

Утверждаю

Директор ГБОУ РК «Школа-интернат №21»

Ию А. Неровня

Ию А. Неровня

« *01 сентября* » 2021г

Примерное десятидневное меню для питания детей 7-11 лет

Первый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1				
		Молоко	100	100	3.35	3.52	20.13	141.36
		Сахар	10	10				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом. сыром	50/10/15	Булка	50	50	3.15	1.06	20.15	98.0
		Масло сливочное	10	10	0.1	7.2	0.1	66.0
		Сыр	15	15	3.5	4.87	0.57	58.12
		Итого			10.01	16.65	41.45	363.48
II Завтрак								
1 Каша пшеничная молочная	250/5	Крупа пшеничная	40	40				
		Молоко	100	100				
		Вода	110	110	6.46	7.52	30.41	216.05
		Сахар	5	5				
		Иодир	5	5				
		Соль	0.2	0.2				

2 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	10.38	112	
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,06	24,08	121,64	
4 Яблоко	185	Яблоко	185	185	0,8	0	23,97	92,0	
				Итого	14.0	13,58	88,84	541,69	
Обед									
1 Салат из свежей моркови с чесноком на растительном масле	100	Морковь	120	95					
		Чеснок	0,6	0,5	1,14	10,08	10,38	136,80	
		Масло раст	5	5					
		Соль иодиров	0,5	0,5					
2 Борщ с мясом и сметаной	250/5	Мясо	30	30					
		Капуста свежая	30	20					
		Картофель	100	80					
		Морковь	20	17	7,03	10,40	7,99	187,83	
		Лук репчатый	10	9					
		Свекла	80	70					
		Мясной бульон	70	70					
		Сметана	5	5					
		Соль иодир	2	2					
		Масло слив	5	5					
3 Картофельное пюре с маслом	150	Картофель	150	130					
		Молоко	20	20	1.03	3.41	0.71	106.93	
		Масло слив	5	5					
		Соль иодир	1	1					
4 Рыба тушенная в томате	150	Рыба	110	90					
		Морковь	50	40					
		Лук	20	17	11,61	6,42	6,0	128,23	

	Томат	10	10				
	Соль	0,5	0,5				
	Масло раст	5	5				
	Масло слив	5	5				
						6,00	

5 Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15	15	0,04	0	24,76	94,2	
			Сахар	10					10
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,16	0,37	19,6	93,4	
			Итого	Итого	23,01	30,68	69,44	747,39	
Полдник									
1 Сок	200	Сок	200	200	0,86	0	23,18	98,6	
			2 Печенье сдобное	40	40	4,16	2,08	30,72	150,4
			Итого	Итого	5,02	2,08	53,9	249,0	
Ужин									
1 Голубцы с мясом и рисом с томатным соусом	350	Капуста свежая	160	160	26,0	27,99	31,45	499,15	
			Крупа рисовая	5					5
			Масло слив	5					5
			Лук репчатый	10					10
			Мясо	100					80
			Соль иодир	1					1
			Масло слив	5					5
			Мука пшеничная	5					5
			Томатное пюре	10					10
			Соль	0,3					0,3
2 Чай сладкий	200	Чай	1	1	0,2	0,05	14,84	60,08	
			Сахар	10					10
			Вода	200					200
			Хлеб	30					30
3 Хлеб ржаной	30	Хлеб	30	30	1,4	0,22	11,76	56,04	
4 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64	
			Итого	Итого	30,74	29,33	82,13	736,91	
Всего			82,94	92,32	335,76	2635,47			

Второй день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Булка с маслом	50/10	Булка	50	50	3,15	1,06	20,15	98,0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
2 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2				
		Молоко	100	100	1,44	1,49	28,94	122,9
		Сахар	10	10				
		Вода	100	100				
		Итого		Итого	4,69	9,75	49,19	286,9
II Завтрак								
1 Каша гречневая молочная с маслом	200	Крупа гречневая	40	40				
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5	6,61	6,84	29,42	205,14
		Масло слив	5	5				
		Вода	50	50				
		Соль иодир	0,5	0,5				
2 Колбаса отварная	80	колбаса	80	80	4,3	10,01	0	143,92
3 Булка	30	Булка	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
4 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08
		Вода	200	200				
5 Яблоко	185	Яблоко	185	185	0	0,74	18,13	63,25
		Итого		Итого	13,42	18,54	77,33	550,99

