


Согласовано:
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области


/ М.И. Безбородова
« 28 » 12 2020 года

Утверждаю:
Директор ГОУ ТО «Дубовская
школа для обучающихся с ОВЗ»



/ Т.П. Шишкина
« 28 » 12 2020 года

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОУ ТО «Дубовская школа для обучающихся с ОВЗ»

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

2020 год

1 день

Наименование блюда	№ тех. карт ы	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7 - 11	12 - 18				7- 11	12- 18								
Завтрак:																
Колбаса п/к	185	60		5,7	13,7	1,3	153	0,075	-	0,02	0,4	12	103,7	12	0,51	
Творож.запеканка со сгущ.молоком	127	150/20 200/20		29,1/ 38,6	12,1/ 16,1	29/38,6	342/ 456	0,067	0,52	0,067	0,45	183,3	253	30,07	1	
Кофейный напиток с молоком	258	200		2,8	3,1	19,7	118,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-	
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:		979/ 1093														
2 завтрак:																
Сок апельсиновый	-	200		0,6	-	27,6	112,8	0,06	80,0	-	4,0	1,0	8	6	1,8	
Печенье	-	50 гр.		3,75	5,9	37,2	216,9	0,4	-			14,5			1,5	
Фрукт (яблоко)	-	200		0,8	-	19	90	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4	
Итого:		420														
Обед:																
Салат из св. помидор с растител. маслом	18	95/5		1,0	10,1	4,6	114	0,05	21,26	0,72	0,27	65,76	60,02	26,8	0,69	
Рассольник с говядиной	34	250/25 300/30		5/6,03	11.2/ 13,5	32,3/ 38,8	149/ 179,2	0,16	11,7	0,25	3,63	36,12	102,8	40,08	1,38	
Плов с говядиной	173	230/250		28/30	24/26	39/42	481/523	0,07	3,5	-	22,6	15,79	82,64	20,43	2,7	
Компот из сухофрук с вит С	255	200		0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	
Хлеб ржаной	-	100		4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9	
Итого:		1071/1144														
Полдник:																
Чай байховый	265	200		0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8	
Зефир	-	40		0,3	-	31,3	119									
Фрукт (банан)	-	180		2,7	0,2	38	160	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6	
Итого:		340														

Ужин:														
Омлет	117	65/95	8,5/ 12,4/	13,1/ 19,1	2,1/ 3,0	162/ 236	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04
Кукуруза консервир термич. обработ	-	100	4,7	1,6	23,6	128	0,5	-			30			1,25
Рыба тушёная в томате с овощами	154	140/ 150	15,5/ 16,6	8,6/ 9,2	8/ 8,6	160,3 171,7	0,13	1,6	0,59	3,3	82,6	250	44,4	0,9
Картофел. пюре	216	230/ 260	4,9/ 5,5	9,2/ 10,5	35,6/ 40,3	246/ 278	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-
Компот из апельсинов с яблок.	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96								
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:						950/1068								
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Йогурт питьевой	-	200	10	3,0	7,0	140	0,04	0,75	11,5	-	142,6	109,3	17,25	0,12
Итого:						140								

Всего за день: 3900/4205 ккал.

2 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11	12-18								
Завтрак:																
Салат из капусты с яблоками с растител. маслом	6	95/5		1,08	10,2	6,32	121,4	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Яйцо	-	1шт		5,1	4,6	0,3	63	0,18	0,08	0,1	0,24	22	76,8	4,8	0,77	
Сыр	-	30		7,0	8,7	-	108	0,075	-	0,02	0,3	11	101,4	11	0,43	
Каша геркулесовая молочная	100	180/200		5,7/6,3	8,0/8,9	23,0/ 25,5	187/ 207,4	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,2	49,76	1,3	
Какао на молоке	242	200		3,77	5,04	32,73	195,7	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,6	26,75	0,82	
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:		1041/1062														
2 завтрак:																
Молоко кипяченое	-	200		5,59	6,38	9,38	123	0,08	2,73	0,05	-	252	189	29,4	0,21	
Мармелад	-	20		-	-	40,4	151									
Фрукт (груша)	-	200		0,8	-	19	84	0,04	10	-	-	38	32	24	46	
Итого:		358														
Обед:																
Салат из св. огурцов с раст. масл	15	95/5		0,72	10,1	3,1	103,5	0,05	21,26	0,72	0,27	65,76	60,02	26,8	0,69	
Суп гороховый с курами	37	250/25 300/30		2,3/ 2,8	3,5/ 4,2	13,6/ 16,3	199/ 218,5	0,09	1,2	-	13	204,6	328	48	0,39	
Зраза рыбная	142	100/120		13,4/ 16,1	4,1/5	9,5/ 11,4	129/ 155	0,6	0,7	0,26	1,52	300,0	117,7	20,8	4,6	
Картофель	214	230/		4,8/	10,8	41,7/	280/	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-	

