

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



Е.П. Исупова

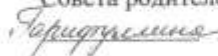
Утверждаю
Директор ГБОУ школа-интернат
с. Малый Толкай



Т.И. Самойлова

**Примерное двухнедельное цикличное
меню на осенне-зимний период (1 часть)
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай**

Согласовано председатель
Совета родителей



1- й день понедельник (первая О-3)

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
Хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Какао	200	5.04	6.11	28.36	180
Колбаса отварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Всего		15.2	16.13	55.5	394.7
ЗАВТРАК – 2					
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7.66	10.11	34.76	241.1
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
Кондитерские изделия	50	3.7	4.2	20.10	202.1
Всего		18.8	23.54	82.22	615.8
ОБЕД					
Свекольник с мясом со сметаной	400/38/ 10	8.79	5.61	35.85	258.01
Картофель тушеный с мясом	200/44	18.02	15.16	31.01	262.62
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	140	15.42	13.47	5.61	206.32
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1.90	10.12	6.26	123.76
Компот из кураги	200	0.32	-	16.78	64.7
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		42.4	40.24	170.4	1535.4
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		1.7	-	60.44	378.84
УЖИН					
Салат из свежих овощей	50/5	0.58	4.74	3.56	60.9
Каша гречневая с мясом	200/44	19.44	18.86	46.4	175.29
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
Кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		32.3	38.35	115.2	704.2
ИТОГО		125	134	448	3292.1

2 -й день вторник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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	401.16
ЗАВТРАК – 2					
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
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		18.96	27.58	132.9	814.2
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	400	13.21	4.11	6.70	116.24
Запеканка вермишелевая	200	5.24	19.18	56.93	421.3
Салат из св. капусты с яблоками	100	1.08	10.20	6.32	121.40
Компот из чернослива	200	0.32	-	16.78	64.7
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Куры отварные с овощами	60	18.20	18.20	0.97	242.58
Всего		49.45	34.84	182.3	1062.64
ПОЛДНИК					
Апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Солёный помидор	100	1.00	10.16	4.60	113.92
Картофельное пюре с маслом	200	3.99	9.69	32.20	281.9
Бефстроганова	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	617.32
ИТОГО		84.74	113.15	486	3392.58

3 -й день среда

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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
Кондитерское изделие	25	1.85	2.5	10.05	101.25
Всего		9.6	15.9	58.39	451.15
ЗАВТРАК – 2					
Творожно – морковная запеканка с мёдом	200	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
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Масло порционно	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Всего		25.66	26.76	142.6	877.5
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками с мясом со сметаной	400/10	13.75	4.29	36.84	211.94
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 изюма	200	0.32	-	16.78	64.7
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		56.6	59.45	213.5	1427.3
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Соленый огурец	100	---	-----	3.0	12.0
Капуста тушеная с мясом	200\25	7.36	11.06	13.1	173.19
Рыба запеченная с яйцом	175	14.92	9.91	5.50	170.87
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		29.0	38.6	88.63	821.86
ИТОГО		121.66	140.71	522.4	3657.81

4-й день четверг

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
Булочка	50	2.66	3.6	4.8	160.83
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-	107.25
Какао	200	3.77	3.93	25.85	153.5
Всего		14.53	15.78	30.65	421.58
ЗАВТРАК – 2					
Суп лапша молочная	400	11.26	13.31	39.53	379.0
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	101.25
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		23.6	31.74	135.7	1056.5
ОБЕД					
Щи из капусты с мясом со сметаной	400/10	7.7	5.67	22.7	205.11
Каша пшеничная с мясом	200\44	19.44	18.86	46.54	366.1
Сельдь с растительным маслом	30\5	4.91	10.2	0.65	117.52
Салат из свежих овощей	50/5	0.58	4.74	3.56	60.9
компот из кураги	200	0.32	-	16.78	64.7
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		40.35	40.82	164.7	1203.8
ПОЛДНИК					
Банан	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Салат из моркови и кукурузы	100	1.40	4.74	3.56	60.28
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
Всего		36.93	36.17	130.4	919.18
ИТОГО		118	108	496	3515

5- й день пятница

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
Хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Сосиска отварная	60	5.2	7.0	0.6	88.0
Какао с молоком	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		12.9	13.18	48.89	364.5
ЗАВТРАК – 2					
Творожно-морковная запеканка с изюмом со сметанным соусом	200/10	9.08	10.63	48.79	327.15
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
Курага	30				
Всего		30.21	20.56	108.19	743.35
ОБЕД					
Суп вермишелевый с рыбными консервами	400	6.22	8.21	18.39	170.98
Ленивые голубцы с подливом	100	6.56	6.69	4.93	106.21
Картофельное пюре	200	3.99	9.69	32.29	281.9
Соленый помидор	100	-	-	1.7	6.8
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		29.1	25.94	169.7	1131.1
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Винегрет	100	1.26	10.14	8.32	129.26
Капуста тушеная с мясом со сметаной	200/44	4.36	12.31	13.71	173.19
Хлеб	100	5.32	0.84	39.86	193.1
Чай с сахаром, шиповником	200	0.2	-	20.0	77.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Всего		25.2	36.39	99.24	848.14
ИТОГО		98.21	96.1	448.6	3179.1

