



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ
«Специальная(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат №26»
И.В.Тропотова.
« » 2021г



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

г. Минеральные Воды

2021г

С.И.И.

[illegible]

[illegible]

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	50	50	50	3,42	0,6	16,7	85,4	0,10	0	0	0	17,5	79,00	23,5	1,95
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
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 :				28,69	29,18	114,44	839,09	0,42	8,94	0,08	7,10	289,05	640,80	180,48	11,44
	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
	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 2 ужин :				8,05	7,94	30,32	231,10	0,10	1,40	0,04	1,05	248,70	207,00	34,00	0,83
	Итого за день				89,60	98,54	414,62	3163,19	1,49	276,58	0,39	23,15	1361,00	2060,67	552,55	31,56

Вторник

Завтрак																
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												
	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												
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
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
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
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
379/05	Кофейный напиток с молоком	200			3,07	2,25	24,57	131,3	0,036	1,17	0,018	0	108,4	81	12,6	0,144
	кофейный напиток		5	5												
	сахар		20	20												
	молоко		100	100												
	вода		120	120												
	Итого завтрак:				37,23	34,49	105,38	871,72	0,34	10,98	0,31	5,20	722,23	907,34	194,88	6,91
	2 завтрак															
338/05	Фрукты свежие (апельс.)	200	200	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого 2 завтрак:				1,80	0,40	16,20	75,60	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Обед																
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												
88/05	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10			1,76	4,21	10,71	75,8	0,055	24,5	0,015	2,95	45,3	44,5	25,52	0,687
	капуста белокочанная		75	75												
	картофель		46	36												
	лук репчатый		14,4	12												
	морковь		15	12												
	масло растительное		6	6												
	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

[illegible]

Ужин																
	Ужин															
№71/ 05	Овощи натуральные солёные	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		66	60												
295 с6 2005г; 1011 сб.2002	Котлеты рубленые из птицы с соусом красным основным	80/50			13,2	15,05	16,2	248,33	0,097	2,32	0,001	4,8	45,04	129,3	22,2	1,35
	Цыплёнок - бройлер		136	56												
	Хлеб пшеничный		13	13												
	Вода		19,2	19,2												
	Соль		2,5	2,5												
	Сухари панировочные		8	8												
	Масло растительное		5	5												
	Морковь		5	4												
	Лук репчатый		1,2	1												
	Сахар		0,75	0,75												
	Мука пшеничная		2,5	2,5												
	Томатная паста		2	2												
	Соль		0,5	0,5												
	Вода		50	50												
	Масло растительное		1	1												
	Лавровый лист		0,05	0,05												
304/05	Рис отварной	180/10			3,81	4,4	30,3	215,9	0,043	0	0,019	0,281	25,84	55,73	14,9	0,644
	Крупа рисовая		65	65												
	Соль		4	4												
	Вода		344	344												
	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	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:				26,04	20,81	108,62	765,67	0,35	13,32	0,02	5,99	127,68	335,93	93,50	8,10

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	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:				2,51	2,99	37,62	185,85	0,03	3,00	0,00	1,06	16,75	36,78	11,24	1,54
Ужин																
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 солёные	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		66	60												
	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

[illegible]

Пятница

Завтрак

[illegible]**Обед**[illegible]

[illegible]

	Вода		200	200												
	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			28,8	14	42,1	359	0,09	0,51	0,08	0,8	325,9	381	51,2	1,062
	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
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
	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 :				47,15	34,06	103,57	864,30	0,33	8,65	0,31	3,60	752,03	1000,70	200,62	10,51

[illegible]

	или груши		44,4	40												
	вода		172	172												
	сахар-песок		24	24												
	кислота лимонная		0,2	0,2												
	Итого обед :				36,25	35,29	118,17	927,69	0,53	27,01	0,06	6,89	134,39	459,43	121,21	9,66
	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
	Сосиски молочные		51	50												
	Вода		150	150												
	Масло сливочное		5	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
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
646/96	Напиток лимонный	200			0,14	0,02	24,43	98,45	0,006	6,4	0	0,031	6,88	3,52	1,92	0,168
	лимоны		16	16												
	вода		14	214												
	сахар		24	24												
	Итого ужин :				23,23	32,70	107,26	707,46	0,53	15,42	0,37	22,51	267,38	667,66	297,06	11,93