отварной		260	5,4	12,2	47,1	316								
Компот из яблок с лимоном.	256	200	0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1
Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9
Итого:						1154/1288								
Полдник:														
Фрукт (апельсин)	-	200	1,8	-	16,8	80	0,08	120	-	-	68	0,4	26	0,6
Сок яблочный	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Пряник	-	50	2,4	1,4	39	175	0,01	0,0	-	-	4,14	0,1	-	0,3
Итого:						291								
Ужин:														
Запеканка овощная	200	150/200	10,2/13,6	15,6/20,8	38,4/51,6	324/410	0,16	0,5	4,1	0,34	18	0,03	21	0,25
Котлета из говяд.	171	100	15,2	16,7	8,2	252,5	0,1	0,011	20	1,1	21	150	29	1,43
Рис с подливкой	203	180/20 190/20	4,7 5	6,3 6,6	48,7 51,4	271/ 386	0,08	-	-	25	12	72	49	1,6
Кисель	247	200	1,36	-	29,02	116,19	-	1,3	-	9,74	7,3	2,0	1,5	0,48
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:						1217/1418								
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Ряженка	-	200	6,0	12	8,2	168	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
Итого:						168								

Всего за день: 4229/4585 ккал.

3 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11	12-18								
Завтрак:																
Салат из свеклы с растит. маслом	22	100	1,3	10	9,1	133	0,23	6,3	0,92	2,12	84,6	131	21,93	0,78		
Колбаса в/к	185	60	5,7	13,7	1,3	153	0,075	-	0,02	0,4	12	103,7	12	0,51		
Отвар. макароны с сыром	204	150/20 180/20	5,5/ 6,6	5,3/ 6,4	35,3/ 42,4	211/ 253	0,13	0,11	0,1	1,05	179	166,5	34,5	1,78		
Кофейный напиток на сгущ. молоке	258	200	2,8	3,1	19,7	118,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-		
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1		
Масло сливочное	-	15	0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42		
Итого:						981/1024										
2 завтрак:																
Сок мультифруктовый	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8		
Плюшка	302	100	6,47	5,42	44,25	252	0,11	0,11	0,05	1,02	29,02	80,3	12,3	1,02		
Фрукт (мандарин)	-	100	0,8	0,3	8,1	40	0,18	114			105	51	33	0,3		
Итого:						328										
Обед:																
Салат из св. помид с перцем с р/масл	17	95/5	1,06	10,1	3,7	110	0,05	21,26	0,72	0,27	65,76	60,02	26,8	0,69		
Суп фасолевый с курами	37	250/25 300/30	2 2,8	3,3 4,7	11,6 16,3	85/ 118,5	0,12	5,95	-	24,53	70,7	168	36	5,37		
Бефстроганов из говядины с соусом	158	100	29,7	34,5	5,2	441	0,02	0,42	20,0	169	29	54,29	21	0,90		
Перловка отвар.	-	200	6,94	7,2	39,48	250,52										
Компот из свежих фруктов	255	200	0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1		

Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9
Итого:	1214/1248													
Полдник:														
Фрукт (яблоко)	-	200	0,8	-	19	90	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4
Чай с джемом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	-	2,2	-	3,4	16,0	6,4	4,2	0,8
Шоколад	-	20	1,0	7,0	10,4	109,4	0,006	-	-	-	0,8	-	-	0,44
Итого:	261													
Ужин:														
Сырники с варен.	136	150/20 200/20	30,8 41	8 12	42,5 57	366/ 488	0,1	0,4	0,07	0,55	227,2	301,2	29,7	0,93
Котлета рыбная	143	100/ 120	12,37 15	8,3 10	8 10	163,6/ 197	1,22	0,5	0,063	0,95	40,9	183,7	28,7	0,82
Капуст. тушеная	210	200	5,2	6,5	26,9	174	0,06	34	-	4	116	80	40	1,6
Чай с молоком	266	170/30	1,4	1,6	17,74	90	0,02	0,6	-	9,74	7,6	2,0	1,5	0,09
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:	1048/1203													
2-ой ужин														
Напиток кисломол. Снежок	-	200	6,0	12	8,2	168	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09
Итого:	168													

Всего за день: 4000/4232 ккал.