Обед										
1 Салат из свежей капусты на раст, масле	120	Свежая капуста	120	110	1,00	6,07	6,38	84,02		
		Масло раст	3	3						
		Сахар	3	3						
		Соль иодир	0,2	0,2						
2 Суп картофельный с рыбой	250	Картофель	180	135						
		Рыба	90	55						
		Лук репчатый	20	17	13,98	4,22	27,72	210,3		
		Масло слив	5	5						
		Соль иодир	2	2						
		Рыбный бульон	50	50						
3 Жаркое по домашнему	230	Картофель	200	180						
		Лук	20	17	7,99	5,04	0,42	334,95		
		Томат	10	10						
		Масло слив	5	5						
		Мясо	80	60						
		Соль иодир	0,5	0,5						
4 Компот из яблок с лимоном	200	Лимон	10	5						
		Яблоко	50	45	0,25	0,25	25,35	104,07		
		Сахар	15	15						
		Вода	150	150						
5 Хлеб ржаной	50			2,16	0,37	19,6	93,4			
				Итого	25,38	15,95	79,47	826,74		
Полдник										
1 Кефир	200		200	200	3,62	5,79	24,0	162,0		
2 Булка	30		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
				Итого	5,93	6,69	38,94	240,6		

Третий день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Булка с маслом	50/10	Булка	50	50	3.25	8.26	20.25	164.0
		Масло	10	10				
2 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1				
		Молоко	100	100	4,2	4.0	16.0	117.0
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
		Итого		Итого	7.45	12,26	36.25	281.0
II Завтрак								
1 Каша манная молочная с маслом	250	Крупа манная	30	30				
		Молоко	100	100	8,15	8,85	13,85	306,15
		Вода	120	120				
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,3	0,3				
2 Яйцо вареное	1 шт	Яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
3 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0.2	0.05	14.84	60.08
		Вода	200	200				
4 Булка	30	Булка	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6
5 Банан	185	Банан	185	185	2.75	0.93	38.85	158.6
		Итого		Итого	18.49	15.31	82.76	666.23

Обед 1 Салат из свежих помидор и огурцов на раст масле	100	Свежие помидоры	60	50	0.98	5.13	4.54	65.81										
			Свежие огурцы	60					50									
			Масло раст	5					5									
			Соль иодир	0.03					0.03									
			Картофель	100					80									
			Морковь	20					17									
			Лук репчатый	10					7									
			Масло слив	5					5									
			Свежая капуста	70					60									
			Зелень	3.75					2.5									
2 Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	300/5	Мясо	30	30	7.26	10.0	12.77	171.3										
			Сметана	5					5									
			Мясной бульон	110					110									
			Соль иодир	2					2									
			Картофель	180					130									
			Молоко	50					50									
			Масло слив	5					5									
			Соль иодир	1					1									
			Рыба	110					90									
			Масло раст	10					10									
3 Картофельное пюре с маслом	180	Мука	10	10	1.24	4.09	0.85	128.32										
			Соль иодир	1					1									
			Рыба	110					90									
			Масло раст	10					10									
			Мука	10					10									
			Соль иодир	0.5					0.5									
			Варенье	25					25									
			Картоф. крахмал	7					7									
			Вода питьевая	180					180									
			Хлеб	70					70									
4 Жареная рыба	100	Соль иодир	0.5	0.5	20.91	6.29	4.03	154.41										
			Варенье	25					25									
			Картоф. крахмал	7					7									
			Вода питьевая	180					180									
			Хлеб	70					70									
			5 Кисель из варенья	200					Варенье	25	25	0.15	0	38.71	155.43			
										Картоф. крахмал	7					7		
										Вода питьевая	180					180		
										Хлеб	70					70		
										6 Хлеб ржаной	70					Хлеб	70	70
Итого	33.57	26.03			88.34	806.03												

Полдник										
1 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	10.38			112
2 Вафли	60	Вафли	60	60	1.68	2,98	46.38			210
				Итого	5.28	6.98	56.76			322
Ужин										
1 Капуста тушенная	230	Свежая капуста	300	260	3.95	4.9	10.37			124.61
		Лук репчатый	20	15						
		Масло слив	5	5						
		Соль иодир	0.5	0.5						
2 Отварная курица	130	Курица	150	130	27,3	10,66	0,65			206,7
		Масло слив	5	5						
		Соль иодир	0.5	0.5						
3 Пирог с яблоками	120	Мука	70	70						
		Молоко	50	50						
		Масло слив	5	5						
		Масло раст	5	5	9,6	11,1	65,2			382
		Сахар	5	5						
		Яйцо	1/10	1/10						
		Дрожжи	1	1						
		Яблоко	50	40						
		Сахар	5	5						
		Соль иодир	0.3	0.3						
4 Чай сладкий	200	Чай	1	1	0,2	0,05	14,84			60,08
		Сахар	10	10						
5 Хлеб ржаной	30	Хлеб	30	30	1.4	0,22	11.76			56.04
				Итого	42.45	26.93	102.82			829.43
				Всего	106.16	86.68	358.95			2845.94

