	39,95	240,95	0,252	0	0,019	0,26	28,34	143	50,61	4,3
	пшено		72	72												
	вода		128	128												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86
	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого обед :				35,17	31,21	111,93	861,87	0,53	32,07	0,06	7,53	142,83	465,60	124,11	9,80
	полдник:															
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка сдобная	100	100	100	7,4	9,05	52,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
	Итого полдник:				8,4	9,25	72,51	480,2	0,14	8	0,01	0,537	31,83	78,2	19,5	3,72
Ужин																
73/05	Икра кабачковая	60	63,6	60	0,96	3,78	4,44	55,62	0,03	9	0,024	1,5	16,5	19,44	12,36	0,54
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	180/10			9,02	8,55	37,2	275,6	0,31	0	0,03	0,68	21,42	214,9	143,06	4,86
	Крупа гречневая		85	85												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		136	136												
	Соль		2	2												
243/05	Сосиски отварные	50/5			5,5	11	0,2	0,09	0	0,019	0,28	18,6	8,45	10,1	10,1	0,91

[illegible]

Воскресенье

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2 неделя

Понедельник

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	масло сливочное		10	10												
310/05	Картофель отварной	180/10			3,15	6,83	25,28	174,8	0,19	30,9	0,03	0,27	21	91,82	36	1,44
	Картофель		239	180												
	соль		2	2												
	масло сливочное		10	10												
133/05	Кукуруза консервированная	50/2			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	кукуруза консервированная		83	50												
	масло сливочное		2	2												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого ужин :				30,44	31,49	103,69	799,37	0,50	44,22	0,07	7,03	307,97	669,22	204,22	11,40
	На ночь:															
386/05	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	0,2
	Итого 2 ужин :				5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,20	0,04	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
	ИТОГО за день:				105,68	134,81	384,22	2663,44	106,35	107,08	0,90	43,70	928,84	1846,17	511,83	28,73

Среда

Завтрак																
177/05	Каша рисовая с изюмом	200/10			6,15	8,21	48,5	292,3	0,093	1,3	0,045	0,27	142,35	144,8	29,4	0,88
	крупа рисовая		42	42												
	молоко сгущённое		38	38												
	вода		147	147												
	сахар		4,3	4,3												
	соль		1	1												
	изюм		10,2	10												
	масло сливочное		10	10												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5

[illegible]

	сахар		2	2												
	соль		2	2												
	лавровый лист		0,01	0,01												
312/05	Пюре картофельное	180/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		205	154												
	молоко		28	27												
	соль		1,5	1,5												
	Масло сливочное		10	10												
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
349/05	Компот из сухофруктов	200			0,63	0	20,61	78,21	0,00	0,036	0,018	0	2,63	3,56	1,75	0,11
	Сухофрукты		20	50												
	Сахар		20	20												
	Кислота лимонная		0,2	0,2												
	Вода		200	200												
	Итого обед:				22,54	23,96	97,36	592,58	0,48	40,10	0,05	7,12	140,23	404,11	126,23	5,14
	полдник:															
	Булочка "Зорька"	100	100	100	7,4	13,05	64,31	388,2	0,12	0	0,01	0,337	17,83	64,2	11,5	0,92
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	Итого полдник:				7,60	13,10	79,35	449,62	0,12	0,10	0,01	0,34	23,08	72,44	15,90	1,79
Ужин																
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	180/10			12,02	8,55	37,2	275,6	0,31	0	0,03	0,68	21,42	214,9	143,06	4,86

[illegible]

	вода		216	216												
	Итого ужин :				38,45	25,78	113,00	812,08	0,60	6,52	0,03	6,89	108,57	483,18	213,30	10,20
	На ночь:															
	Йогурт, шт	200			6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Итого 2 ужин :				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
	ИТОГО за день:				98,58	101,46	448,06	2950,18	1,59	70,17	0,33	17,46	1065,63	1896,43	585,45	28,90