4 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11								
Завтрак:															
Икра овощная	-	100	0,16	7	7	97	0,025	3,6			16,17			0,41	
Каша гречневая молочная	95	200/200	7,94	8,21	35,13	246,17/246,2	0,08	1,14	0,05	0,1	212,08	184,5	33,2	0,36	
Омлет с колбасой	272	150/200	12,8 17,1	16,2 21,6	2,6 3,5	208,2/ 277,6	0,1	0,3	186,3	2,1	105,3	214,9	19,9	2,13	
Какао на сгущен. молоке	242	200	3,77	5,04	32,73	195,7	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,6	26,75	0,82	
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15	0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:			1113/1182												
2 завтрак:															
Напиток морк.ябл.	500	200	0,7	0,2	15,4	66	0,03	1,7	-	0,2	16,9	24,7	18	1,13	
Пирожок с капуст.	304	80	6,2	5,2	38,5	225,6	0,08	-	28	0,23	24	61	17	1,2	
Фрукт (банан)	-	180	2,7	0,2	38	160	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6	
Итого:			451,6												
Обед:															
Салат из квашен.капусты с ябл.,с растит.маслом	10	95/5	1	6	5,8	84	0,1	250,0	-		32,0	0,3	12	0,1	
Борщ с курицей со сметаной	25	250/25 300/30	1,9 2,32	6,3 7,6	10,1 12,15	204/ 225	0,036	10,5	0,25	2,8	56,4	55,4	23,7	1,04	
Рыба запеченная	151	110	19,1	8,2	26,5	256	0,06	0,23	21,7	231,23	35,7	166,5	138,8	0,56	
Овощное рагу	83	250	4,2	17	26	285	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-	
Компот из сухофр.	255	200	0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	
Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9	

Итого:	1156/1177													
Полдник														
Фрукт (апельсин)	-	200	1,8	-	16,8	80	0,08	120	-	-	68	0,4	26	0,6
Конфета	-	20	0,5	0,9	16,5	73								
Сок грушевый	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Итого:	189													
Ужин:														
Творож. пудинг со сгущен. молоком	135	150/20/ 200/20	24,26/ 32,3	8,3/ 11	40/ 53	330/ 441	0,9	0,52	1,2	0,41	241,6	303,3	40,1	0,88
Печень по-строгоновски	172	100/ 120	2,1/ 2,52	26,3/ 31,6	4,2/ 5	336/ 403	0,18	13,04	52,4	1,92	30	238,4	16,9	5,04
Макароньы отвар.	204	180/ 200	6,6/ 7,3	6,3/ 7	42,4/ 47	253/ 281	0,06	-	-	11,2	10,5	0,9	9	36
Чай с лимоном	265	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:	1186/1207													
2-ой ужин														
Напиток кисломол. Йогурт питьевой	-	200	10	3,0	7,0	140	0,04	0,75	11,5	-	142,6	109,3	17,25	0,12
Итого:	140													

Всего за день: 4235/4346 ккал.

5 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11	12-18								
Завтрак:																
Салат из моркови с зел. горошком и растител. маслом	11	95/5		1,9	10,12	6,26	123,76	0,03	8,4	10,0	0,32	35,1	26,5	17	1,26	
Сосиска отварная		80/100		7,1/8,4	17,2/22,4	1,9/2,3	172/194	0,09/1,07	-	0,03/0,05	0,5/0,74	15/18	124/141	15/17	0,58/0,71	
Мол.каша Дружба	93	200/200		6,55	8,33	35,09	241	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52	
Кофейный напиток на молоке	258	200		2,8	3,1	19,7	118,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-	
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:		1014														
2 завтрак:																
Коржик молочный	287	60		4,1	7,0	40,6	242	0,06	5,8	0,03	0,55	20,6	65,6	20,08	1,9	
Молоко кипяч.	-	200		5,59	6,38	9,38	123	0,08	2,73	0,05	-	252	189	29,4	0,21	
Фрукт (мандарин)	-	100		0,8	0,3	8,1	40	0,18	114			105	51	33	0,3	
Итого:		405														
Обед:																
Винегрет	1	100		1,26	10,14	8,32	130	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,9	18,03	0,75	
Сельдь		30		3,1	4,5	0,2	54	0,01	1,8	-	3,8	11,6	56,09	19,8	0,44	
Суп картофельный с мясными фрикад.	40	250/45 300/50		9,8/ 11,7	6,8/ 8,2	19/ 22,8	175/ 210	0,09	1,5	0,33	0,76	24,03	106,9	19,34	1,47	
Плов с курами	191	280		41,1	50,6	47	852	0,06	-	14	1,23	29,4	112,5	26,8	0,56	
Компот из апельсин с яблук.	255	200		0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	
Хлеб ржаной	-	100		4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9	
Итого:		1433/1573														

Полдник:														
Фрукт (яблоко)	-	200	0,8	-	19	90	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4
Сок персиковый	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Сушка	--	50	4,3	2,8	30,7	188	0,032				5,5	18,5	5,4	0,27
Итого:	314													
Ужин:														
Омлет	117	65/ 90	5,82/ 8	9,02/ 12,5	1,52/ 2,1	110,54/ 153	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04
Кукуруза консерв. термич. обработ	-	100	4,7	1,6	23,6	128	0,5	-			30			1,25
Гуляш из говядины	162	100/ 120	18/ 21,6	20/ 24	5,6/ 6,7	276/ 331	0,16	0,9			16,7			1,9
Гречка отварная	196	180/ 200	10,5/ 11,6	6,51/ 7,2	54/ 60	316,5/ 352	0,08	-	-	25	12	72	49	1,6
Чай с вареньем	270	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:	1132/1266													
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Кефир		200	8,2	4	10,6	112	5,4	1,6	---	-----	24	----	7	1,2
Итого:	112													

Всего за день: 4410/4684 ккал.

