

Примерное двухнедельное меню ГОУ ЯО "Петровская школа-интернат" для детей 7-11 лет

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1 неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	10	0,06	8,25	0,09	74,8	1,2	0,02	0	0	
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	210	5,8	3,3	30,8	176	145,2	1,1	0,08	0,18	1,54
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			19,71	21,92	83,39	615,1					
Обед											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(яблоко)		92	0,4	0,4	9	43,2	15	2	0,02	0,01	
Итого			1,4	0,6	29,2	135,2					
Обед											
Борщ с капустой,картофелем,говядиной и со сметаной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35/20	12,4	11,8	8,46	198,4	64,8	1,83	0,06	0,13	8,22
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Макаронные изделия отварные с м/с	273(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(витаминизированный)	588(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		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			37,62	31,42	123,62	958					

Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	5,4	4,68	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,28	2,52
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	10	0,1	8,25	0,09	74,8	1,2	0,02			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Фрукты свежие (яблоко)		93	0,4	0,4	9	43,2	15	2	0,02	0,01	
Итого			9,7	14,68	44,99	358,1					
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 с м/с	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	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		40	2,64	0,44	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			21,74	9,94	44,5	536,6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			97,1	83,67	360,4	2822,2					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	15	0,09	12,4	0,13	112,2	1,8	0,03			
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	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	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0

Итого			22,54	25,15	73,83	641,9					
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	180	5,4	4,68	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,28	2,52
Пирожок с капустой свежей,луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	6,6	9,3	29,6	243	48	0,9	0,08	0,09	5,2
Итого			12	13,98	38,6	345,6					
Обед											
Суп картофельный с птицей со сметаной	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40	20,32	18	13,72	326,8	68,8	2,04	0,14	0,19	10,78
Котлета рубленая из птицы	71(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
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
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		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			45,85	37,63	103,12	1013,9					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1,0	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(мандарины)		185	1,5	0,37	13,87	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			4,0	1,11	44,83	217,3					
Ужин											
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
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			21,88	21,98	88,3	647,6					

Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17,5	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	
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5					
Итого			114,8	104,6	375,42	3056,8					
3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	30	0,18	24,8	0,26	224,4	3,6	0,06			
Каша молочная пшённая жидкая	262(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	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			15,43	34,97	68,96	654,7					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(груша)		100	0,4	0,2	10,2	46,9	19	2,2	0,02	0,02	5,4
Итого			1,4	0,4	30,4	138,9					
Обед											
Салат из белокочанной капусты	62(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник "Ленинградский"с говядиной,со сметаной	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20	15,5	15	21,3	272	63,5	2,2	0,11	0,16	7,77
Рыба(филе)запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	120	19,08	5,52	3,48	138	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96
Пюре картофельное с м/с	472(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

Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			45,87	32,91	119,02	979,1					
Полдник											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			13,8	64	2				0,2
Фрукты свежие(груша)		85	0,34	0,17	8,6	39,8	16,1	1,2	0,01	0,001	
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
Итого			2,8	0,47	43,3	228					
Ужин											
Печень по-строгановски	387(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
Горошек консервированный		60	1,86	0,12	3,9	24	12	0,42	0,06	0,03	6
Каша гречневая рассыпчатая	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	150	8,55	4,1	37,8	208,5	20,2	4,5	0,21	0,1	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	19,9	42,8	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			37,45	25,56	91,2	691,3					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток"Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			109,8	99,4	387,62	2911,2					
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			

Итого			13,1	7,9	38,5	385						
Ужин												
Творожная запеканка со сгущенным молоком	297(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4	
Чай с сахаром	627(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			36,68	21,88	67,5	629,6						
Ужин 2												
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17	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		
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5						
Итого			139,35	118,77	375,12	3355,3						
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 "Дружба" жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	210	6,9	3,5	35,3	201,6	144,9	1,05	0,12	0,16	1,47	
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16	
Какао с молоком	642(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	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015		
Итого			21,47	30,97	85,98	715,5						
Завтрак 2												
Чай без сахара	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200						0,4				
Кондитерское изделие (зефир)		30	0,24	0,03	23,9	97,8	7,5	1,8	0	0	0	
Итого			0,24	0,03	23,9	97,8						
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,4	2	7,4	58	42	0,4	0,06	0,04	17,2	

