

Согласовано  
начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области в г. Отрадном



Е.П. Исупова



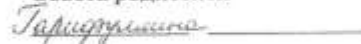
Утверждаю  
Директор ГБОУ школа-интернат  
с. Малый Толкай



Т.И. Самойлова

**Примерное двухнедельное циклическое  
меню на весенне-летний период (1 часть)  
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай**

Согласовано председатель  
Совета родителей



## 1 й день понедельник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
булочка	100	7.85	6.12	8.12	96.5
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-	118.2
какао	200	5.04	5.76	25.85	153.5
				.	.
Всего		21.0	20.13	33.97	368.2
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.66	10.11	34.76	265.1
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		15.4	23.54	83.1	615
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с мясом со сметаной	400/38/ 10	8.79	5.61	35.85	258.01
Картофельное пюре с подливом	200/44	3.99	9.69	32\29	281.9
Рыба тушеная с овощами	130	15.42	13.47	5.61	206.32
Салат из моркови с зелёным горошком	100	1.90	10.12	6.26	123.76
Компот из сух.фруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		42.4	40.24	192.4	1435.4
<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.87	226.4
Всего		1.7	-	60.4	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежих овощей	50/5	0.58	4.74	3.56	60.9
плов	200/44	19.44	18.86	46.4	366.29
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Яйцо вареное	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		45.4	49.85	116.2	999.2
<b>ИТОГО</b>		125	134	448	3142

## 2 -й день вторник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Колбаса отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Всего		15.68	16.13	56.05	402.16
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7.52	9.95	34.53	262.2
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кондитерские изделия	50	3.7	4.2	20.10	202.10
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		18.96	27.58	102.9	814.2
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с рыбой	400	13.21	4.11	6.70	116.24
Каша гречневая с мясом	200	5.24	19.18	56.93	421.3
Салат из св. капусты с яблоками	100	1.08	10.20	6.32	121.40
Кампот из чернослива	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		31.83	34.84	182.3 4	1224.34
<b>ПОЛДНИК</b>					
Апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Солёный помидор	100	1.00	10.16	4.60	113.92
Картофельное пюре с маслом	200	3.99	9.69	32.20	281.9
бефстроганово	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
Всего		17.47	34.6	122.1 3	817.32
<b>ИТОГО</b>		84.74	113.15	486	3350

### 3 -й день среда

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кофейный напиток с молоком	200	5.04	5.76	28.36	180
	30	8.1	8.25	-	107.25
Всего		15.84	21.68	48.34	457.15
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Творожно – рисовая запеканка с мёдом	135	9.08	10.63	48.79	327.15
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Колбаса отварная	30	8.1	8.25	-	107.2
Масло порционно	60	7.5	9.6	7.2	118.2
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		32.86	35.01	105	836.5
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник с мясом со сметаной	400/10	10.1	22.6	64.76	29.92
Картофель запеченный в духовке	200	4.78	19.54	41.3	360.98
Мясо отварное	120	21.68	24.21	6.74	331.53
Салат из кр. Свеклы с черносливом	100	1.42	10.06	16.28	161.46
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		50.28	77.76	613.2	1449.3
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Икра кабачковая	60	0.74	4.74	7.12	73.67
Капуста тушеная с мясом	200	7.36	7.06	47.1	281.46
Рыба запеченная с овощами	160	15.42	13.47	5.61	206.32
Хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
Всего		42.45	48.5	126.3	12027
<b>ИТОГО</b>		142.2	183	915	40376

**4-й день четверг**

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Сосиска отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
какао	200	3.77	3.93	25.85	153.5
Всего		13.93	13.95	52.98	368.2
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200	7.52	9.95	34.53	262.2
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-	107.25
Всего		23.36	31.63	82.87	719.35
<b>ОБЕД</b>					
Суп с клёцками с мясом со сметаной	400/10	9.04	5.67	30.7	240.11
Каша перловая с маслом	200	5.62	8.33	42.54	277.1
Рыбная котлета	180	15.8	5.75	10.96	126.3
Салат из свежих овощей	50/5	0.58	4.74	3.56	60.9
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		43.34	25.84	200.1 5	1273.4
<b>ПОЛДНИК</b>					
банан	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из красной свеклы с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28
Картофельное пюре с маслом	200	3.99	9.69	32.29	281.9
Куры отварные с овощами	85	19.9	8.4	-	87.1
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		36.93	36.85	137.9	1062.02
<b>ИТОГО</b>		118	108	496	3515