6- й день суббота

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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
Какао	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		26.4	20.98	70.49	544.7
ЗАВТРАК – 2					
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
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		19.64	24.13	92.95	749.72
ОБЕД					
борщ с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258
Каша гречневая с подливом	200//45	19.44	12.31	46.4	173.19
Салат из лука с лимоном	100	0.90	10.16	8.24	128.12
Рыба тушеная с овощами	100/30	20.93	10.16	5.69	202.9
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Компот из сухофруктов	200	0.32	----	16.78	64.7
Всего		61.78	39.59	187.5	1165.9
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Зелёный горошек	100\5	1.16	9.48	7.12	121.8
Картофель отварной	155	2.55	9.98	30.00	265
Бефстроганова	95	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
Кефир	200	6.72	6.66	5.42	124
Всего		39.5	45.57	142.4	1189.01
ИТОГО		148.12	130.3	515.9	3412.55

7 -й день воскресенье

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Пряники	50	3.7	4.2	20.10	202.1
Всего		25.49	28.73	88.14	830.66
ЗАВТРАК – 2					
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
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-	107.25
яйцо	1				
Всего		36.56	36.04	83.95	752.85
ОБЕД					
Суп харчо с мясом со сметаной	400/10	8.79	5.61	35.85	258.01
Салат из лука \сс соленым огурцом	100	1.26	10.08	7.76	126.80
Пирожки с картошкой	165	10.74	11.98	92.1	533.2
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		40.39	33.04	251.8	1563.81
ПОЛДНИК					
Апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Соленый помидор	100	-	-	3.0	12.0
Гороховое пюре	200	2.09	2.69	38.14	210.56
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
гуляш	44/30	17.44	15.05	6.6	139.32
Рыба припущенная в молоке	95	9.33	2.78	4.77	81.36
Всего		44.78	39.18	144.3	1119.51
ИТОГО		147.22	136.99	590	3361.83

8- й день понедельник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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	28.36	180
Всего		7.74	13.43	48.34	349.99
ЗАВТРАК – 2					
Каша ячневая молочная с маслом	200	7.52	9.95	34.54	262.2
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
Всего		10.54	17.62	71.3	496.8
ОБЕД					
Лапша домашняя с мясом со сметаной	400\10	9.04	5.61	30.7	240.11
Картофельное пюре	200	3.97	5.7	32.3	244.8
Тефтели	85	19.9	8.4	6.4	169.8
Салат из кр. Свеклы с чесноком с сыром	60	3.0	-	9.6	52
Компот из кураги	200	0.32	-	16.78	64.7
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		47.63	21.06	170.3	1110.41
ПОЛДНИК					
Апельсин	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
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	100\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
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
Всего		38.46	38.13	154.1	1227.4
ИТОГО		104.27	90.24	381.5	3512.8

9-й день вторник

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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
Колбасаотварная	60	7.5	9.6	7.2	118.2
Всего		15.8	21.7	55.9	457.15
ЗАВТРАК – 2					
Каша пшеничная молочная с маслом с изюмом	205	6.55	8.33	35.09	241.11
Сок	200	0.9	-	37.84	226.4
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		13.85	21.01	102.9	840.41
ОБЕД					
Суп гречневый с мясом	400\25	4.62	14.94	31.8	272.71
Соленый огурец	100	--	-----	3.0	12.0
Оладьи со сметанным соусом	165	9.35	8.63	81.39	440.63
Яйцо отварное	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Компот из чернослива	200	0.56	-	27.89	113.79
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Всего		40.29	46.5	224.2	1396.93
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Икра кабачковая	60	0.74	4.74	6.68	73.67
Овощное рагу с мясом	200\45	20.93	10.16	5.7	202.9
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
Рыба припущенная в молоке	95	9.33	2.78	4.77	81.36
Всего		43.28	32.43	82.48	826.33
ИТОГО		114.02	121.64	488.0	3612.82

10- й день среда

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углево ды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
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
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		20.84	24.93	49.24	453.9
ЗАВТРАК – 2					
Запеканка морковная с творогом	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	63.59	756.52
ОБЕД					
Суп овощной с мясом со сметаной	400\10	7.7	5.61	22.97	205.21
Макаронны отварные	160	5.62	8.33	42.54	277.1
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
Биточки с подливом	100	10.68	11.72	5.74	176.75
Всего		36.3	37.17	191.88	1352.58
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
соленый помидор	100	1.7	-	-	6.8
Картофельное пюре с маслом	200	4.26	8.08	31.06	214.8
Рыба запеченная с овощами	100\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
		6.72	6.66	5.42	124
Всего		39.17	32.99	102.09	892.5
ИТОГО		121.3	119.69	429.4	3547.5