Салат из свёклы с солёными огурцами	29(сборник рец.блюд и кул. Изделий,1994)	60	1	5,9	4,7	76,6	36	1,4	0,04	0,05	4,6
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	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	28	260	4	0,8	0,04	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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		40	3,08	1,08	15	110	7,6	0,48	0,04	0,01	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			27,96	26,76	126,4	967,2					
Полдник											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	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			8,2	6,25	54,87	321,2					
Ужин											
Запеканка картофельная с мясом	430(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
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,34		0,62	9,12					
Чай с сахаром	627(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			19,82	18,08	57,32	494,72					
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			3,81	0,81	51,24	223,5					
Итого			81,5	82,9	399	2819,92					
6 день											
Завтрак											

Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	0,07	0,58	0,3
Фрукты свежие(банан)		185	2,7	0,92	38,8	177,6	14,8	1,11	0,07	0,09	18,5
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Кофейный напиток на молоке	762(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
Итого			24,04	5,26	78,16	623,1					
Завтрак											
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	
Итого			4,81	3,01	20,34	130					
Обед											
Свекольник с мясом и со сметаной	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/20/20	8,97	10,6	19,75	206,96	59,6	0,64	0,4	0,62	0,08
Салат витаминный	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,14	10,02	11,23	137,58	26	0,7	0,04	0,04	18
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	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,03	0,03	
Итого			30,81	41,45	115,68	977,14					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
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			10,6	6,57	62	347,3					
Ужин											

Сырники творожные со сгущеным 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	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			35,88	21,88	76,1	649,6					
Ужин 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
Итого			6	5,2	10	114					
Итого			112,14	83,37	362,28	2841,14					
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	161(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	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			20,66	27,84	56,54	614,8					
Завтрак 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	0,009	
Итого			3,81	0,81	51,24	223,5					
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
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Картофельное пюре "Розовое"	79(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	6,2	13,6	156	76	1,2	0,16	0,16	5

Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,12		0,52	9,12					
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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		70	5,39	1,89	37,6	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			27,49	23,47	135,92	937,22					
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			3,5	20,9	49,4	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
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,84	3,78	3,36	58,8	21	0,72	0,018	0,02	2,16
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			18,72	23,86	80,06	612,4					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого						3028,02					
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 гречневая вязкая	40(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,4	23,4	152	140	2	0,12	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
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	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			20,77	30,87	74,08	665,9					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			2,24	0,74	53,23	227,95					
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 кул.изд-й,1994)	250	6,58	7,21	19,02	162,7	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Картофель тушёный с мясом	24(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	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			30,15	28,58	120,18	923,8					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (вафли)		30	0,8	0,9	23,19	106,2	4,8	0,009	0,01	0	0
Итого			6,8	6,1	33,19	220,2					
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
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
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			19,28	14,18	79,9	556,6					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,25	4	10,6	108	148,7	17,5	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	
Итого			8,56	4,81	26,74	190,5					
Итого			80,41	83,39	349,66	2784,95					
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 пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5	3	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			21,77	28,65	80,48	697,3					
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	180	5,4	4,7	9	102,6	227	0,18	0,07	0,28	2,52
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	14	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	
Итого			19,4	22,4	38,1	445,6					
Обед											

Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп "Крестьянский" со сметаной	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2005)	200/20	6,72	10,2	34	122,4	34	0,4	0,6	0,04	4,6
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Рис отварной с м/с	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,01	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			46,94	50,02	151,46	1147					
Полдник											
Сок фруктовый		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			11,3	6,92	40,7	321,8					
Ужин											
Творожная запеканка 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	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			35,88	21,88	76,1	649,6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			138,8	133,9	421,6	3480,5					
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			
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Сыр	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,62	32,28	165	11,4	0,72	0,066	0,018	
Итого			17,14	28,94	87,86	693,4					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
Итого			2,24	0,74	53,23	227,95					
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 мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	14,7	8,8	17,94	202	43,25	2,79	0,19	0,11	4,94
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Пюре картофельное с м/с	472(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
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
Итого			43,87	27,67	130,09	981,9					
Полдник											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8