6 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11								
Завтрак:															
Салат витамин. с растит. маслом	2	95/5		1,14	10,14	11,54	142	0,01	4,52	10	0,25	14,04	13,68	5,76	0,25
Вермишель отварная	204	150/180		5,55/6,66	0,45/0,54	29,5/35,4	190,3/228,4	0,05	-	34,3	0,84	13,7	45,3	8,86	1,07
Печень, тушеная в соусе сметанном	359	80/100		9,75/13	7,5/10	4,5/6	124/166	0,19	12,5	5318	1,4	31	234	15	4,93
Какао на молоке	242	200		3,77	5,04	32,73	195,7	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,6	26,75	0,82
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42
Итого:		1017/ 1098													
2 завтрак:															
Сок мультифрукт.	-	200		2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Печенье	-	50		5,2	2,5	38	229								
Фрукт (банан)	-	180		2,7	0,2	38	160	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого:		425													
Обед:															
Огурец солёный	-	100		0,8	0,1	1,7	11	0,1	108,0	-	-	-	0,3	-	0,12
Суп с рыбный	63	250/300		6,2/7,4	8,2/9,8	18,4/22	171/205	0,2	14,5	0,27	0,42	30,9	166,7	45,9	1,74
Курица в соусе с томатом	190	100/120		28,8/34,5	34,6/41,6	4,5/5,4	453/534	0,11	1,21	0,17	0,82	47,84	246,7	26,32	2,36
Картофел. пюре	216	230/260		4,9/5,5	9,2/10,5	35,6/40,3	246/278	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-
Компот из яблок с лимоном	256	200		0,25	0,25	25,35	104,07	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1

Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9
Итого:	1199/1346													
Полдник														
Шоколад	-	20	1,0	7,0	10,4	109,4	0,006	-	-	-	0,8	-	-	0,44
Вафля	--	50	4,55	4,1	34,75	192								
Чай	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Итого:	337													
Ужин:														
Зап-ка творожная с вареньем	127	150/20 200/20	29,1 38,6	12,1 16,1	29 38,6	342/ 456	0,067	0,52	0,067	0,45	183,3	253	30,07	1
Котлета из говяд.	171	100	15,2	16,7	8,2	252,5	0,1	0,011	20	1,1	21	150	29	1,43
Капуста тушеная	210	200	5,2	6,5	26,9	174	0,06	34	-	4	116	80	40	1,6
Кисель	247	200	1,36	-	29,02	116,19	-	1,3	-	9,74	7,3	2,0	1,5	0,48
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:	1139/1253													
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Снежок	-	200	6,0	12	8,2	168	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09
Итого:	168													

Всего за день: 4285/4627 ккал.

7 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11	12-18								
Завтрак:																
Морковь с ябл.с растит. маслом	10	80		0,72	8,2	6,6	102	0,03	8,4	10	0,32	35,1	26,5	17	1,26	
Яйцо		1 шт		5,1	4,6	0,3	63	0,18	0,08	0,1	0,24	22	76,8	4,8	0,77	
Пудинг пшеничный со сгущ.молоком	250	180/20/ 200/20		9,72/ 10,8	8,1/ 9,1	50,4/ 56	314/ 349	0,24	0,3	80,3	0,3	96,9	220,8	56,8	2,29	
Кофейный напиток на сгущ. молоке	258	200		2,8	3,1	19,7	118,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-	
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:		963/998														
2 завтрак:																
Сок яблочный	-	200		2,0	0,2	5,8	36	0,08	2,73	0,05	-	14	14	29,4	0,21	
Сухари	-	50		4,2	5,4	33	199									
Фрукт (апельсин)	-	200		1,8	-	16,8	80	0,08	120	-	-	68	0,4	26	0,6	
Итого:		315														
Обед:																
Салат из свеклы с растит. маслом	22	95/5		1,4	10,1	9,2	133	0,23	6,3	0,92	2,12	84,6	131	21,93	0,78	
Щи с курами и сметаной	55	250/25 300/30		2,1/ 2,5	6,33/ 7,6	10,6/ 12,7	108/ 130	0,06	2,88			36,3			0,75	
Азу из говядины	162	100		18	20	5,6	276	0,16	0,9			16,7			1,9	
Рис отварной	201	180/ 200		4,7/ 5,2	6,35/ 7	48,6/ 54	271/ 301	0,08	-	-	25	12	72	49	1,6	
Компот из сухофрук с вит С	255	200		0,56	-	28	113	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	

Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,18	-	-	202	35	156	49	3,9
Итого:	1115/1167													
Полдник:														
Фрукт (яблоко)	-	200	0,8	-	19	90	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4
Молоко кипяч.	-	200	5,59	6,38	9,38	123	0,08	2,73	0,05	-	252	189	29,4	0,21
Зефир	-	40	0,3	-	31,3	119								
Итого:	332													
Ужин:														
Блины с вареньем	273	150/20	8	5,65	52	293	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	1,04	8,33	100,8
Рыба тушёная	154	140/ 160	14,5/ 16,5	8,03/ 9,1	7,51/ 8,5	160,3/ 183,2	0,12	1,5	0,55	3,09	77,12	233,3	41,5	0,84
Рагу овощное	83	230	4,2	17	26	275	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-
Чай с лимоном	265	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1
Итого:	1043/1067													
2-ой ужин														
Напиток кисломол. Ряженка	-	200	6,0	12	8,2	168	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
Итого:						168								

Всего за день: 3936/4047 ккал.