Четвертый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2				
		Молоко	100	100	1.44	1.49	28.94	128.9
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом	50/10	Булка	50	50	3.25	8.26	20.25	164.0
		Масло слив	10	10				
				Итого	4.69	9.75	49.19	292.9
II Завтрак								
1 Творожная запеканка	200	Творог	140	140				
		Молоко	30	30				
		Крупа манная	10	10				
		Мука пшеничная	5	5				
		Сахар	10	10	20,13	14	34,53	264
		Яйцо	1/4	1/4				
		Соль иодир	0,2	0,2				
1,1 Молочный соус	110	Молоко	100	100				
		Масло слив	5	5				
		Мука пшеничная	5	5				
		Сахар	5	5				
2 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5	12.38	112
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
4 Груша	185	Груша	185	185	0	0,56	17,52	63,25
				Итого	26.87	20,63	88.51	560.89

Обед																		
1 Салат витаминный	110	Морковь	50	45														
		Свежая капуста	50	40														
		Масло раст	5	5			1,25		11,15							12,69	156,13	
		Яблоки свежие	30	20														
		Сахар	3	3														
2 Суп молочный с рисом	300	Молоко	280	280														
		Крупа рисовая	20	20			7,42		9,1						27,94	228,82		
		Сахар	3	3														
		Масло слив	3	3														
		Соль	1	1														
3 Картофель отварной с маслом	300	Картофель	350	300														
		Масло слив	10	10			2,7		7,9						21,65	168,87		
		Соль	1	1														
4 Биточки из мяса с томатным соусом	135	Мясо	120	120														
		Хлеб пшеничный	10	10														
		Мука пшеничная	10	10														
		Яйцо	1/10	1/10			15,76		20,77						14,82	341,41		
		Соль	1	1														
4,1 Соус	20	Мука пшеничная	5	5														
		Масло слив	5	5														
		Томат	10	10														
5 Компот из кураги	200	Курага	20	20			0,33		0					22,66	91,98			
		Сахар	15	15														
		Вода	200	200														
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50			2,16		037				19,6	93,4				
				Итого			29,32		49,3				119,36	1080,61				

Полдник										
1 Сок	200	Сок	200	200	2,02	0,2	5,8	36		
2 Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131		
				Итого	5,87	1,7	30,7	167		
Ужин										
1 Ленивые голубцы с мясом и рисом и томатным соусом	300	Мясо	120	110						
		Капуста свежая	300	240						
		Рис	10	10						
		Масло слив	5	5	26,0	27,99	31,45	499,15		
		Лук репчатый	10	8						
		Соль иодир	1	1						
1,1 Соус томатный	20	Мука пшеничная	5	5						
		Масло слив	5	5						
		Томат	10	10						
		Соль	0.3	0.3						
2 Блины со гущеным молоком	90/30	Мука	50	50						
		Молоко	50	50						
		Сахар	5	5	6	6	45,6	321		
		Масло раст	5	5						
		Яйцо	1/10	1/10						
		Сгущеное молоко	30	30						
3 Чай сладкий	200	Чай	1	1						
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08		
		Вода	200	200						
4 Хлеб ржаной	50	Хлеб	30	30	1,4	0,22	11,76	56,04		
				Итого	33,6	34,26	103,65	936,27		
				Всего	100,35	115,64	391,41	3037,67		

Обед	1 Салат из моркови с зеленым горошком	120	Морковь	100	90	2,28	12,14	7,5	88,51
2 Суп мясной с фрикадельками	300	Масло раст	5	5					
		Соль иодир	0.3	0.3					
		Мясо	80	80					
		Картофель	180	150					
		Морковь	10	7					
		Лук репчатый	10	7					
		Яйцо	1/10	1/10					
Вода	100	100							
3 Картофельное пюре с маслом	150	Соль	2	2					
		Картофель	180	130					
		Молоко	20	20					
		Масло слив	5	5					
		Соль	1	1					
4 Рыба запеченная с яйцом	120	Рыба	130	100					
		Мука пшеничная	10	10					
		Масло слив	10	10					
		Яйцо	1	1					
		Лук репчатый	20	17					
		Соль иодир	1	1					
		Итого	20,99	15,91	10,50	150,87			
5 Компот из свежих яблок	200	Яблоки	50	40					
		Сахар	10	10					
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50					
		Итого	0,16	0	14,99	60,64			
					2.16	0,37	19.6	93.4	
					36.3	38.52	74.85	688.95	

Пятый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Булка с маслом и сыром	60/10/15	Булка Масло слив	60 10	60 10	3,77 0,1	1,28 7,2	28,91 0,1	145,98 66,0
		Сыр	15	15	3,5	4,87	0,57	58,12
2 Какао с молоком	200	Какао порошок Молоко Сахар Вода	1 100 15 100	1 100 15 100	4,2	4,0	16,0	117,0
		Итого		Итого	11,57	17,33	45,58	406,48
II Завтрак								
1 Каша пшеничная молочная с маслом	250	Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло слив Соль	40 100 5 5 0,5	40 100 5 5 0,5	8,8	8,25	36,24	259,75
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	2,07	24,09	121,65
3 Сосиска	80	Сосиска	80	80	8,32	16,0	16,96	179,2
4 Молоко	200	Молоко	200	200	3,6	5,0	10,38	112,0
5 Апельсин	185	Апельсин	185	185	0	0,37	14,99	44,0
		Итого		Итого	23,86	31,69	102,66	716,6

