

Утверждаю
Директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»:
_____ И.Н. Ратихина
Приказ от 31.01.2022 № 23/01-10

Примерное двухнедельное меню
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Для детей 12-18 лет

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная кукурузная жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5.4	3,0	28	160	132	1	0.08	0.18	0.14
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						853.3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерское изделие (вафли)		30	1.17	9.18	18.75	162.6	2.4	0.18	0.015	0.006	
Итого						303.6					

Обед											
Борщ с капустой,картофелем и мясом	6(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	3.6	3	11.4	102	63	0.9	0.06	0.09	12
"Ёжики"мясные из говядины	423(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14	13.2	13.5	243	32	2.4	0.08	1.03	3
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						899.6					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие (яблоко)		185	0.74	0.74	18.13	86.9	29.6	4.07	0.05	0.04	18.5
Итого						338.4					
Ужин											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19.1	9.5	8.6	199	56	1.1	0.13	0.11	5.6

Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1.8	0.24	0.14	40
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						574.6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	157.6	242	0.2	0.06	0.26	0.18
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						240.1					
Итого						3209.6					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная пшённая жидкая	32(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.2	3,6	25.8	160	144	1	0.12	0.18	1.4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2.2

Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03		
Итого						742.6						
Завтрак 2												
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252		0.2	0.08	0.32	2.8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2.1	0.5	13.5	117	6.7	0.5	0.04	0.01		
Фрукты свежие (Мандарины)		185	1.48	0.37	13.8	70.3	64.75	0.18	0.11	0.05		70.3
Итого						301.3						
Обед												
Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1.6	6.3	5.3	99	29	0.8	0.05	0.04		3.2
Суп картофельный с бобовыми и с птицей	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	9.3	4.5	28.2	171	72	7.8	0.27	0.09		8.7
Котлета рубленая из птицы	455(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15.8	12.6	17.8	260	44	1.6	0.1	0.16		0.8
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4.4	6.2	15.6	170	84	1.2	0.18	0.16		6.2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2					0.2

Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						942.6					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						278.5					
Ужин											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	44(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/30	34.8	21.6	31.6	480	314	1.4	0.1	0.52	0.4
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						667.6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						192.9					
Итого						3125.5					

3 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.2	3,0	23.6	140	144	0.4	0.06	0.16	0.14
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						833.3					

Завтрак 2

Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Булочка "Домашняя"	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	7.45	13.36	64.59	391.9	18	0.9	0.09	0.05	
Итого						455.9					

Обед

Рассольник "Ленинградский"	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	3.6	3,3	24.3	129	42	0.9	0.12	0.09	9
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2.1	5,1	11	101	59	0.8	0.04	0.06	51.4
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100/100	29.2	32.8	5.2	436	24	4.5	0.1	0.24	1.4
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	11.4	8	50.4	324	28	6	0.28	0.14	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						1298.6					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие (Банан)		200	3	1	42	192	16	1.2	0.08	0.1	20
Итого						443.5					
Ужин											
Печень по-строгановски	56(сборник рец.блюд и	100/100	26.1	21.2	13.6	352	43	9.6	0.42	2.92	16.1

	кул.изд-й,1994)										
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						709.6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	157.6	242	0.2	0.06	0.26	0.18
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						240.1					
Итого						3981					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/с	34(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5.6	4,0	21.4	144	150	1	0.12	0.18	1.4
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и	200			16	64	2	0.4			

	кул.изд-й, 1994)											
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03		
Итого						632.6						
Завтрак 2												
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252		0.2	0.08	0.32	2.8
Фрукты свежие(яблоко)		185	0.74	0.74	18.13	86.9	29.6	4.07	0.05	0.04		18.5
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015		
Итого						338.4						
Обед												
Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	9.6	7.2	40.2	246	78	0.6	0.12	0.06		2.4
Курица запечённая	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22.2	16.6	0.2	258	30	1.6	0.04	0.13		1.4
Рагу из овощей	83(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4.4	9.6	19.6	208	70	2	0.16	0.14		44
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	913(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2					0.2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006		
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048		

Итого						954.6					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерские изделия(вафли)		30	1.17	9.18	18.75	162.6	2.4	0.18	0.05	0.006	
Итого						303.6					
Ужин											
Сырники творожные со сметаной	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	34	21.6	40.2	500	286	1.4	0.1	0.5	0.6
Чай с сахаром	9бсборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						687.6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						192.9					
Итого						3109.7					
5 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная пшеничная жидкая	35(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.4	3,0	22.6	138	144	1.2	0.1	0.18	0.14
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						831.3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						278.5					
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	3.6	4.5	11.1	87	63	0.6	0.09	0.06	25.8
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14.2	11.7	19.8	247	79	1	0.11	0.1	2

Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4.8	5.8	38.8	260	4	0.8	0.04	0.02	
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	50	1.12		0.52	7.6					
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						910.2					
Полдник											
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1986)	100	8.1	4.8	48,8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						358					
Ужин											
Азу	402(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	16.4	16.5	31.4	334.5	53	1	0.16	0.18	5
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						522.1					

Ужин 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Фрукты свежие(яблоко)		185	0.74	0.74	18.13	86.9	29.6	4.07	0.05	0.04	18.5
Итого						283.4					
Итого						3183.5					

6 день**Завтрак**

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Омлет натуральный	43(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	150	15	18	3	232.5	120	3	0.07	0.58	0.3
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						815.1					

Завтрак 2

Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
---------------	---	-----	--	--	----	----	---	-----	--	--	--

Итого						240.6					
Ужин											
Макаронные изделия отварные с сыром	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						433.6					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						196.5					
Итого						2743.8					
7 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6.2	5,4	20	158	184	0.4	0.08	0.22	1
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2

	кул.изд-й, 1994)										
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						740.6					
Завтрак 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2.5	2.2	4.2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						185					
Обед											
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	4.2	3.3	19.2	144	45	1.2	0.15	0.12	28.8
Рыба запеченая	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15.9	4.6	2.9	115	23	0.5	0.09	0.06	0.8
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4.4	6.2	15.6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	50	1.12		0.52	7.6					
Компот из смеси сухофруктов(витаминизирован ный)	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	

Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						745.2					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2.8	20.4	14.4	270	42	1.4	0.1	0.1	18.2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Фрукты свежие(груша)		185	0.74	0.5	19	86.9	35.1	4.25	0.03	0.05	9.25
Итого						420.9					
Ужин											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19.8	40.8	404	24	2.6	0.06	0.1	3.6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						591.6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						223.5					
Итого						2906.8					
2 неделя											
1 день											

Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5.6	4,0	21.4	144	150	1	0.12	0.18	1.4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						726.6					
Завтрак 2											
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Кондитерское изделие (вафли)		30	1.26	1.44	16.6	83	8	0.35	0.4	0.02	
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0.74	0.74	18.13	86.95	29.6	4	0.05	0.04	18.5
Итого						233.95					
Обед											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2.1	5,1	11	101	59	0.8	0.04	0.06	51.4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и	300/20	8.82	2.94	22.8	147	45	1.2	0.15	0.12	14.4

	кул.изд-й,1994)										
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4.6	11.6	27	242	48	1.8	0.18	0.14	15.4
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						732.6					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						278.5					
Ужин											
Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12.8	4.7	15.9	156	53	0.8	0.09	0.1	0.4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0.8	3.6	6.5	63	11	0.3	0.02	0.01	1
Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0.8	0.04	0.02	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			

Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						666.6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	157.6	242	0.2	0.06	0.26	0.18
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						240.1					
Итого						2878.35					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная рисовая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5	3	27.8	158	138	0.4	0.06	0.18	1.4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						851.3					

Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерское изделие (печенье)		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Итого						224					
Обед											
Свекла (порц.)	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1.4	6,3	5.6	98	35	1.2	0.03	0.04	3.6
Суп "Крестьянский"	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	3.6	2.7	14.7	90	51	0.6	0.9	0.06	6.9
Рыба запеченная	49(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	15.9	4.6	2.9	115	23	0.5	0.09	0.06	0.8
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.4	7.6	15	176	88	1	0.16	0.18	5.8
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						787.6					
Полдник											
Чай с сахаром	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8

Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1.48	0.37	13.8	70.3	64.75	0.18	0.11	0.05	70.3
Итого						321.8					
Ужин											
Сырники творожные со сгущенным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	34	21.6	40.2	500	286	1.4	0.1	0.5	0.6
Чай с сахаром	9бсборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						687.6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						192.9					
Итого						3065.2					
3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й,	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			

	1997)										
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.2	3,0	23.6	140	144	0.4	0.06	0.16	0.14
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						785.5					
Завтрак 2											
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Фрукты свежие(Банан)		200	2.7	0.92	38.8	177.6	16.2	3.9	0.05	0.02	0.01
Булочка "Домашняя"	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	7.5	13.36	64.59	391.9	18	0.9	0.09	0.05	
Итого						633.5					
Обед											
Суп гороховый с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	3.6	3	11.1	87	63	0.6	0.09	0.06	25