8 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7- 11	12 18				7- 11								
Завтрак:															
Омлет с колбасой	272	150/ 200	12,8 17,1	16,2 21,6	2,6 3,5	208,2/ 277,6	0,1	0,3	186,3	2,1	105,3	214,9	19,9	2,13	
Горошек зеленый (консерв.)	157	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	
Каша овсяная мол.	100	200/200	6,33	8,9	25,49	207,4	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,23	49,76	1,3	
Какао на сгущ. молоке	242	200	3,77	5,04	32,73	195,7	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,6	26,75	0,82	
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Масло сливочное	-	15	0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:			1044/1113												
2 завтрак:															
Сок мультифруктов	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8	
Сушка	-	50	4,3	2,8	30,7	188	0,032				5,5	18,5	5,4	0,27	
Фрукт (груша)	-	200	0,8	-	21,4	84	0,04	10	-	-	38	32	24	46	
Итого:			308												
Обед:															
Салат из св. помид с растит. маслом	18	95/5	1	10,2	4,6	114	0,25	3,6			16,17			0,41	
Суп харчо с говядиной	43	250/ 300	2,6/ 3,2	9/ 10,8	18/ 21,6	164/ 197	0,14	1,37	0,06	0,47	258,7	217,7	40,21	0,83	
Картофель, запече ный в сметан. соусе	181	230/ 260	5,3/ 6	11,6/ 13,1	14,4/ 16,2	184/ 208	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-----	
Тефтели рыбные	156	130/ 145	11,6/ 12,9	7,1/ 7,9	11,9/ 13,2	157/ 175	0,2	2,32	0,08	5,42	56,6	279,7	62,6	1,72	
Компот из свеж фруктов	255	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8	
Хлеб ржаной	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Итого:			934/1009												

Полдник:															
Компот из черносл.	253	200	0,33	-	22,66	91,98	0,03	1,1	0,15	1,41	44,5	21,6	26	1,4	
Конфета	-	20	0,5	0,9	16,5	73									
Пряник	-	50	2,4	1,4	39	175	0,01	0,0	-	-	4,14	0,1	-	0,3	
Итого:	339														
Ужин:															
Салат из свеклы с солён. огурцом с растит. маслом	21	100	1,26	10,1	7,76	126	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,9	18,03	0,75	
Котлеты из кур	189	100	15,7	17,7	8,4	293	0,18	13,04	52,4	1,92	30	238,4	16,9	5,04	
Макароны с подл.	204	200/ 230	6,6/ 7,6	6,3/ 7,2	42,4/ 48,7	253/ 291	0,06	-	-	11,2	10,5	0,9	9	36	
Чай байховый	272	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,2	-	4,0	16,0	8,0	6,0	0,8	
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	1,1	
Итого:	987/1025														
2- ой ужин															
Напиток кисломолочный Йогурт питьевой	-	200	10	3,0	7,0	140	0,04	0,75	11,5	-	142,6	109,3	17,25	0,12	
Итого:	140														

Всего за день: 3752/3934 ккал.

9 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11								
Завтрак:															
Салат из св капусты с морковью с раст. масл	4	100		0,84	5,06	5,32	70	0,03	8,4	10	0,32	35,1	26,5	17	1,26
Курица отварная	366	60/80	14,2/19	10,5/14	-	151/202	0,03	1,2	32	-	29	131	16	1,36	
Каша рисовая рассыпчатая	205	150/180	3,6/4,32	4,8/5,76	37,8/45,3	208/250	0,03	-	24	0,27	6,9	79,9	26,1	0,02	
Кофейный напиток на молоке	258	200		2,8	3,19	19,7	119	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	16,2
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42
Итого:		914/1007													
2 завтрак:															
Булочка «Веснушка».	277	60		4,61	4,41	35,30	199,30	0,12	-	42	0,35	36	91	23,5	1,08
Компот из кураги	494	200		0,3	0,01	17,5	72	-	0,1	-	0,1	16,4	10,7	4,3	0,90
Итого:		271													
Обед:															
Салат из св. огурцов с растит маслом	15	95 /5		0,7	10,10	3,0	104	0,5	7,2	0,12	0,94	28	1,06	-	1,8
Суп картофел. с рыбными фрикадел	41	250/40	9,3/11,2	4/4,8	23/27,7	176/211	0,03	7,8	0,28	0,26	22,8	64,35	1,1	0,93	
Гуляш из печени	172	110		23,32	28,95	4,70	370,15	1,22	0,5	0,063	0,95	40,9	183,7	28,7	0,82
Гречка отварная	196	180/200	10,4/11,5	6,5/7,2	54/60	316,5/351	0,53				29,6	72,2	299,2	98,3	8,02
Кисель	247	200		1,36	-	29,02	116,19	-	1,3	-	9,74	7,3	2,0	1,5	0,48
Хлеб ржаной	-	100		4,7	0,7	49,8	214	0,04	0,04		202	20,5	156	49	2,0
Итого:		1297/1367													
Полдник:															