Обед	1 Салат из моркови с зеленым горошком	120	Морковь	100	90	2,28	12,14	7,5	88,51
			Зеленый горошек консерв	30	30				
			Масло раст	5	5				
			Соль иодир	0.3	0.3				
	2 Суп мясной с фрикадельками	300	Мясо	80	80	9,68	6,69	21,55	188,6
			Картофель	180	150				
			Морковь	10	7				
			Лук репчатый	10	7				
			Яйцо	1/10	1/10				
			Вода	100	100				
			Соль	2	2				
			Картофель	180	130				
			Молоко	50	50				
	3 Картофельное пюре с маслом	180	Масло слив	5	5	1.24	4.09	7.85	128.32
			Соль	1	1				
	4 Рыба запеченная с яйцом	120	Рыба	130	100	20,99	15,91	10,50	150,87
			Мука пшеничная	10	10				
			Масло слив	10	10				
			Яйцо	1	1				
			Лук репчатый	20	17				
			Соль иодир	1	1				
	5 Компот из свежих яблок	200	Яблоки	50	40	0,16	0	14,99	60,64
			Сахар	10	10				
	6 Хлеб ржаной	70	Хлеб	70	70	3,03	0,52	27,44	130,76
						37.38	39.35	82.83	747.7
					Итого				

Шестой день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1				
		Молоко	100	100	4,2	4.0	16.0	117.0
		Сахар	15	15				
		Вода	90	90				
2 Булка с маслом	50/10	Булка	50	50	3.15	1.06	20.65	98.0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
				Итого	7.45	12.26	36.75	281.0
II Завтрак								
1 Каша геркулесовая молочная с маслом	250	Крупа геркулесовая	35	35				
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5	7,75	9,77	26,79	232.0
		Масло слив	5	5				
		Вода	110	110				
		Соль	0,5	0,5				
2 Сосиска	80	Сосиска	80	80	8.32	16.0	16.96	179.2
3 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08
		Вода	200	200				
4 Булка	40	Булка	40	40	2.5	0.85	19.2	97.32
5 Банан	185	Банан	185	185	2.75	0,93	38.85	158.6
				Итого	21.52	27.65	116.64	727.2

Седьмой день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофе с молоком	200	Кофейный напиток	2	2				
		Молоко	100	100	2,79	3,19	19,71	118,69
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом и сыром	50/10/15	Булка	50	50	6,75	13,13	20,62	222,12
		Масло слив	10	10				
		Сыр	15	15				
				Итого	9,54	16,32	60,04	340,81
II Завтрак								
1 Омлет из двух яиц	130	Яйцо	2 шт	2шт				
		Молоко	50	50	11,64	18,04	3,04	221,08
		Масло слив	10	10				
		Соль	0,02	0,02				
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64
3 Чай с шоколадными конфетами	200/50	Чай	1	1				
		Конфеты шоколад	50	50	2	19,75	27,1	284,5
		Вода	200	200				
4 Виноград	185	Виноград	185	185	1,1	1,1	28,49	133,2
				Итого	17,88	39,96	82,71	760,42

Обед													
1 Салат из свежих огурцов и помидор на раст масле	120		Помидоры свежие	70	60		10,10	3.27	11,14				
			Огурцы свежие	70	60								
			Масло раст	5	5								
2 Суп свекольный с мясом	300		Соль иодир	0,02	0,02								
			Мясо	30	30								
			Свекла	100	70								
			Картофель	100	70		10,01	12,06	166,89				
			Морковь	20	18								
			Лук репчатый	16	14								
			Масло слив	5	5								
			Мясной бульон	120	120								
			Соль иодир	2	2								
3 Картофельная запеканка с мясом с соусом	280		Картофель	300	250								
			Мясо	120	100								
			Лук репчатый	10	7								
			Масло слив	5	5								
			Молоко	30	30		12.3	3.53	222.8				
			Яйцо	1/10	1/10								
3,1 Соус			Соль иодир	1	1								
			Томат	5	5								
			Мука пшеничная	5	5								
			Масло слив	5	5								
4 Компот из кураги	200		Курага	20	20								
			Сахар	10	10		0,8	24,1	100.0				
			Вода	210	210								
5 Хлеб ржаной	50		Хлеб	50	50		2.34	19.6	93.4				
			Итого		Итого		23.5	31.33	594.23				