Четверг

Завтрак																
219/05	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/60			26	13,02	23,3	311,5	0,11	0,7	0,16	4,9	209,23	331,52	38,04	1,53
	творог		204	200												
	мука пшеничная		28	28												
	яйца, шт		1/20	8												
	сахар		20	20												
	соль		1	1												
	масса п/ф			228												
	масло растительное		12	12												
	масса готовых сырников			200												
	молоко сгущенное		60	60												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
	Ветчина	30	31	30	6,78	6,27	0	83,55	0	0	0	0	3,6	80,40	10,5	0,78
	Ветчина		31	30												
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	Итого завтрак:				45,68	34,50	86,73	839,07	0,29	0,94	0,25	7,35	602,21	904,36	182,56	7,88

[illegible]

[illegible]

	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		136	136												
	Соль		2	2												
75/05	Икра свекольная	80			1,5	6,08	9,26	97,52	0,031	11,12	0	4,19	30,1	40,21	17,93	1,17
	свекла		77	60												
	лук репчатый		17	14												
	томатное пюре		22	22												
	масло растительное		6	6												
	сахар		1	1												
	кислота лимонная		0,04	0,04												
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
388/05	Напиток из плодов шиповника	200			0,61	0,25	26,66	119,34	0,013	180	0	0,68	11,16	3,06	3,06	0,6
	Плоды шиповника сушеные		20	20												
	сахар		18	18												
	вода		200	200												
	Итого ужин :				35,48	42,43	159,47	1217,80	0,79	212,02	0,26	11,15	353,02	896,37	334,40	15,10
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого 2 ужин :				5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО за день:				119,12	108,78	429,77	3205,16	1,62	374,60	0,59	26,58	1400,98	2364,09	667,48	33,03

Пятница

Завтрак																
222/05	Суп молочный с макаронными изделиями	200			14,5	4,76	23,25	193,84	0,05	0,38	0,022	0,34	124,5	98,34	15,8	98,35

[illegible]

[illegible]

Ужин																
312/05	Пюре картофельное	180/10			3,24	5,2	22	147,72	0,163	26	0,024	0,203	48,26	96,94	33,18	1,243
	картофель		205	154												
	молоко		28	27												
	соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
76/05	Сельдь с луком	100			9,31	11	3,64	150,71	0,02	4	0	6,78	12,4	23,2	5,6	0,32
	сельдь слабосоленая		104	50												
	лук репчатый		48	40												
	масло растительное		10	10												
306/ 2005	Горошек зелёный консервированный отварной	50			1,67	1,5	9	38,83	0,08	8,31	0	0,02	16,7	51,7	16,7	0,67
	горошек зелёный консервированный		74,6	50												
	масло сливочное		1,8	1,8												
209/05	Яйцо отварное	1шт	1	40	5,1	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	0,8	22	86	4,8	1
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
377/05	Чай с сахаром	200/15			0,2	0,05	15,04	61,42	0,001	0,1	0,001	0	5,25	8,24	4,4	0,865
	чай		1	1												
	сахар		15	15												
	вода		216	216												
	Итого ужин :				27,13	31,70	90,95	739,18	0,47	38,41	0,20	9,50	318,74	685,78	194,30	9,55
	На ночь:															
	Йогурт, шт	1			6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125
	Итого 2 ужин :				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
	ИТОГО за день:				115,51	116,80	365,43	2692,41	106,39	122,01	0,59	27,17	1349,36	2290,98	551,29	127,96