Фрукт (апельсин)	-	200	1,8	-	16,8	80	0,08	120	-	-	68	0,4	26	0,6
Сок абрикосовый	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,03	0,6	10,0	-	124	95	15	0,10
Мармелад	-	20	-	-	15,5	44,4								
Итого:						160								
Ужин:														
Сырники со смет.	136	150/20 200/20	30,8 41	8 12	42,5 57	366/ 488	0,1	0,4	0,07	0,55	227,2	301,2	29,7	0,93
Картофел. поре	216	230/ 260	4,9/ 5,5	9,2/ 10,5	35,6/ 40,3	246/ 278	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-
Голубцы ленивые со сметаной	160	200/ 230	13/ 15	13,3/ 15,2	9,8/ 11,3	213/ 245	0,066	1,1	0,053	0,52	18,3	2,87	23,01	1,8
Чай с молоком	266	200	1,4	1,6	17,3	90	0,02	0,6	-	9,74	7,6	2,0	1,5	0,09
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	27	86,4	16,2	1,6
Итого:						1169/1355								
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Снежок	-	200	6	12	8,2	168	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8
Итого:						168								

Всего за день: 3979/4328 ккал.

10 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)		Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7- 11	12 18				7- 11	12 18								
Завтрак:																
Сосиска отварная	185	80/100		7,1/8,4	17,2/ 22,4	1,9/2,3	172/ 194	0,09/ 1,07	-	0,03/0,05	0,5/ 0,74	15/18	124/ 141	15/17	0,58/ 0,71	
Яйцо	-	1/40		5,1	4,6	0,3	63	0,18	0,08	0,1	0,24	22	76,8	4,8	0,77	
Каша ячневая молочная	106	170/ 205		2,9 /3,6	1,6 /2,0	19,7/ 23,8	204,72/ 246,87	0,06	0,3	-	-	79,0	0,6	-	0,45	
Чай с лимоном	265	200		0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	13,8	-	9,74	17,7	0,26	1,5	0,68	
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	16,2	
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:		866/ 930														
2 завтрак:																
Ватрушка	299	100		11,8	4,4	69,7	365	0,07	2,8	-	0,23	26	48	18	0,8	
Сок мультифрукт	-	200		2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8	
Итого:		401														
Обед:																
Салат из картофеля с з/гор с раст. маслом	23	100		3,04	11,38	10,76	157	0,11	10,8	-	-	11,9	1,07	-	0,81	
Свекольник с курами со сметаной	35	250/25 300/30		1,9/ 2,3	6,3/ 7,6	10/ 12,06	204/ 225	0,1	17,98	0,28	0,27	9,3	72,3	27,1	1,78	
Котлета рыбная	143	100		1,5	2,7	9,7	123	0,6	0,7	0,26	1,52	38,7	117,7	20,8	0,42	
Картофель отварной	214	230/ 260		4,8/ 5,4	10,8 12,2	41,7/ 47,1	280/ 316	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-	
Компот из сухофрукт с вит С	255	200		0,56	-	27,89	114	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	
Хлеб ржаной	-	100		4,7	0,7	49,8	214	0,04	0,04		202	20,5	156	49	2,0	
Итого:		1092/1149														

Полдник:														
Фрукт (банан)	-	180	2,7	0,2	38	160	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6
Ряженка	-	200	6	12	8,2	170	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09
Зефир	-	40	0,3	-	31,3	119								
Итого:	449													
Ужин:														
Салат из св. помид с перцем с р/масл	17	95/5	1,06	10,1	3,7	110	0,05	21,26	0,72	0,27	65,76	60,02	26,8	0,69
Творож. пудинг с вареньем	135	150/20/ 200/20	24,26/ 32,3	8,3/ 11	40/ 53	330/ 441	0,9	0,52	1,2	0,41	241,6	303,3	40,1	0,88
Зразы из говядины	166	100	12,2	15,1	14,1	242	0,1	0,011	20	1,1	21	150	29	1,43
Макароньы отварные с подливой	204	180/ 200	6,6/ 7,3	6,3/ 7	42,4/ 47	253/ 281	0,06	-	-	11,2	10,5	0,9	9	36
Чай с сахаром	265	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	13,8	-	9,74	17,7	0,26	1,5	0,68
Хлеб ппеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	22	86,4	16,2	2,0
Итого:	1250/1389													
2-ой ужин														
Напитк кисломолочный Ацидолакт	-	200	6,0	12	8,2	170	0,02	0,3	40	-	124	14	8	0,1
Итого:	170													