Полдник										
1 Бифидок	200	Бифидок	200	200	5,0	4,5	7,2	89,3		
2 Печенье сдобное	50	Печенье	50	50	5,2	2,6	38,4	188		
				Итого	10,2	7,1	45,6	277,3		
Ужин										
1 Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	Перловка	60	60	2,47	2,79	33,74	197,21		
		Масло слив	5	5						
		Соль	0,05	0,05						
2 Гуляш из отварного мяса	120	Мясо	130	100						
		Масло слив	5	5						
		Лук	20	17	26,0	29,05	8,08	241,83		
		Томатное пюре	10	10						
		Мука пшеничная	5	5						
		Соль	0,05	0,05						
3 Чай сладкий	200	Чай	1	1						
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08		
		Вода	200	200						
4 Хлеб ржаной	30	Хлеб	30	30	1,4	0,22	11,76	56,04		
5 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64		
				Итого	33,21	33,18	92,5	676,8		
				Всего	94,33	127,89	343,61	2649,56		

Полдник														
1 Сок	200	Сок	200	200	0,86	0	23,18	98,6						
2 Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131						
				Итого	4,71	1,5	48,08	229,6						
Ужин														
1 Салат из свежей моркови с зеленым горошком на раст масле	120	Морковь Горошек зеленый Масло раст	100 30 5	95 30 5	2,28	12,14	7,5	88,51						
2 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	Греча Масло слив Соль иодир	60 5 0,05	60 5 0,05	8,02	5,53	50,19	290,79						
3 Печень тушенная в томатном соусе	130	Печень Мука пшеничная Масло слив Томат Соль иодир Чай Сахар Вода	130 5 5 10 0,5 1 10 200	110 5 5 10 0,5 1 10 200	27,56	34,21	5,55	311,50						
4 Чай сладкий	200	Чай Сахар Вода	1 10 200	1 10 200	0,2	0,05	14,84	60,08						
5 Хлеб ржаной	30	Хлеб	30	30	1,4	0,22	11,76	56,04						
6 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64						
				Итого	42,6	53,22	113,92	928,56						
				Всего	93,03	117,16	381,04	3028,73						

Обед	1 Салат из свежей моркови с чесноком на раст масле	100	Морковь	120	95	1,14	10,08	10,38	136,8
			Чеснок	0,6	0,6				
2 Суп харчо с мясом	300	Мясо	30	30	9,73	6,58	30,71	352,6	
		Крупа рисовая	30	30					
		Лук репчатый	25	21					
		Масло слив	5	5					
		Томат	10	10					
		Чеснок	2	1,7					
		Зелень	3	3					
Мясной бульон	200	200							
Соль иодир	2	2							
3 Макароны отварные с маслом	150/5	Макароны	50	50	1,25	2,47	18,03	161,23	
		Масло слив	5	5					
		Соль иодир	0,5	0,5					
4 Бефстроганов из отварного мяса	120	Мясо	130	110	17,37	20,08	3,07	188,55	
		Мука пшеничная	5	5					
		Масло раст	5	5					
		Сметана	25	25					
		Соль иодир	0,5	0,5					
5 Напиток из лимона	200	Лимон	25	25	0,18	0	27,46	94,58	
		Сахар	20	20					
		Вода	180	180					
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	50	50	2,16	0,37	19,6	93,4	
					Итого	31,83	39,58	109,25	1027,16

Полдник													
1 Ряженка	200	Ряженка	200		200	3.62	5.79	24.0	162.0				
2 Пряники	50	Пряники	50		50	1,2	0,7	19,4	60,5				
					Итого	4.82	6.49	43.4	222.5				
Ужин													
1 Запеканка картофельная с мясом и соусом	280	Мясо	120		100								
		Картофель	300		250								
		Лук репчатый	10		7								
		Масло слив	5		5								
		Молоко	30		30								
		Яйцо	1/10		1/10								
		Соль иодир	1		1								
		Масло слив	5		5								
		Мука пшеничная	5		5								
		Томат	5		5								
		Соль	0.5		0.5								
2 Блины с вареньем	90/30	Мука	50		50								
		Молоко	50		50								
		Сахар	5		5								
		Яйцо	1/10		1/10								
		Масло раст	5		5								
		Варенье	30		30								
3 Хлеб ржаной	30	Хлеб	30		30								
4 Чай сладкий	200	Чай	1		1								
		Сахар	10		10								
		Вода	200		200								
					Итого	20.1	17.12	75.73	659.92				

Десятый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1				
		Молоко	100	100	4,2	4,0	16,0	117,0
		Сахар	15	15				
		Вода	90	90				
2 Булка с маслом	70/10	Булка	70	70	4,41	1,48	28,91	137,2
		Масло	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
3 Яйцо	1 шт	Яйцо	40	40	5,08	4,60	0,28	62,8
				Итого	13,79	17,28	45,29	383
II Завтрак								
1 Каша ячневая молочная с маслом	250	Крупа ячневая	40	40				
		Молоко	100	100	8,25	8,25	37,86	263,08
		Сахар	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	1	1				
2 Колбаса вареная	80	Колбаса вареная	80	80	4,3	10,01	0	143,92
3 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,06	24,08	121,64
4 Молоко	200	Молоко	200	200	3,4	5,0	10,38	112,0
5 Груша	185	Груша	185	185	0	0,56	17,58	63,25
				Итого	19,09	24,88	89,88	703,89

