

Утверждаю

Директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»:



И.Н. Ратихина
«30» декабря 2020 г.

**Примерное двухнедельное меню
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»**

Для детей 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1 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	-	-	-
Сыр (порц.)	23 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,4	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная пшеничная жидкая	32 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	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	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						763,1					
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	-
Обед						224,0					
Борщ с капустой и картофелем с мясом	6(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	3,2	2,2	9,8	70	42	0,6	0,04	0,06	16,0
Гуляш из говядины	55(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,2	0,05	0,12	0,7
Каша перловая рассыпчатая	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						1058					
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
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		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Ужин						311,0					
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	177(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						628					
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	-
						149,5					
						3133,6					
2 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	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	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						714,0					
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
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
Обед						231,0					
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник ленинградский с мясом	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	2,6	2,4	14,0	88	28	0,6	0,1	0,06	13,4

Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,10	0,4
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						967,0					
Фрукты свежие (банан)		250	2,6	-	39,2	158	20	1,5	0,1	0,125	25
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
Ужин						382					
Запеканка из творога со сметаной	46(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	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						651,0					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						299,0					
						3244,0					
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	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	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	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-

йодированный												
2 Завтрак						763,0						
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8	
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-	
Обед						435,0						
Суп картофельный с бобовыми с мясом	10(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	5,6	2,2	15,4	108	38	1,6	0,2	0,06	9,4	
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	3,0	
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Полдник						827,0						
Фрукты свежие (банан)		250	2,6	-	39,2	158	20	1,5	0,1	0,125	25	
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	
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-	
Ужин						389,0						
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	
Рыба запеченная	49(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	
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	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						554,0						
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, 1994)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						212,4					
						3180,0					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
Каша молочная пшеничная жидкая	35(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(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		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						712,0					
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	-
Обед						224,0					
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 запеченная	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	0,16	0,14	44,0
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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						1076					
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-

Ужин						394,0					
Запеканка из творога со сметаной	46(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	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						651					
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	-
						216,0					
						3273,0					
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	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	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	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						747,0					
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
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-
Обед						231,0					
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,9	1,96	15,2	98	30	0,8	0,1	0,08	9,6
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						1086,0					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
Ужин						491,0					
Печень по-строгановски	56(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50/50	13,1	10,6	6,8	176	21,5	4,8	0,21	1,46	8,05
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						593,0					
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	-
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						307,4					
						3455,0					
6 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	150	2,4	0,04	-	-	-
Омлет натуральный	43(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	10,0	12,0	2,0	155	80	2,0	0,05	0,39	0,2
Кофейный напиток на молоке	98(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	4,05	0,6	14,085	101,55	9,5	0,6	0,055	0,015	-

2 Завтрак						564,55					
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
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
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
Обед						225,5					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	2,6	2,2	7,2	60	42	0,4	0,06	0,04	24,6
Картофель тушеный с мясом	24(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 2004)	200	4,6	11,6	27,0	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	-	0,2
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						575,0					
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	-
Ужин						532,9					
Огурец сол. (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50	1,12	-	0,52	7,6	-	-	-	-	-
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	16,0	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						582,6					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
						299					
						2779,55					
7 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-

	и кул.изд-й, 1997)										
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная «Дружба» жидкая	38(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1,0	0,12	0,16	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	0,06	0,22	2,0
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	14,085	101,55	9,5	0,6	0,055	0,015	-
2 Завтрак						693,45					
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	-
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
Обед						353					
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	3,0	2,4	15,8	98	30	0,8	0,12	0,08	19,2
Курица запеченная	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
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	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 ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						1019,0					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
Ужин						491,0					
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
Запеканка картофельная с мясом из говядины	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	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-

Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
2 Ужин						606,0					
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	-
						149,5					
						3311,95					
Средняя калорийность за день						3197,0					
По норме						3209,0					
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	-	-	-
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Каша молочная кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(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		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						763,0					
Сок фруктовый		200	1,5	-	35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие (печенье)		50	2,1	2,4	27,7	138	14,5	1,05	0,03	0,025	-
Обед						279,0					
Свекольник с мясом	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	6,14	6,9	15,4	145,5	42	0,6	0,04	0,6	8
Рыба тушеная 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 в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный		50	4,05	0,6	7,54	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-

йодированный												
Полдник						966,0						
Фрукты свежие (груша)		250	0,9	-	24,0	95	39,0	5,5	0,05	0,075	12,5	
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	-	
Ужин						311,0						
Огурец сол. (порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50	1,12	-	0,52	7,6	-	-	-	-	-	
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	
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	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						725,6						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102,0	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						299,0						
						3343,6						
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 пшеничная жидкая	32 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	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	0,06	0,22	2,0	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
2 Завтрак						670,7						
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	
Кондитерское изделие		50	2,1	2,4	27,7	138	14,5	1,05	0,03	0,025	-	

