

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



Е.П. Исупова



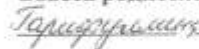
Утверждаю  
Директор ГБОУ школа-интернат  
с. Малый Толкай



Т.И. Самойлова

**Примерное двухнедельное циклическое  
меню на весенне-летний период (2 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>					
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
какао	200	5.04	5.76	25.85	153.5
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		20.84	24.93	46.73	427.4
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша геркулесовая 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
печенье	50	3.7	5.0	20.1	203
Всего		19.1	28.54	103.2	818
<b>ОБЕД</b>					
Суп крестьянский с мясом со сметаной	400/38/ 10	2.31	7.74	15.43	140.59
Пирожки с яблоком	100	5.01	5.99	41.81	307.7
Салат из моркови с кукурузой	100	1.90	10.12	6.26	123.76
Сок	200	0.32	----	16.78	64.7
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Всего		14.86	24.69	120.1 4	829.85
<b>ПОЛДНИК</b>					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Салат из капусты с красной свеклой	100	0.58	4.74	5.56	70.02
Картофель тушеный с мясом	200/44	19.44	18.86	46.4	366.29
Чай с сахаром, шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		31.66	32.2	146.5	926.21
ИТОГО		87.26	110.36	439.2	3093.46

## 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
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-----	118.2
Всего		15.68	16.13	56.05	402.16
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Суп вермишелевый молочный с маслом	400	11.26	13.31	39.54	379.0
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
булочка	50	4.37	7.07	36.80	228.20
Масло слив.порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сок	200	0.9	-----	37.84	226.4
Всего		20.71	33.39	104.7 5	860.6
<b>ОБЕД</b>					
Щи с мясом со сметаной	400/10	7.7	5.61	22.97	206.21
Картофельное пюре	200	3.99	9.69	32.29	281.9
Рыба запеченная в омлете	135	17.43	10.85	5.24	188.31
Компот из кураги	200	0.56	-	27.89	113.79
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Салат из лука с лимоном	70	3.0	-----	9.6	52
Всего		44.08	27.5	172.5 4	1181.21
<b>ПОЛДНИК</b>					
банан	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
Солёный помидор	100	1.00	10.16	4.60	113.92
плов	200	3.99	9.69	32.20	281.9
Чай с шиповником	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
Всего		17.27	34.6	122.1	817.32
<b>ИТОГО</b>		98.54	111.62	355	3353.29

### 3 -й день среда

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углево ды, 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
конфеты	50	3.7	5.0	20.1	203
Всего		11.44	18.43	68.44	552.9
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Творожно - морковная запеканка со сметанным соусом	200	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		40.16	24.6	83.59	756.5
<b>ОБЕД</b>					
Суп вермишелевый с рыбными консервами	400	10.1	22.6	64.76	177.98
Картофельная запеканка с маслом	200	4.78	19.54	41.3	360.98
Куры отварные с овощами	120	18.22	18.22	0.97	242.68
Салат из соленого огурца с луком	100	1.42	10.06	3.58	110.60
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		46.24	71.77	201.94	1295.94
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Соленый помидор	100	-----	-----	1.7	6.8
Капуста тушенная 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, лимоном	200	0.2	-	20.0	77.5
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-----	118.2
Всего		36.44	36.87	114.32	956.78
<b>ИТОГО</b>		120	151.67	528.66	3880.52

#### 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
печенье	50	3.7	5.0	20.1	203
Всего		23.36	31.63	82.87	719.35
<b>ОБЕД</b>					
борщ с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	240.11
Макаронные изделия отварные с подливом	160	5.62	8.33	42.54	277.1
Рыбная котлета	100	15.8	5.75	10.96	126.3
Салат из моркови с чесноком	100	1.14	10.08	10.38	136.80
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		43.07	25.84	200.1 5	1184
<b>ПОЛДНИК</b>					
банан	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Икра кабачковая	60	0.74	4.74	6.68	73.67
Овощное рагу с мясом	205	3.72	14.87	22.57	238.99
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
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
Всего		24.0	39.2	90.06	760.66
<b>ИТОГО</b>		106	111	486	3351