Обед	1 Салат из свежих огурцов на раст масле	100	Свежие огурцы	120	100	0,72	10,08	3,0	103,6
				5	5				
2 Рассольник с мясом и сметаной	300/5	Соль иодир	0,02	0,02	7,55	16,29	22,35	215,48	
			30	30					
			Мясо	120					90
			Картофель	15					12
			Морковь	10					7
			Лук репчатый	30					30
			Огурцы соленые	5					5
			Масло слив	10					10
			Крупа перловая	5					5
			Сметана	2					2
3 Макароны отварные с маслом	150/5	Соль иодир	50	50	1,25	2,47	18,03	161,23	
			Макароны	5					5
			Масло слив	0,3					0,03
			Соль иодир	120					100
4 Котлета мясная с соусом	120/20	Мясо	10	10	14,0	18,46	13,17	303,48	
			Хлеб пшеничный	10					10
			Лук репчатый	1/10					1/10
			Яйцо	10					10
			Мука пшеничная	5					5
			Масло раст	5					5
			Масло слив	10					10
			Мука пшеничная	10					10
			Масло слив	0,5					0,5
			Томат	20					20
5 Компот из изюма	200	Соль иодир	10	10	0,3	0	22,2	90,0	
			Изюм	180					180
			Сахар	50					50
			Вода	50					50
6 Хлеб ржаной	50	Хлеб	2,16	2,16	25,98	47,67	98,35	967,19	
			0,37	0,37					
			Итого	Итого					

Полдник														
1 Сок фруктовый		200	Сок	200			0,86	0		23,88		98,6		
2 Вафли		70	Вафли	70			1,96	2,31		54,11		245		
				Итого			2,82	2,31		77,99		343,36		
Ужин														
1 Картофель отварной с маслом	205		Картофель	240	200									
			Масло слив	5	5		1,9	5,4		14,8		115,4		
			Соль	0,3	0,3									
2 Рыба под польским соусом	110		Рыба	130	110									
			Яйцо	1/4	1/4									
			Масло слив	5	5		11,11	6,6		1,32		109,34		
			Соль	0,5	0,5									
3 Винегрет овощной на раст масле	140		Свекла свежая	80	60									
			Морковь	40	20									
			Лук репчатый	20	17		1,68	3,64		11,48		85,4		
			Зеленый горошек	20	20									
			Огурец соленый	30	30									
			Масло раст	7	7									
			Соль иодир	0,5	0,5									
4 Хлеб ржаной	30		Хлеб	30	30		1,4	0,22		11,76		56,04		
5 Чай сладкий	200		Чай	1	1		0,2	0,05		14,84		60,08		
			Сахар	10	10									
			Вода	200	200									
				Итого			16,29	15,91		54,2		426,26		
				Всего			77,97	108,05		365,71		2823,7		

Одиннадцатый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2				
		Сахар	15	15	1.44	1.40	28.94	126.9
		Молоко	100	100				
		Вода	100	10				
2 Булка с маслом	50/10	Булка	50	50	3.15	1.06	20.65	98.0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
				Итого	4.69	9.66	49.69	290.9
II Завтрак								
1 Творожный пудинг с молочным соусом	150/100	Творог	140	140				
		Крупа манная	10	10				
		Молоко	30	30				
		Яйцо	1\10	1\10				
		Сахар	10	10	30,12	12,11	37,32	375,52
		Масло слив	5	5				
1,1 Соус		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5				
		Мука пшеничная	5	5				
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0.5	0.5				
2 Молоко	200	Молоко	200	200	3.6	5.0	10.38	112.0
3 Булка	30	Булка	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6
4 Банан	185	Банан	185	185	2.75	0.93	38.85	158.6
				Итого	38.78	18.94	101.49	722.72

Обед													
1 Салат из свежей свеклы с чесноком на раст масле	120	Свекла свежая	150	120									
		Чеснок	0,6	0,5		1,92	6,0	13,2	114,48				
		Масло раст	5	5									
2 Суп мясной с вермишелью	300	Мясо	30	30									
		Картофель	100	80									
		Вермишель	20	20		5,7	3,0	12,0	102,3				
		Морковь	20	17									
		Лук репчатый	20	18									
		Масло слив	5	5									
		Мясной бульон	120	120									
		Соль иодир	2	2									
3 Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/5	Рис	60	60		1,7	7,69	37,38	145,95				
		Масло слив	5	5									
		Соль иодир	0,5	0,5									
		Мясо	130	120									
4 Рулет мясной с яйцом и соусом	140/50	Яйцо	1/10	1/10		30,52	14,0	0,14	248,92				
		Лук репчатый	10	8									
		Яйцо	1/2	1,2									
		Масло слив	5	5									
		Мука пшеничная	5	5									
		Томат	5	5									
		Масло слив	5	5									
		Соль иодир	0,5	0,5									
Вода	40	40											
5 Компот из свежих яблок	200	Яблоки свежие	50	40		0,2	0	19,1	77,2				
		Сахар	15	15									
		Вода	160	160									
		Хлеб	50	50		2,16	0,37	19,6	93,4				
				Итого		42,2	31,06	101,42	782,25				