№71/ 05	Овощи натуральные солёные	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		66	60												
104/05	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35			9,9	9,3	15,11	183,4	0,14	18,35	0,07	2,1	38,81	157,5	32,8	2,26
	картофель		160	120												
	морковь		15	12												
	лук репчатый		14,4	12												
	томат-пюре		3	3												
	масло растительное		3	3												
	вода или бульон		210	210												
	соль		2	2												
105/05	Фрикадельки мясные			35												
	говядина		40	40												
	лук репчатый		4,2	3,5												
	вода		3,5	3,5												
	яйца		1/20	2,8												
	соль		0,5	0,5												
	масса п\ф			47												
289/05	Рагу из птицы	80/180			24,31	28,08	19,7	428,53	0,244	25,09	0	6,83	50	264,41	55,2	2,8
	бройлер-цыпленок		154	109												
	масло растительное		3	3												
	масса жареной птицы			80												
	картофель		150	115												
	морковь		30	24												
	томат-пюре		9	9												
	лук репчатый		17	14												
	масло растительное		6	6												
	мука пшеничная		1,4	1,4												
	масса гарнира и соуса			180												
	соль		3	3												
	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

[illegible]

	масса пассерованного лука			12												
	мука пшеничная		6	6												
	масса п\ф			94												
	масса готовых тефтелей			80												
	масло растительное		4	4												
	соус сметанный с томатом:			50												
	сметана		12,5	12,5												
	мука пшеничная		3,7	3,7												
	вода		37	37												
	томат-пюре		5	5												
	масло сливочное		5	5												
	соль		3	3												
171/05	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/10			7	9,03	40,83	272,43	0,18	0	0,038	1,23	31	159,5	36,6	2,7
	Крупа пшеничная		72	72												
	Вода		128	128												
	Соль		2	2												
	Масло сливочное		10	10												
№71/05	Овощи натуральные солёные	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	помидоры солёные		66	60												
	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 :				27,18	22,64	124,52	817,64	0,46	186,34	0,06	5,64	120,58	432,86	116,84	8,51
	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

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		26	18												
	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												
235/05	Шницель рыбный	80/5			13,4	9,2	8,5	170,5	0,11	4,3	0,02	6,3	76,8	213,6	47,8	1,04
	минтай		112	69												
	зелень		3,2	3,2												
	молоко		6,4	6,4												
	яйца, шт		1/13	3,2												
	лук репчатый		16	14,4												
	сухари панировочные		9,6	9,6												
	соль		2	2												
	масло растительное		8	8												
	масса п/ф			100												
	масса готового шницеля			80												
	мало 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												
	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:				23,44	15,46	90,87	592,32	0,44	36,90	0,06	7,29	167,06	419,80	123,22	5,67
	полдник:															
386/05	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,2	106	0,06	0,2	0,04	0	236	192	32	0,2
	Кекс	75	75	75	2,6	4,6	21,3	169	0,9	0,4	0,13	1,3	258	183	16,7	1,02
	Итого полдник:				8,40	9,60	29,50	275,00	0,96	0,60	0,17	1,30	494,00	375,00	48,70	1,22
Ужин																
204/05	Макароны с сыром	180/30			12,8	22,7	37,1	340,9	0,1	0,2	0,11	1,1	286,7	199,3	19,8	1,24
	макаронные изделия		63,6	63,6												
	соль		3	3												
	сыр российский		33	30												
	масло сливочное		8	8												
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	56												
	Хлеб пшеничный		13	13												
	молоко		20,8	20,8												
	Соль		2,5	2,5												
	Сухари панировочные		8	8												
	Масло растительное		5	5												
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
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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Среда

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Четверг

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Итого обед:				41,40	32,83	101,19	908,98	0,51	36,40	0,16	8,89	129,19	571,76	121,72	9,37
	полдник:															
385/05	Молоко кипяченое	200	211	200	5,8	5	9,6	116	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Вафли	50	50	50	2	20	45	50	105	0	0,003	2,35	4	21	3	0,3
	Итого полдник:				7,80	25,00	54,60	166,00	105,08	2,60	0,04	2,35	244,00	201,00	31,00	0,50
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:				115,79	116,86	366,05	2696,45	106,38	99,71	0,59	23,83	1321,06	2274,48	545,29	127,72

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	200	200	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

[illegible]

[illegible]

	мука пшеничная		3,7	3,7												
	вода		37	37												
	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 солёные	60			0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	огурцы солёные		66	60												
	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:				113,85	104,70	434,53	2928,32	1,48	251,66	0,27	15,86	1076,03	1638,63	530,75	23,99

Воскресенье

Завтрак																
173/05	Каша пшеничная молочная	200/10			10,53	9,38	39,96	358,4	0,17	0,38	0,041	1,076	141,2	215,6	43,3	2,33

[illegible]

	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		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	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:				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				31,41	29,22	110,28	816,66	0,49	36,59	0,08	8,05	155,82	448,57	121,65	7,99
	итого полдники				7,3	11,2	58,9	317,5	22,7	15,7	0,0	1,4	110,4	120,2	21,6	1,8

	итого ужины				31,66	31,43	108,23	816,94	0,48	44,84	0,13	7,89	272,01	608,16	187,33	9,66
	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:				112,51	116,00	445,49	3113,66	54,08	170,23	0,53	24,90	1288,16	2083,43	562,14	42,86