Тефтели мясные из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	11.7	15.1	19.9	268	29	2.1	0.08	0.09	3
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						843.6					
Полдник											
Молоко кипяченое		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						278.5					
Ужин											
Огурец соленый(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	50	1.12		0.52	7.6					
Запеканка картофельная с мясом	66(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3.2	0.2	0.22	3.8
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0,0,48	

Итого						531.2					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	157.6	242	0.2	0.06	0.26	0.18
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						240.1					
Итого						3312.4					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная пшённая жидкая	32(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6.2	3,6	25.8	160	144	1	0.12	0.18	1.4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						853.3					
Завтрак 2											

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2.1	0.5	13.5	117	6.7	0.5	0.04	0.01	
Итого						231					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	9.6	7.2	40.2	246	78	0.6	0.12	0.06	2.4
Курица отварная	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22.2	16.6	0.2	258	30	1.6	0.04	0.13	1.4
Капуста тушеная	482(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5.4	11	140	118	1.4	0.04	0.08	34.2
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						952.6					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		32,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Фрукты свежие(Груша)		185	0.7	0.55	19	86.9	35.15	4.2	0.04	0.05	9.2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						365.4					

Ужин

Запеканка творожная со сметаной	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/30	34.8	21.6	31.6	480	314	1.4	0.1	0.52	0.4
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						667.6					

Ужин 2

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						192.9					
Итого						3262.8					

5 день**Завтрак**

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6.2	5,4	20	158	184	0.4	0.08	0.22	1

Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						740.6					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Фрукты свежие (Банан)		200	3	1	42	192	16	1.2	0.08	0.1	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						470.5					
Обед											
Икра свекольная	5(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1.4	6,3	5.6	98	35	1.2	0.03	0.04	3.6
Суп картофельный с яйцом	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	4.2	3.3	19.2	144	45	1.2	0.15	0.12	14.4
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	16	19.8	40.8	404	24	2.6	0.06	0.01	3.6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						888.6					

Полдник											
Булочка "Домашняя"	109(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	7.5	13.36	64,59	391.9	18	0.9	0.09	0.05	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						455.9					
Ужин											
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	18.62	20.34	7.79	287	43	9.6	0.42	2.93	16.1
Картофельное пюре	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						644.6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						223.5					
Итого						3423.7					
6 день											
Завтрак											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная "Дружба" жидкая	348(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.6	3,4	33.6	192	138	1	0.12	0.16	0.14
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	
Итого						774.6					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						278.5					
Обед											
Салат с морковью	4(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1.6	6,3	5.3	99	29	0.8	0.05	0.04	3.2
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/30	11	5.4	28.53	184.4	45	1.2	0.15	0.12	14.4
Биточки из говядины	416(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	13.2	13.1	16.6	244	22	2.3	0.09	0.1	1

Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11.4	8	50.4	324	28	6	0.28	0.14	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.48	
Итого						1160					
Полдник											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2.8	20.4	14.4	270	42	1.4	0.1	0.1	18.2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1.48	0.37	13.8	70.3	64.7	0.18	0.11	0.05	70.3
Итого						404.3					
Ужин											
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2004)	200	4.6	11.6	27	242	48	1.8	0.18	0.14	15.4
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	50	1,12		0,52	7.6					
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	

Итого						437.2					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Итого						307.2					
Итого						3361.8					
7 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Макаронные изделия отварные	(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	7.2	5,6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб пшеничный йодированный		100	7.7	2.7	53.8	275	19	1.2	0.11	0.03	

Итого						845.3					
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3.85	1.35	26.9	137.5	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						251.5					
Обед											
Свекольник по-домашнему	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	8.45	7,65	19.03	174.5	30	0.8	0.1	0.08	10
Голубцы с мясом и рисом	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100/100	9.3	8.7	10.9	157.4	32	2.4	0.08	1.03	3
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный йодированный		20	1.54	0.54	10.76	55	3.8	0.24	0.022	0.006	
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						574.5					
Полдник											
Кондитерское изделие(печенье)		30	1.3	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Кисломолочный напиток "Снежок"	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5.4	5	21.6	157.6	242	0.2	0.06	0.26	0.18
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0.74	0.74	18.13	86.95	29.6	4	0.05	0.04	18.5
Итого						327.55					

Ужин

Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14.2	11.7	19.8	247	79	1	0.11	0.1	2
Картофельное пюре с м\с	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	3.96	0.66	26.7	123.6	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						604.6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.31	0.81	16.14	82.5	5.7	0.36	0.03	0.005	
Итого						223.5					
Итого						2826.95					