Всего за день: 4228/4488 ккал

Полдник:														
Фрукт (яблоко)	-	200	1	-	28,2	115	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4
Сок (апельсиновый)	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09
Конфета	-	20	0,5	0,9	16,5	73								
Итого:	224													
Ужин:														
Салат из св. помид с растит маслом	18	95 /5	1,0	10,16	4,60	114	0,06	34	-	4	62,3	80	40	1,6
Суфле рыбное	303	100/120	14/16,8	6/7.2	3/3,6	112/134	0,07/ 0,08	0,5/ 0,6	66/79	1,2/ 1,44	64/77	209/ 251	26/31	0,81/ 0,97
Картофель запеченый	214	230/ 260	4,8/ 5,4	10,8 12,2	41,7/ 47,1	280/ 316	-	0,23/ 0,26	7,7/ 8,4	230/ 260	6,3/ 6,8	54/61	112/ 134	-
Сырники со смет.	136	150/20 200/20	30,8/ 41	8/ 12	42,5/ 57	366/ 488	0,1	0,4	0,07	0,55	227,2	301,2	29,7	0,93
Кисель из варенья	248	200	0,2	-	27,6	110	-	0,04	-	-	6,6	7,8	1,6	0,32
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	27	86,4	16,2	1,6
Итого:	1236/1416													
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Кефир		200	8,2	4	10,6	112	5,4	1,6	---	-----	24	----	7	1,2
Итого:	112													

Всего за день: 4292/4575 ккал

Полдник:														
Фрукт (апельсин)	-	200	1,8	-	16,8	80	0,08	120	-	-	68	0,4	26	0,6
Сок (мультифрукт)	-	200	2,0	0,2	5,8	57	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09
Шоколад	-	20	1,0	7,0	10,4	109,4	0,006	-	-	-	0,8	-	-	0,44
Итого:						246								
Ужин:														
Салат из капусты с морков с растит мас	4	95/5	0,84	5,06	5,32	70	0,02	68,8	0,014	3,16	30,22	22,2	12,07	0,41
Гуляш из говяд.	162	100	18	20	5,6	276	0,6	0,7	0,26	1,52	38,7	117,7	20,8	0,42
Макароны отв.	204	180/ 200	6,6/ 7,3	6,3/ 7	42,4/ 47	253/ 281	0,06	-	-	11,2	10,5	0,9	9	36
Чай с молоком	266	200	1,4	1,6	17,3	90	0,02	0,6	-	9,74	7,6	2,0	1,5	0,09
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	27	86,4	16,2	1,6
Итого:						943/971								
2-ой ужин														
Напиток кисломолочн. Ряженка	-	200	6,0	12	8,2	168	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
Итого:						168								

Всего за день: 3793/4049 ккал

13 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жир ы	Угл-ды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7- 11	12 18				7- 11	12 18							
Завтрак:															
Салат из моркови с растит. маслом	9	95/5		1,14	10,08	10,38	137	0,18	0,08	0,1	0,24	22	76,8	4,8	0,77
Каша пшеничная рассыпчатая	206	150/ 180		6,75/ 8,1	6,3/ 7,5	37,9/ 45,5	235/ 282	0,171	-	24	0,24	18,6	137,5	48,3	1,59
Печень, тушеная в соусе сметанном	359	80/ 100		9,75/ 13	7,5/ 10	4,5/ 6	124/ 166	0,19	12,5	5318	1,4	31	234	15	4,93
Какао на молоке	242	200		3,77	5,04	32,73	195,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-
Хлеб пшеничный	-	100		7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	16,2
Масло сливочное	-	15		0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42
Сыр	-	30		7,8	7,95	-	105					38	5,1	13,4	0,8
Итого:		1162/1251													
2 завтрак:															
Вафли	-	40		1,3	1,12	32	137	0,07	2,8	-	0,23	26	48	18	0,8
Фрукт (мандарин)	-	100		0,8	0,3	8,1	40	0,18	114			105	51	33	0,3
Кисель	247	200		1,36	-	29,02	116	0,02	4,0	-	0,2	3	1,5	8,0	2,8
Итого:		293													
Обед:															
Салат из св. помид с перцем с раст маслом	17	95/5		1,06	10,10	3,72	110,14	0,5	7,2	0,12	0,94	28	1,06	-	1,8
Суп рыбный	42	250/ 300		13,1/ 15,8	4,1/ 5	6,6/ 8	116/ 139	0,1	17,98	0,28	0,27	9,3	72,3	27,1	1,78
Шницель из говяд.	171	100		15,2	16,7	8,2	253	0,1	0,011	20	1,1	21	150	29	1,43
Рис с подливкой	203	180/20 190/20		4,7 5	6,3 6,6	48,7 51,4	271/ 286	0,08	-	-	25	12	72	49	1,6
Сок	-	200		2,0	0,2	5,8	57	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1
Хлеб ржаной	-	100		4,7	0,7	49,8	214	0,04	0,04		202	20,5	156	49	2,0
Итого:		1021/1059													