Суббота

Завтрак

223/05	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200/60			19,4	5,7	27,7	239,4	0,066	0,672	0,039	0,446	191,2	236,7	35,5	0,525
	творог		188	184												
	крупа манная		12	12												
	или мука пшеничная		16	16												
	сахар		16	16												
	яйца,шт		1/7	8												
	масло сливочное		8	8												
	сухари панировочные		8	8												
	сметана		8	8												
	масса готовой запеканки			200												
	молоко сгущ.с сахаром		60	60												
	Хлеб пшеничный	100	100	100	8	1	48,3	235	0,17	0	0	1,3	23	87,00	33	2,00
14/05	Масло сливочное	10	10	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	1,05	185,13	297,2	89,62	2,5
15/05	Сыр российский	20	21	20	4,64	5,91	0	72,8	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
382/05	Какао с молоком	200			3,51	2,79	22,68	129,7	0,04	1,17	0,018	0,011	113	104,58	27,9	0,94
	Какао-порошок		4	4												
	Молоко		100	100												
	Вода		110	110												
	Сахар		20	20												
	Итого завтрак:				27,55	14,40	50,38	441,90	0,11	1,98	0,11	0,56	480,20	441,28	70,40	1,67
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (бананы)	200	1шт	1шт	3	1	42	189	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого 2 завтрак:				3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Обед																
26/96 г	Зелень свежая	5	7	5	0,2	0	0,4	2,5	0,02	25,3	0	3,4	42,1	30,9	14,4	0,6
71/05	Помидоры свежие	50	59	50	0,6	0	2,3	13	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

82/05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10			1,73	0,2	10,42	50,31	0,05	16,01	0,015	0,3	45,2	47,3	27,36	0,96
	свекла		60	48												
	капуста свежая		30	24												
	или квашеная		17	12												
	картофель		32	24												
	морковь		15	12												
	лук репчатый		14,4	12												
	томатное пюре		9	9												
	масло растительное		6	6												
	сахар		3	3												
	соль		2,5	2,5												
	бульон или вода		240	240												
	сметана		10	10												
295 сб 2005г;	Котлеты рубленые из птицы	80			13,4	14,7	12,9	237,7	0,096	1,4	0,005	4,2	66,8	141,9	22,5	1,3
	Цыплёнок - бройлер		136	96												
	Хлеб пшеничный		13	13												
	молоко		20,8	20,8												
	Соль		2,5	2,5												
	Сухари панировочные		8	8												
	Масло растительное		5	5												
309/05	Макароны отварные со сливочным маслом	180/10			5,81	4,81	37,06	215	0,13	0	0,019	0,88	22,14	48,9	9,21	0,94
	Макаронные изделия		60	62												
	Вода		330	330												
	соль		1,5	1,5												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8

[illegible]

	томат-пюре		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль		3	3												
302/05	Каша гречневая рассыпчатая	180/10			9,02	8,55	37,2	275,6	0,31	0	0,03	0,68	21,42	214,9	143,06	4,86
	Крупа гречневая		85	85												
	Масло сливочное		10	10												
	Вода для варки		136	136												
	Соль		2	2												
№70/05	Овощи натуральные свежин	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
71/05	Огурцы свежие	50	52,6	50	0,4	0	1,7	8	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
342/05	Компот из свежих плодов	200			0,14	0,144	25,13	98,82	0,011	3,6	0,011	0,072	6,2	3,96	3,24	0,86
	яблоки или айва		45,4	40												
	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого ужин :				38,73	32,05	119,36	800,29	0,58	9,94	0,06	4,48	106,04	489,16	223,48	10,93
	На ночь:															
386/05	Кефир	200	207	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого 2 ужин :				5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО за день:				96,28	71,62	402,59	2522,97	1,30	246,62	0,24	11,99	971,47	1418,40	482,65	22,03

Воскресенье

Завтрак

[illegible]