11- й день четверг

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
булочка	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
сыр	30	8.1	8.25	-----	107.25
какао	200	5.52	6.11	28.92	187.46
Всего		21.32	25.28	49.8	461.36
ЗАВТРАК – 2					
Каша пшеничная 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
Всего		21.79	31.36	90.63	709.21
ОБЕД					
борщ с мясом со сметаной	400\10	8.79	5.61	35.85	258.01
Картофельное пюре с подливом	200	3.97	5.7	32.3	244.8
Салат из лука с зеленым горошком	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
Рыба запеченная с овощами	100\30	20.93	10.16	5.7	202.9
Всего		47.59	32.82	189.8	1381.7
ПОЛДНИК					
банан	250	0.8	-	22.6	92
сок	200				
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Салат из яйца, кукурузы и лука	100	0.90	10.16	8.24	128.12
Каша перловая с мясом	200/45	19.44	18.86	46.7	366.29
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				
Всего		17.0	33.39	116.2 7	865.92
ИТОГО		108.5	123	469	3510.19

12 -й день пятница

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
Хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Колбаса отварная	50	5.2	7.0	0.6	88.0
Кофейный напиток	200	5.04	5.76	28.36	180
Всего		12.9	13.18	48.89	364.5
ЗАВТРАК – 2					
Зразы творожные с изюмом со сгущенным молоком	105\30	14.06	8.6	18.72	298.91
Какао	200	0.9	-	37.84	226.4
Хлеб	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Масло порционно	10	0.04	7.25	0.05	73.4
Кондитерские изделия	50	3.72	5.0	10.05	101.5
Всего		26.0	27.38	77.67	757.77
ОБЕД					
Суп картофельный с клёцками с мясом со сметаной	400\10	7.7	5.61	22.97	205.21
Рожки отварные с маслом	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
ПОЛДНИК					
Яблоко	250	0.8	-	22.6	92
сок	200				
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Соленый помидор	100	-----	-----	1.7	6.8
Овощное рагу с мясом	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
		6.72	6.66	5.42	124
Всего		32.82	31.12	99.43	819.99
ИТОГО		114.61	109.47	409	3154.06

13 -й день суббота

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК -					
булочка	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
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
Всего		20.65	22.83	71.55	564.46
ЗАВТРАК – 2					
Каша геркулесова 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
Сыр порционно	30	8.1	8.25	-----	107.25
пряники	50	0.9	-	37.84	226.4
Всего		26.35	34.4	130.1	1018.95
свекольник с мясом со сметаной	400/10	9.04	5.67	30.7	240.11
Каша гречневая с подливом	200/30				
Рыба тушеная с овощами	140	14.52	8.03	7.51	160.29
Салат из квашеной капусты с луком	100	0.58	4.74	3.56	60.9
Хлеб	150	11.4	1.35	74.55	339.0
Кампот из чернослива	200	0.07	0.01	15.31	61.62
Всего		45.63	31.78	215	1357.32
ПОЛДНИК					
Банан	250		-		
Сок	200				
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
Сельдь солёная	100	5.10	12.66	11.74	181.42
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
ИТОГО		136	125	578	3801

14- й день воскресенье

Наименование блюд	Выход, грамм	Белки, грамм,	Жиры, грамм	Углев оды, грамм	Калории, ккал
ЗАВТРАК – 1					
Булочка	50	2.66	0.42	19.93	96.5
Колбаса отварная	50	5.2	7.0	0.6	88.0
Крем творожный	150	11.2	5.0	15.0	150
Какао	200	5.52	0.84	39.86	193.1
Всего		13.42	15.51	60.44	451
ЗАВТРАК – 2					
Каша манная молочная с маслом	200\10	9.61	12.72	39.92	335.4
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
Повидло	50	3.7	5.0	20.1	203
Всего		25.48	25.98	130.8 4	763.6
ОБЕД					
Бабушкин суп с мясом со сметаной	400\10	7.7	5.61	22.97	205.21
Гороховое пюре	220	15.72	10.06	50.9	367.5
Рыба тушеная в томате с овощами	150	14.52	8.03	7.51	160.29
Солёный огурец	100	-----	-----	3.0	12.0
Кампот из изюма	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
ПОЛДНИК					
Апельсин	250	0.8	-	22.6	92
сок	200				
Всего		0.8	-	22.6	92
УЖИН					
винегрет	100	0.98	5.13	4.54	42.0
Картофель тушеный с мясом	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
яйцо	1шт	13.1	11.5	0.9	104
Всего		44.38	46.54	101.8	876.62
ИТОГО		137	118	555	3578