Полдник												
1 Сок		200		Сок	200	200	1,4	0	12,6	57,0		
2 Булка		30		Булка	30	30	2.31	0.9	14.94	78.6		
						Итого	3.71	1.07	27.54	135.6		
Ужин												
1 Перец фаршированный мясом и рисом с соусом		300/30		Перец	200	180						
				Крупа рисовая	10	10						
				Мясо	80	80						
				Лук репчатый	10	8	34,5	23,1	27,9	468,6		
				Масло слив	5	5						
				Соль иодир	1	1						
1,1 Соус				Мука пшеничная	5	5						
				Масло слив	5	5						
				Томат	5	5						
				Вода питьевая	20	20						
2 Чай сладкий		200		Чай	1	1	0.2	0,05	14,84	60,08		
				Сахар	10	10						
				Вода	200	200						
3 Хлеб ржаной		50		Хлеб	50	50	2,34	0,37	19,6	93,4		
4 Булка		40		Булка	40	40	2.5	0.85	19.2	97.32		
						Итого	39.54	24.37	81.54	719.4		
						Всего	128.92	85.1	361.68	2650.87		

Двенадцатый день

Завтрак	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2				
		Сахар	15	15	1.44	1.49	28.94	126.9
		Молоко	100	100				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом и сыром	50/10/15	Булка	50	50	3.15	1.06	20.65	98.0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
		Сыр	15	15	3.5	4.87	0.57	58.12
				Итого	8.19	14.62	50.26	349.02
II Завтрак								
1 Каша манная молочная с маслом	250	Крупа манная	30	30				
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5	8,15	8,85	13,85	306,15
		Масло слив	5	5				
		Вода	120	120				
		Соль иодир	0,3	0,3				
2 Булка	50	Булка	50	50	3,14	1,06	24,08	121,64
3 Сосиска	80	Сосиска	80	80	8.32	16.0	16.96	179.2
4 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08
		Вода	200	200				
5 Груша	185	Груша	185	185	0	0,56	17,58	63,25
				Итого	19.81	26.52	87.31	730.32

Обед											
1	Сельдь соленая	50		Сельдь	70		50	9,9	7,7	0	108,5
2	Суп гороховый с мясом	300		Мясо	30		30				
				Горох	30		30				
				Картофель	180		150	6,6	9,3	15,3	186,6
				Морковь	20		17				
				Лук репчатый	20		18				
				Масло слив	5		5				
				Мясной бульон	120		120				
				Соль иодир	2		2				
3	Плов рисовый с мясом	300		Мясо	100		100				
				Рис	60		60				
				Масло слив	5		5	20,1	15,2	45,8	382,4
				Лук репчатый	20		18				
				Морковь	20		17				
				Соль иодир	0,5		0,5				
4	Компот из кураги	200		Курага	20		20	0,33	0	22,66	91,98
				Сахар	10		10				
				Вода	180		180				
5	Хлеб ржаной	50		Хлеб	50		50	2,16	0,37	19,6	93,4
							Итого	39,09	32,57	103,36	862,88

Полдник										
1	Молоко	200	200	200	200	3.6	5	10.38	112	
2	Печенье	50	50	50	50	5.2	2,6	38,4	188	
				Итого	Итого	8.8	7,6	48.78	300.0	
Ужин										
1	Салат из свежей моркови с яблоком	100	100	100	80	0,9	0,2	12,1	53,8	
					20					
					5					
					3					
2	Картофельные котлеты	200	200	200	180	3,8	18,2	30,12	304,0	
					1/10					
					10					
					10					
					0,5					
					130					
3	Гуляш из мяса	120	130	5	5	21,68	24,21	6,74	201,53	
					20					
					10					
					5					
					0,5					
					1					
					10		0,05	14,84	121,64	
					200					
5	Хлеб ржаной	30	30	30	30	1.4	0,22	11.76	56.04	
6	Булка	50	50	50	50	3,14	1,07	24,08	121,64	
				Итого	Итого	31.12	43.95	99.64	858.65	
				Всего	Всего	107.01	125.26	389.35	3100.87	