Кондитерское изделие(пряник)		50	3,0	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0,01	0
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,08	1,08	21,5	110	7,6	0,48	0,055	0,015	
Итого			12,0	8,63	69	407					
Ужин											
Котлета мясная (говядина)	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
Капуста тушеная	482(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,7	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		20	0,94	0,14	9,95	42,8	3,6	0,58	0,02	0,02	
Итого			18,14	18,94	53,55	490,8					
Ужин 2											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,2	3,78	10,6	108,7	148,7	0,12	0,04	0,08	0,7
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Итого			14,2	10,78	10,6	202,9					
Итого			108,7	95,94	401,18	3003,95					
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 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
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			14,51	22,15	99,48	690					
Завтрак 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	5,4	4,6	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,2	2,52

Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			9,25	5,95	35,9	240,1					
Обед											
Борщ с птицей и со сметаной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/40/20	20	17,7	8,52	298,8	80,8	1,84	0,07	0,04	1,6
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Бефстроганов из птицы	68(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	80\80	21,4	38	6,9	390,4	44	2,16	0,11	0,2	3,44
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(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		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			53,3	68,12	123,78	1288,3					
Полдник											
Сок фруктовый		200	1,5		32,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
Итого			8,0	7,7	33,2	386					
Ужин											
Жаркое по-домашнему	394(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	5,37
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			17,38	19,48	53,12	476,72					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55

Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			109,35	128,51	380,22	3300,32					
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			
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Каша молочная манная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,6	140	144	0,4	0,06	0,06	0,14
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	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			22,57	32,25	74,28	679,3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие(печенье)		30	1,3	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	
Итого			2,8	1,44	51,7	224					
Обед											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	7,35	2,46	19,02	122,9	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленые	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(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		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			33,18	34,39	131,52	981,2					
Полдник											

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17	0,03		
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	4,7	6		73,8	176	0,2	0,008	0,14	0,112
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
Итого			14,7	11,18	40,54	334,6					
Ужин											
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	17,2	14,9	11,5	254	15	6,2	0,26	1,9	7,9
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Картофельное пюре с м/с	472(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	627(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			20,38	15,18	48,02	582,72					
Ужин 2											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Итого			1,54	0,54	26,76	119					
Итого			101,37	98,76	367,42	2920,82					
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 пшённная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
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			15,67	25,8	97,48	692					
Завтрак 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
Итого			5,4	5	21,6	158					
Обед											
Икра свекольная	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 картофельный	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	2,2	12,8	96	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Каша гречневая рассыпчатая с м/с	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
Итого			48,22	50,12	118,46	1158,6					
Полдник											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	20	5,2	5,22		68,8	200	0,2	0,006	0,06	0,16
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8,0	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			18,6	13,57	62	441,5					
Ужин											
Сырники со сметаной	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,5	24,6	40,9	532,4	303,6	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	627(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			36,38	24,88	76,8	682					
Ужин 2											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	5,4	4,64	9	102,6	226,8	0,18	0,07	0,28	2,52
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			7,71	5,45	25,14	185,1					
Итого			123,98	117,82	401,48	3317,2					
7 день											
Завтрак											
Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	0,07	0,58	0,3
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			25,13	23,52	69,3	598,3					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Итого			4,85	1,55	47,1	229,5					
Обед											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12	9,12				
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/35	12,7	9,2	13,54	183	31,25	1,39	0,06	0,07	0,94
Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200/100	20,27	18,81	23,65	343	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(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		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	

Итого			38,29	28,83	100,07	805,72					
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	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Итого			2,8	20,4	30,4	334					
Ужин											
Рыба запеченная с картофелем по-русски	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	0,1	2
Чай с сахаром	627(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			16,48	8,28	57	359,6					
Ужин 2											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Итого			6,91	5,11	34,74	219,2					
Итого			94,46	87,69	338,61	2546,32					