**5 й день пятница**

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
булочка	60	4.37	7.07	36.80	228.20
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Какао с молоком	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		9.45	20.08	65.21	481.6
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Зразы творожные с изюмом	135	22.47	7.13	59.85	393.45
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		30.21	20.56	108.1 9	743.35
<b>ОБЕД</b>					
щи с мясом со сметаной	400/10	7.7	5.61	22.97	206.21
Соленый огурец	50	0.58	4.74	3.56	60.9
гуляш	44/30	17.44	15.05	6.6	139.32
Рожки отварные с маслом	160	5.62	8.33	42.54	277.1
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		43.64	35.08	188.0 6	1248.93
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Сельдь с растительным маслом с луком	30/5	4.91	10.2	0.65	117.52
Картофель тушеный с мясом	200/44	18.02	15.16	31.01	262.62
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Чай с сахаром, шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Всего		28.41	33.45	91.57	724.14
<b>ИТОГО</b>		128	124	481	3521.27

### 6- й день суббота

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Сосиска отварная	60	7.5	9.8	7.2	118.2
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
Какао	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		26.4	20.98	70.49	544.7
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Булочка с повидлом	60/30	1.72	4.20	32.90	176.30
Всего		16.38	19.07	73.45	546.47
<b>ОБЕД</b>					
Свекольник с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258.01
Плов с мясом	200//45	19.44	12.31	46.4	173.19
Салат из моркови с курагой	100	0.90	10.16	8.24	128.12
кисель	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		40.53	29.43	202.8 8	1124.72
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежих овощей	100\5	1.16	9.48	7.12	121.8
Картофельная запеканка с мясом	205	25.53	24.78	18.43	400.75
Рыба запеченная в омлете	130	17.43	10.85	5.24	188.31
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		69.9	58.71	145.4 0	1104.66
ИТОГО		154	129	515	3412.55

### 7 -й день воскресенье

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
Булочка сдобнушка	60	5.03	6.17	34.07	217.7
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Кондитерские изделия	30	1.85	2.5	10.05	101.5
Всего		21.76	17.28	77.99	555.16
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7.66	10.11	34.76	265.1
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Яйцо вареное	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		28.5	35.04	84	719
<b>ОБЕД</b>					
Суп овощной с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258.01
Салат из кр. Свеклы с соленым огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Блины с мёдом	165	8.0	5.66	52.50	292.88
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		30.35	22.7	208.5	1243.1
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежих овощей	50/5	0.58	4.74	3.56	60.9
Картофель отварной	100	2.09	4.69	18.14	121.64
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Мясо отварное с овощами	60/30	21.72	25.11	3.85	325.69
Рыба припущенная в молоке	130	9.33	2.78	4.77	81.36
Всего		45.36	45.92	124.9 2	1079.5
<b>ИТОГО</b>		127	121	518	2568.76



**8- й день понедельник**

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	00.4	7.25	0.05	73.4
какао	200	5.04	5.76	28.36	180
<b>Всего</b>		15.84	21.68	48.34	457.15
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Суп лапша молочная с маслом	400	11.26	13.31	39.54	379.0
кисель	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
<b>Всего</b>		14.28	20.98	76.3	613.6
<b>ОБЕД</b>					
Щи с мясом со сметаной	400\10	7.7	5.61	22.97	205.21
Картофельное пюре	200	3.97	5.7	32.3	244.8
котлета	85	19.9	8.4	6.4	169.8
Салат из лука	60	3.0	-	9.6	52
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
<b>Всего</b>		46.87	21.06	183.6 6	1237.21
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
<b>Всего</b>		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежих овощей	50\5	0.53	4.74	3.56	60.9
Каша перловая с подливом	200	3.82	8.48	42.7	269.8
Рыба запеченная с овощами	120\30	20.93	10.16	5.69	202.9
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
<b>Всего</b>		30.84	31.47	111.8 6	877.6
<b>ИТОГО</b>		109	96	443	3278

### 9 -й день вторник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Сыр порционно	30	8.1	8.25	7.56	107.25
Всего		15.8	21.7	55.9	457.15
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша дружба молочная с маслом	205	6.55	8.33	35.09	241.11
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кондитерские изделия	25	3.7	5.0	10.1	203
Всего		18.47	27.11	94.09	801.47
<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый с мясом	400\25	15.26	5.87	38.2	272.71
Салат из кр. Свеклы с сол. огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Капуста тушеная с мясом со сметаной	200/10	2.42	2.85	8.82	70.49
Яйцо вареное	1шт	13.1	11.5	0.9	104
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		44.34	31.65	168.1	1139.4
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Икра кабачковая	60	0.74	4.74	6.68	73.67
Жаркое по домашнему с мясом	200\45	18.02	15.16	31.01	262.62
Чай с сахаром, с шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		37.42	39.49	98.5	784.29
<b>ИТОГО</b>		117	120	440	3274.31

