

Утверждаю
Директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»:
_____ И.Н. Ратихина
Приказ от 16.11.2021 № 146/01-10

Примерное двухнедельное меню
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Для детей 7-11 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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						642.95					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Фрукты свежие(яблоко)		150	0.53		14.92	57	13.5	3.3	0.04	0.03	15
Кондитерское изделие (печенье)		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Итого						281					
Обед											
Борщ с капустой,картофелем и мясом	6(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.4	2	7.6	68	42	0.6	0.04	0.06	8

"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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						833.5					

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	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						215.55					

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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						536.6					

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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
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						322.5					
Итого						2832.1					

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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						569.15					

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 куриный с яйцом	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.8	2,2	12.8	96	30	0.8	0.1	0.08	9.6
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
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						834.5					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие (банан)		180	1.89		28.2	115.2	14.4	1.08	0.07	0.09	18
Итого						357.75					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						629.6					

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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
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						212.4					
Итого						2834.4					
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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						622.95					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
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						532.9					

Обед											
Рассольник "Ленинградский"	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.4	2,2	16.2	86	28	0.6	0.08	0.06	6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						1223.5					
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	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						215.55					
Ужин											
Печень по-строгановски	56(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	26.1	21.2	13.6	352	43	9.6	0.42	2.92	16.1
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд и	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2

	кул.изд-й,1994)										
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						671.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						259.6					
Итого						3526.1					
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 кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						459.15					
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)		200	0.7		19.8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						291.55					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	6.4	4,8	26.8	164	52	0.4	0.08	0.04	1.6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						840.5					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерские изделия(выфли)		30	1.26	1.44	16.6	83	8	0.35	0.4	0.02	
Итого						224					
Ужин											
Сырники творожные со сметаной	294(сборник рец.блюд и	200	34	21.6	40.2	500	286	1.4	0.1	0.5	0.6

	кул.изд-й,1994)										
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						649.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
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						212.4					
Итого						2677.2					
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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	

Итого						620.95					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.4	3,0	7.4	58	42	0.4	0.06	0.04	17.2
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						849.1					
Полдник											
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1986)	200	8.1	4.8	48,8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Фрукты свежие(яблоко)		200	0.7		19,8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			

	Итого					434						
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	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4				
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032		
	Итого					484.1						
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015		
	Итого					216						
	Итого					2846.7						
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				
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015		
	Итого					641.65						

Завтрак 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
Фрукты свежие(яблоко)		180	0.6		17.9	68.4	16.2	3.9	0.05	0.03	18
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						327.55					
Обед											
Свекольник с мясом	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	6.14	6,9	15.4	145.3	42	0.6	0.04	0.6	8
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
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14.2	19.2	18.8	318	36	3	0.16	0.14	10.6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (витаминнизированный)	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						772.8					
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											
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
	Итого					395.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
	Итого					216					
	Итого					2809.5					
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 кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
	Итого					567.15					

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
Фрукты свежие(банан)		180	1.8		28.2	115.2	14.4	1.08	0.07	0.09	18
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						264.25					
Обед											
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.8	2,2	12.8	96	30	0.8	0.1	0.08	19.2
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
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(витаминизированный)	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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						837.1					
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											
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						553.6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						243					
Итого						2823.1					
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	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2

	кул.изд-й, 1994)										
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						553.15					
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 (вафли)		30	1.26	1.44	16.6	83	8	0.35	0.4	0.02	
Итого						197					
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 кул.изд-й,1994)	200/20	5.8	1.96	15.2	98	30	0.8	0.1	0.08	9.6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						651.5					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	

Фрукты свежие(груша)		200	0.72		19.26	76	31.3	4.4	0.04	0.06	10
Итого						318.55					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						628.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
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						322.5					
Итого						2671.3					
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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						640.95					
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)	200	2.4	1.8	9.8	60	34	0.4	0.6	0.04	4.6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						725.5					
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	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0.7		19.8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Итого						291.55					
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	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						649.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						149.5					
Итого						2681.1					
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
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						612.05					
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
Фрукты свежие(Яблоко)		180	0.63		17.4	68.4	16.2	3.9	0.05		
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	
Итого						476.4					
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	2.4	2,0	7.4	58	42	0.4	0.06	0.04	17.2
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						782.5					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						493.2					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						259.6					
Итого						2866.3					

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 пшённная 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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						642.95					

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерское изделие (пряник)		50	2.1	0.5	13.5	117	6.7	0.5	0.04	0.01	
Итого						258					

Обед

Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	6.4	4,8	2.8	164	52	0.4	0.08	0.04	1.6
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	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6

	кул.изд-й,1994)										
Хлеб пшеничный йодированный		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого	бз					838.5					
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
Фрукты свежие(Груша)		180	0.6		17,3	68.4	28.2	3.9	0.036	0.054	9
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						283.95					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						629.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						149.5					
Итого						2802.5					

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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						567.15					

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 (груша)		180	0.64		17.34	68.4	28.2	3.9	0.03	0.05	9
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						283.95					

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)	200/30	2.8	2.2	12.8	96	30	0.8	0.1	0.08	9.6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						808.5					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						606.6					
Ужин 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						243					

Итого						2965.1					
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		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						601.15					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					
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)	200/30	7.35	2.46	19.02	122.97	30	0.8	0.1	0.08	9.6
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						1066.47					
Полдник											
Ватрушка с творогом	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12.1	7.7	38,5	293	75	0.9	0.09	0.14	0.1
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						357					
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						399.2					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	

Итого						216					
Итого						2882.37					
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 с сыром	(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)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						634.95					
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 (печенье)		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Итого						197					
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		30	2.43	0.36	8.4	60.9	5.7	0.36	0.033	0.009	
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						542.4					
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											
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		40	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Итого						566.6					
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		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						259.6					
Итого						2558.55					