(печенье)												
Обед						252,0						
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	2,1	5,1	11,0	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	5,88	1,96	15,2	98,25	30	0,8	0,1	0,08	9,6	
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3,0	0,16	0,14	10,6	
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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Полдник						962,75						
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25	
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	-	
Ужин						319,0						
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7	
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						635,0						
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	101,5	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						149,0						
						2988,45						
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 пшеничная	35(сборник рец.блюд	200	5,4	3,0	22,6	138	144	1,2	0,1	0,18	0,14	

жидкая	и кул.изд-й, 1994)											
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	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
2 Завтрак						648,7						
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	-	
Обед						532,9						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	2,6	2,2	7,2	60	42	0,4	0,06	0,04	24,6	
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	3,0	
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	40,0	
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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Полдник						962,0						
Фрукты свежие (банан)		250	2,6	-	39,2	158	20	1,5	0,1	0,125	25	
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	-	
Ужин						374,0						
Запеканка картофельная с мясом из говядины	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	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						507						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
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)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						361,9					
						3386,5					
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 кукурузная жидкая	37(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	3,0	28,0	160	132	1,0	0,08	0,18	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	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
2 Завтрак						670,7					
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
Кондитерское изделие (вафли)		30	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
Обед						197,0					
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
Птица припущенная	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	0,16	0,14	44,0
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 ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						1076					
Фрукты свежие (яблоко)		250	0,87	-	24,86	95	22,5	5,5	0,075	0,05	25
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	-
Ужин						353,0					
Запеканка из творога со	46(сборник рец.блюд	200/30	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4

сгущенным молоком	и кул.изд-й, 1994)											
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						651,0						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						299,0						
						3246,7						
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	-	-	-	
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5		92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175	
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	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	0,06	0,22	2,0	
Хлеб пшеничный йодированный		100	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
2 Завтрак						747,0						
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	-	
Обед						224,0						
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 рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,88	1,96	15,2	98,25	30	0,8	0,1	0,08	9,6	
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3,0	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	-	0,2	

Хлеб ржаной		100	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-
Полдник						894,25					
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-
Ужин						491,0					
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-
Фрукты свежие (груша)		250	0,9	-	24,0	95	39,0	5,5	0,05	0,075	12,5
2 Ужин						730,0					
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	-
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44	-
						278,9					
						3365,15					
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	38(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1,0	0,12	0,16	0,14
Кофейный напиток на молоке	98(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	4,05	0,6	14,085	101,55	9,5	0,6	0,055	0,015	-
2 Завтрак						601,15					
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

	и кул.изд-й, 1994)											
Кондитерское изделие (пряник)		50	2,1	0,5	13,5	117	6,7	0,5	0,04	0,01	-	
Обед						231,0						
Рассольник ленинградский с мясом	8(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	2,6	2,4	14,0	88	28	0,6	0,1	0,06	13,4	
Голубцы ленивые	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	20,27	18,81	23,65	340	70	2,0	0,16	0,14	44,0	
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 ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Полдник						767,0						
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	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	-	
Ужин						455,4						
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	
Рыба запеченная	49(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	
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	7,6	15,0	176	88	1,0	0,16	0,18	5,8	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						561,0						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
						299,0						
						2914,55						
7 день												
Завтрак												
Масло сливочное (порц.)	22(сборник рец.блюд	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	

	и кул.изд-й, 1997)											
Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
2 Завтрак						473,6						
Кисломолочный напиток (снежок)	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	6,75	6,25	27	197	302,5	0,25	0,075	0,325	0,225	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Обед						299,0						
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	3,0	2,4	15,8	98	30	0,8	0,12	0,08	19,2	
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	0,10	1,0	
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	11,4	8,0	50,4	324	28	6,0	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 ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,05	0,6	7,54	102	9,5	0,6	0,055	0,015	-	
Полдник						1005,0						
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	4,8	48,8	294	18	0,8	0,10	0,09	-	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Ужин						358,0						
Огурец сол. (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	0,20	0,22	3,8	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
Хлеб ржаной		50	2,35	0,35	24,9	107	9	1,45	0,045	0,04	-	
2 Ужин						514,6						

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	-
Фрукты свежие (груша)		250	0,9	-	24,0	95	39,0	5,5	0,05	0,075	12,5
						244,5					
						2894,7					
Средняя калорийность за день						3162,8					
По норме						3209,0					