### 10- й день среда

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углево ды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
булочка	60	4.25	2.90	39.20	199.80
сыр	30	8.1	8.25	7.56	107.25
Кондитерские изделия	25	3.7	5.0	20.1	203
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		21.09	21.91	95.22	690.05
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Запеканка морковная с творогом	135	15.97	10.82	34.69	399.16
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		21.55	31.5	102.87	792.26
<b>ОБЕД</b>					
Суп крестьянский с мясом со сметаной	400\10	12.88	14.94	28.86	284.62
Пирожки с картошкой	160	10.74	11.98	92.1	533.2
Салат из моркови и яблок	100	0.90	10.16	8.24	128.12
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		36.82	38.43		1109.67
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Солёный помидор	100	1.0	10.16	4.60	120.42
Овощное рагу с мясом	200	3.82	8.48	42.7	269.8
Рыба запеченная с овощами	130\30	20.93	10.16	5.7	202.9
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		31.31	36.89	112.91	937.12
<b>ИТОГО</b>		111	123	467	3388

### 11- й день четверг

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Всего		21.32	25.28	49.8	461.36
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.11
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Колбаса отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Всего		21.79	31.36	90.63	709.21
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	400\10	8.79	5.61	35.85	258.01
Каша гречневая с мясом	200	5.27	5.3	38.09	264.4
Салат из квашеной капусты с луком	100	1.60	10.00	3.58	110.60
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		27.96	22.26	189.9 1	1198.4
<b>ПОЛДНИК</b>					
банан	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежих овощей	50\5	0.58	4.74	3.56	60.9
Картофель отварной с маслом	100/10	2.09	4.69	18.14	121.64
Чай с сахаром, шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Рыба тушеная в томате с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29
Всего		29.47	32.21	72.84	810.8
ИТОГО		101	111	426	3271.8

**12 -й день пятница**

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
конфеты	50	3.7	5.0	20.1	203
Всего		11.44	18.43	68.44	553
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Творожно – морковная запеканка с мёдом	105\30	14.06	8.6	18.72	298.91
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		22.28	22.38	67.62	656.27
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с клёцками с мясом со сметаной	400\10	7.7	5.61	22.97	205.21
Картофельное пюре	200	3.97	5.7	32.3	244.8
гуляш	44/30	17.44	15.05	6.6	139.32
Салат из кр. Свеклы с солёным огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		42.09	37.79	160.9 6	1119.8
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из моркови с чесноком	100	1.14	10.08	10.38	136.80
Капуста тушенная	200	5.62	6.46	26.9	174.32
Рыба запеченная с яйцом	95	14.92	9.91	5.50	170.87
Чай с сахаром, шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		33.96	41.2	108.1 1	950
<b>ИТОГО</b>		110.57	119.8	427.7	3371.1

### 13 -й день суббота

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК -</b>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
масло порционно, повидлом	10/30	1.27	11.30	7.70	130.50
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Всего		9.45	17.83	56.55	414.46
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша овсянная молочная с маслом	200\10	9.61	12.72	43.92	335.4
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
сыр	30	8.1	8.25	-	107.25
Всего		37.55	39.4	145	1169
Борщ с мясом со сметаной	400/10	9.04	5.67	30.7	240.11
Каша перловая с подливом	160	10.02	11.98	83.6	495.4
Рыба тушеная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29
Салат из овощей	70	0.58	4.74	3.56	60.9
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Лимонный напиток	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Всего		45.63	31.78	215	1357.32
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Зелёный горошек	100	2.98	3.81	6.99	74.17
Картофельная запеканка с мясом	200	20.96	16.64	31.79	300.17
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		42.3	35.71	138.8	988.24
<b>ИТОГО</b>		136	125	578	4021

### 14- й день воскресенье

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
булочка	100	7.85	6.12	8.12	321.66
Кондитерские изделия	50	3.7	5.0	20.1	203
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кофейный напиток	200	5.52	0.84	39.86	193.1
Всего		17.11	19.21	60.44	451
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша манная молочная с маслом	200\5	7.52	9.95	34.53	262.2
какао	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-	107.25
Всего		34.56	36.63	97.87	869.35
<b>ОБЕД</b>					
Суп харчо с мясом со сметаной	400\10	9.04	5.67	30.7	240.11
Пирожки с картошкой	160	0.74	11.98	92.1	533.2
Рыба тушеная с овощами	150	14.52	8.03	7.51	160.29
Салат из свежих овощей	50\5	0.58	4.74	3.56	60.9
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		52.16	29.9	235.8	1394.20
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из красной свеклы с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28
Гороховое пюре, гуляш	200\45	18.02	15.16	31.01	262.62
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		31.7	39.99	105.6 5	863.9
<b>ИТОГО</b>		137	126	522	3670