**5 й день пятница**

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
<b>ЗАВТРАК - 1</b>					
Булочка с конфетами	60/30	1.72	4.20	32.90	176.30
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 со сгущенным молоком	200	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	743.35
<b>ОБЕД</b>					
суп клёцки с мясом со сметаной	400/10	7.7	5.61	22.97	206.21
Рисовая запеканка с сыром	200	9.08	4.74	48.79	231.15
Куры отварные с овощами	120	18.22	18.22	0.97	242.68
Салат из капусты с кукурузой	100	0.84	5.06	70.02	277.1
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		48.14	34.98	255.1	1522.54
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
<b>УЖИН</b>					
винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26
Картофельное пюре	200	3.99	9.69	32.29	281.9
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
Рыба тушеная с овощами	100/30	20.93	10.16	5.69	202.9
Всего		31.74	38.08	106.2	958.06
<b>ИТОГО</b>		120.3	113.7	557.2	3797.55

### 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
Колбаса отварная	60	7.5	9.6	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	20.78	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
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Яйцо вареное	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		30.42	26.79	61.38	570.67
<b>ОБЕД</b>					
Суп харчо с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258.01
Оладьи с повидлом	165	9.35	8.63	81.39	440.63
Салат из моркови с капустой	100	0.84	5.06	5.32	70.02
кисель	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		30.7	20.65	213.8	1172.36
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Сельдь солёная с луком	100\5	1.16	9.48	7.12	121.8
Картофель тушеный с мясом	200/45	18.02	15.16	31.01	262.62
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Чай с сахаром	200	0.2	-	20.0	77.5
хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		31.46	39.39	103.5	852.42
<b>ИТОГО</b>		120.64	107.81	502.6	3458.75

**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	60	5.03	6.17	34.07	217.7
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Сыр порционно	30	8.1	8.25	---	107.25
Всего		29.85	17.28	77.99	662.41
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша манная 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
конфеты	50	3.72	5.0	10.05	101.5
Всего		32.22	40.04	94.05	820.5
<b>ОБЕД</b>					
борщ с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258.01
Зеный горошек консервированный	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Картофельное пюре с подливом	200	3.99	9.69	32.29	281.9
Кампот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Рыба запеченая в омлете	95	17.43	10.85	5.24	188.31
Всего		43.19	37.58	172.4 7	1258.7
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из капусты квашеной с луком	100	1.60	10.00	3.58	110.60
Каша перловая с мясом	200	5.24	19.18	56.93	421.3
Чай с сахаром, шиповником	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
Всего		18.84	37.78	155.2	1021.8
<b>ИТОГО</b>		126	130	560	36542



**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
Сосиска отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Молоко кипяченое с сахаром	200	5.04	5.76	28.36	180
<b>Всего</b>		15.2	15.78	55.49	394.7
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша дружба молочная с маслом	200\10	6.55	8.33	35.09	241.11
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>		22.67	27.5	72.75	579.71
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник с мясом со сметаной	400\10	8.79	5.61	35.85	258.01
Пирожки с картошкой	160	10.74	11.98	92.1	533.2
Икра кабачковая	60	0.74	4.74	6.68	73.67
Салат из лука	60	3.0	-	9.6	52
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
<b>Всего</b>		34.99	23.68	143.46	1320.58
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
<b>Всего</b>		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из кр. Свеклы с чернослива и чеснока	50\5	0.53	4.74	3.56	60.9
Каша гороховая с подливом	200	28.75	2.0	63.5	387.0
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>		55.77	24.99	132.6	994.8
<b>ИТОГО</b>		128.63	91.95	464.7	3608.19

### 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
Повидло	30	1.85	2.5	10.05	101.25
Всего		9.59	15.93	58.39	451.15
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	205	7.52	9.95	34.54	262.2
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		15.74	23.73	83.44	619.56
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с рыбами минтая	400	26.42	8.22	13.4	232.4
Салат из кр. Свеклы с сол. огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Картофельное пюре с подливом	200/30	3.97	5.7	32.3	244.8
котлета	75	11.82	15.08	3.48	197.58
Кампот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		55.19	40.43	138.2	1205.28
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из свежей капусты с лимоном	60	0.74	4.74	6.68	73.67
Плов 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		31.04	34.65	103.0	859.4
<b>ИТОГО</b>		113.26	114.74	443.4	3453.79