	лук репчатый		21	15												
	морковь		20	12												
	масло сливочное		6	6												
	бульон или вода		210	210												
	соль		2	2												
260/05	Гуляш	80/50			22,16	14,2	2,45	183,4	0,05	2	0	0,3	17,54	127,8	16,4	1,9
	говядина		86	86												
	лук репчатый		12	10												
	мука пшеничная		2	2												
	соль		2	2												
	масло растительное		5	5												
	томат		8	8												
	масса тушеного мяса			80												
	масса соуса			50												
304/05	Рис отварной	180/10			3,81	4,4	40,3	215,9	0,043	0	0,019	0,281	25,84	55,73	14,9	0,644
	Крупа рисовая		64,8	64,8												
	Соль		3,2	3,2												
	Вода		324	324												
	Масло сливочное		10	10												
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	100	100	100	2,05	0,36	10,02	51,24	0,06	0	0	0	10,5	47,40	14,1	1,17
352/05	Кисель из яблок	200			0,12	0,11	26,32	103,45	0,008	2,7	0,009	0,054	15,48	8,51	2,43	0,65
	Яблоки свежие		34	30												
	сахар		20	20												
	крахмал		8	8												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	вода		197	197												
	Итого обед:				37,47	24,05	120,01	799,33	0,45	17,00	0,03	4,35	127,86	368,34	101,37	7,42
	полдник:															
389/05	Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	8	0	0,2	14	14	8	2,8

	Печенье сдобное	50	50	50	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого полдник:				3,25	3,14	42,52	217,10	0,04	8,00	0,00	1,25	22,70	41,00	14,00	3,43
Ужин																
234/05	Биточки рыбные	80/5			15,76	20,45	12,67	233,42	0,131	0,41	0,039	6,2	65,93	236,28	54,32	1,26
	Минтай с/м потрош.		85,6	52,8												
	Хлеб пшеничный		14,4	14,4												
	молоко или вода		20	20												
	яйца, шт		1/12	3,2												
	сухари		8	8												
	соль		2	2												
	Масса полуфабриката			94												
	масло растительное		8	8												
	масло сливочное		5	5												
310/05	Картофель отварной	180/10			7,15	6,83	25,28	174,8	0,19	30,9	0,03	0,27	21	91,82	36	1,44
	Картофель		239	180												
	соль		2	2												
	масло сливочное		10	10												
36/02	Икра кабачковая	60	63,6	60	0,96	3,78	4,44	55,62	0,03	9	0,024	1,5	16,5	19,44	12,36	0,54
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,13	0,5	24,2	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,50	16,5	1,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
377/05	Чай с лимоном	200/15/7			0,26	0,05	15,3	60,75	0,004	3	0,001	0,014	8,05	9,78	5,24	0,91
	чай		1	1												
	сахар		15	15												
	лимон		8	8												
	вода		216	216												
	Итого ужин :				31,68	32,21	98,59	727,49	0,54	43,31	0,09	8,63	140,48	479,82	147,92	7,10
	На ночь:															
	Йогурт, шт	200	200	200	6,25	4	3,5	75	0	0,75	0,04	0	152,5	150	18,75	0,125

	Итого 2 ужин :				6,25	4,00	3,50	75,00	0,00	0,75	0,04	0,00	152,50	150,00	18,75	0,13
	ИТОГО за день:				103,88	88,39	384,21	2696,94	1,46	189,68	0,30	18,16	1042,12	1793,20	485,36	26,57
	итого завтраки				28,74	28,74	97,70	772,14	0,33	16,53	0,22	6,12	499,85	668,84	162,04	20,48
	итого 2 завтраки				3,90	4,51	42,88	228,86	0,08	55,71	0,02	0,51	44,13	51,54	41,64	2,44
	итого обеды				29,47	24,94	104,54	753,97	0,47	42,85	0,07	8,60	154,38	431,44	118,04	7,77
	итого полдники				7,3	11,2	58,9	317,5	22,7	15,7	0,0	1,4	110,4	120,2	21,6	1,9
	итого ужины				30,84	30,71	108,34	807,83	0,48	44,84	0,13	8,18	263,61	595,03	186,31	9,61
	итого 2 ужины				9,50	10,92	27,49	161,54	30,06	0,86	0,04	0,92	205,92	186,09	27,86	0,45
	Итого по рациону:				109,76	111,00	439,85	3041,86	54,07	176,49	0,52	25,74	1278,32	2053,16	557,51	42,63