Тринадцатый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2				
		Молоко	100	100	1.44	1.49	28.94	126.9
		Сахар	15	15				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом	50\10	Булка	50	50	3.15	1.06	20.65	98.0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
				Итого	4.69	9.75	49.69	290.9
II Завтрак								
1 Сырок творожный со сметаной	100/20	Сырок творожный	100	100	11,9	7,5	3,3	128,3
		Сметана	20	20				
2 Колбаса Отварная	100	Колбаса	100	100	5,37	12,51	0	179,9
3 Булка	50	Булка	50	50	3.14	1,07	24,08	121,64
4 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08
		Вода	200	200				
5 Виноград	185	Виноград	185	185	1.1	1,1	28.49	133.2
				Итого	21,71	22,45	76,1	648,32

Обед 1 Салат из соленых огурцов, с луком зеленым горошком на раст масле	110	Огурцы соленые	80	80	0,99	4,4	4,73	62,48						
		Лук репчатый	20	18										
		Горошек зеленый	20	20										
		Масло раст	5	5										
2 Суп крестьянский с крупой перловой с мясом и сметаной	300,5	Мясо	30	30	3,67	6,25	23,35	168,9						
		Капуста свежая	50	40										
		Картофель	100	80										
		Крупа перловая	10	10										
		Морковь	20	17										
		Лук репчатый	20	18										
		Мало слив	5	5										
		Сметана	5	5										
		Мясной бульон	120	120										
		Соль иодир	2	2										
3 Каша рисовая рассыпчатая с маслом	185	Крупа рисовая	60	60	1,7	7,69	37,38	145,95						
		Масло слив	5	5										
		Соль иодир	0,5	0,5										
		Мясо	120	120										
4 Мясные тефтели в томатном соусе	120/30	Хлеб пшеничный	10	10	12,12	19,44	17,64	294,96						
		Яйцо	1/10	1/10										
		Соль иодир	0,5	0,5										
		Мука пшеничная	5	5										
		Масло слив	5	5										
		Томат	10	10										
4,1 Соус	200	Соль иодир	0,5	0,5	0,56	0	27,89	113,79						
		Вода питьевая	10	10										
		Сухофрукты	20	20										
		Сахар	10	15										
		Вода	180	180										
		Хлеб	50	50										
		5 Компот из сухофруктов	50	Хлеб					50	50	2,16	0,37	19,6	93,4

Четырнадцатый день

	Выход	Продукт	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
I Завтрак								
1 Какао с молоком	200	Какао порошок	1	1				
		Сахар	15	15	4,2	4,0	16,0	117,0
		Молоко	100	100				
		Вода	100	100				
2 Булка с маслом и сыром	50/10/15	Булка	50	50	3,15	1,06	20,65	98,0
		Масло слив	10	10	0,1	7,2	0,1	66,0
		Сыр	15	15	3,5	4,87	0,57	58,12
				Итого	10,95	17,13	37,32	339,12
II Завтрак								
1 Каша молочная с маслом «Дружба»	250/5	Рис	25	25				
		Пшено	25	25				
		Молоко	100	100				
		Сахар	5	5	7,75	12,0	33,75	275,25
		Масло слив	5	5				
		Соль иодир	0,3	0,3				
2 Сосиска	80	Сосиска	80	80	8,32	16,0	16,96	179,2
3 Булка	30	Булка	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
4 Чай сладкий	200	Чай	1	1				
		Сахар	10	10	0,2	0,05	14,84	60,08
		Вода	200	200				
5 Апельсин	185	Апельсин	185	185	0	0,37	14,99	44,0
				Итого	18,58	29,32	95,48	637,13

Обед	110	1 Сала из квашеной капусты и свеклы на раст масле	Квашеная капуста	70	60	2,09	5,5	5,06	76,89
			Свекла	60	50				
2 Рассольник с рыбой и сметаной	300		Масло раст	5	5	4,8	7,5	12,3	136,2
			Сахар	0,2	0,2				
			Рыба	80	50				
			Картофель	100	80				
			Перловая крупа	10	10				
			Огурцы соленые	30	30				
			Лук репчатый	20	17				
			Бульон рыбный	140	140				
			Масло слив	5	5				
			Соль иодир	1	1				
3 Отварные макароны с маслом	150/5		Сметана	5	5	1,25	2,47	18,03	161,23
			Макароны	50	50				
			Масло слив	5	5				
			Соль иодир	0,5	0,5				
			Мясо	130	110				
4 Зразы мясные с яйцом и овощами	150		Лук репчатый	40	36	8,68	11,9	14,06	183,94
			Морковь	40	37				
			Яйцо	1/10	1/10				
			Яйцо	1/4	1/4				
			Масло слив	5	5				
			Масло раст	5	5				
			Соль иодир	0,5	0,5				
5 Компот из свежих яблок	200		Яблоки	50	45	0,16		14,99	60,64
			Сахар	10	10				
			Вода	180	180				
			Хлеб	50	50				
			Итого						
6 Хлеб ржаной	50					2,16	0,37	19,6	93,4