### 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
Сосиска отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		16.79	18.26	74.76	498
<b>ЗАВТРАК - 2</b>					
Запеканка морковная с творогом со сметанным соусом	200	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		24.19	24.6	83.59	756.52
<b>ОБЕД</b>					
Суп полевой с мясом со сметаной	400\10	12.88	14.94	28.86	284.62
Картофель отварной с маслом	210\5	10.74	11.98	92.1	533.2
Рыба запеченная с овощами	100\30	20.93	10.16	5.7	202.9
Кисель	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Салат из моркови с чесноком	100	0.9	10.16	8.24	128.12
Всего		57.17	48.59	226.23	1552.54
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<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
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		10.38	26.73	107.21	854.22
ИТОГО		110.2	118.18	552.33	3979.68

**11-й день четверг**

<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>					
Каша пшеничная молочная с маслом	200	7.52	8.6	34.53	262.2
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		15.74	22.38	83.93	619.56
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с перловой крупой 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	1119.8
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.32	-	16.78	64.7
Всего		0.40	-	39.4	156.7
<b>УЖИН</b>					
Салат из моркови с чесноком	100	1.14	10.08	10.38	136.80
Капуста тушеная	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	950
<b>ИТОГО</b>		<b>110.57</b>	<b>119.8</b>	<b>427.7</b>	<b>3399.1</b>

**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
Сосиска 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>					
Творожно-морковная запеканка с повидлом	200\30	15.97	10.82	34.69	399.16
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		31.21	33.85	90.23	867.26
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с мясом со сметаной	400\10	8.79	5.61	35.85	258.01
Каша гречневая с мясом	230	5.27	5.3	38.09	264.4
Салат из квашеной капусты с луком	100	1.60	10.00	3.58	110.60
Кампот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.7
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		27.06	22.26	152.0	1036.7
<b>ПОЛДНИК</b>					
банан	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из соленого огурца с зеленым горшком и луком	100	1.14	10.08	10.38	136.80
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		28.89	37.55	101.3	886.73
<b>ИТОГО</b>		<b>104.54</b>	<b>109.79</b>	<b>460.0</b>	<b>3775.8</b>

### 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, повидло	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>					
Омлет с маслом	130	11.64	18.04	3.04	220.9
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
сыр	30	8.1	8.25	-	107.25
Всего		38.64	37.47	66.33	754.65
<b>ОБЕД</b>					
Суп- пюре из гороха с мясом	400/10	15.26	5.87	38.2	272.71
Картофельная запеканка с мясом	200	20.96	16.64	31.79	300.17
Рыба тушенная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29
Салат из кр. Свеклы с чесноком	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		62.79	36.64	170.9	1194.69
<b>ПОЛДНИК</b>					
яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Зелёный горошек	100	2.98	3.81	6.99	74.17
Макароны отварные с маслом	160	5.62	8.33	42.54	277.1
Куры отварные с овощами	60	17.25	20.81	2.72	267.2
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		44.19	48.21	152.2	1232.37
<b>ИТОГО</b>		<b>156.77</b>	<b>140.15</b>	<b>506.4</b>	<b>3913.81</b>

### 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
Икра кабачковая	60	0.58	4.74	3.56	60.9
Компот из сухофруктов	200	0.32	-	16.78	64.78
хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		36.6	30.42	225.2	1398.2
<b>ПОЛДНИК</b>					
апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	318.4
<b>УЖИН</b>					
Салат из моркови с чесноком	100	1.40	10.08	9.22	133.28
Капуста тушеная с мясом	200\45	7.36	7.06	47.1	281.46
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		21.04	31.89	121.6	882.74
<b>ИТОГО</b>		<b>111.01</b>	<b>118.15</b>	<b>565.5</b>	<b>3919.69</b>