Полдник:															
Напиток кисломолочный Снежок	-	200	6	12	8,2	168	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8	
Зефир	-	50	0,4	-	39,1	150	0,24	0,19			96,5			0,83	
Фрукт (банан)	-	200	0,8	-	22,6	92	0,02	26	-	0,72	32	-	18	4,4	
Итого:	410														
Ужин:															
Винегрет	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,9	0,52	1,2	0,41	241,6	303,3	40,1	0,88	
Сельдь	-	30	5,3	5,8	-	73	0,6	0,7	0,26	1,52	38,7	117,7	20,8	0,42	
Картофель тушеный с курами	214	260/ 290	24/ 26,8	15,6 17,5	37,8 42,18	369/ 412	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-	
Чай с сахаром	265	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	13,8	-	9,74	17,7	0,26	1,5	0,68	
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	27	86,4	16,2	1,6	
Итого:	886/929														
2 ой ужин															
Йогурт питьевой	-	200	10	3	7	102	0,03	0,08	18	-	108,9	84,6	13,5	0,09	
Итого:	102														

Всего за день: 3874/4044 ккал

14 день

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции		Пищевые вещества			Калор. (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Угл-ды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	12-18				7-11	12-18							
Завтрак:															
Омлет с сосиской	272	150/ 200	12,8/ 17,1	16,2/ 21,6	2,6/ 3,5	208/ 277	0,1	0,3	186,3	2,1	105,3	214,9	19,9	2,13	
Огурец соленый	149	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	-	0,1	23,2	24,2	14,1	0,60	
Каша манная молочна	96	200	8,8	8,7	50	313	0,175	0,7	0,04	0,23	162,7	182	44,9	1,8	
Кофейный напиток на сгущен. молоке	258	200	2,8	3,1	19,7	118,7	0,02	0,40	-	1,0	34	50	-	-	
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	7,0	27,0	86,4	16,2	16,2	
Масло сливочное	-	15	0,7	12,4	0,12	112	0,04	-	0,05	0,1	8,9	23,5	8,8	0,42	
Итого:						1016/1085									
2 завтрак:															
Фрукт (груша)	-	180	2,7	-	40,3	164	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6	
Сок (мультифрукт)	-	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8,0	2,8	
Мармелад	-	20	-	-	15,5	44,4									
Итого:						244									
Обед:															
Салат из картофеля с з/гор с раст. маслом	23	100	3,04	11,38	10,76	157	0,11	10,8	-	-	11,9	1,07	-	0,81	
Борщ с курами и со смет.	25	250/25 300/30	1,9/ 2,32	6,2/ 7,6	10,1/ 12,15	104/ 125	0,1	17,98	0,28	0,27	9,3	72,3	27,1	1,78	
Биточки рыбные	143	100/ 120	14,8/ 17,8	2,7/ 3,2	12,5/ 15	123/ 148	0,6	0,7	0,26	1,52	38,7	117,7	20,8	0,42	
Картофель отварной	216	230/ 260	4,9/ 5,5	9,2/ 10,5	35,6/ 40,3	246/ 278	-	0,23	7,7	230	6,3	54	112	-	
Компот из свежих фр.	255	200	0,56	-	28	114	0,04	0,8	0,18	1,68	66,9	44,53	32	2,1	
Хлеб ржаной	-	100	4,7	0,7	49,8	214	0,04	0,04		202	20,5	156	49	2,0	
Итого:						958/1036									
Полдник:															

Молоко кипяч.	260	200	5,6	6,4	9,4	117	0,04	1,3	-	0,2	120,0	14	8,0	0,06
Конфеты	-	20	0,6	2,1	15,3	79	0,24	0,19			96,5			0,83
Печенье	-	40	4,1	2	30	183								
Итого:	379													
Ужин:														
Вареники ленивые со сгущ. молоком	123	150/20 200/20	24,3/ 32,4	7,3/ 9,7	15,1/ 21	263/ 350	0,9	0,52	1,2	0,41	241,6	303,3	40,1	0,88
Азу из говядины	162	100	18	20	5,6	276	0,1	0,011	20	1,1	21	150	29	1,43
Гречка отварная	196	180/ 200	10,4/ 11,5	6,5/ 7,2	54/ 60	316,5/ 351	0,53			29,6	72,2	299,2	98,3	8,02
Чай с джемом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	-	-	-	-	7,5	11	4,8	0,95
Хлеб пшеничный	-	100	7,7	2,4	53	254	0,18	-	-	6,9	27	86,4	16,2	1,6
Итого:	1171/1293													
2-ой ужин														
Напиток кисломолочный Кефир		200	8,2	4	10,6	112	5,4	1,6	---	----	24	----	7	1,2
Итого:	112													

Всего за день: 3880/4149 ккал

Список литературы

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для Детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь, 2018 .
2. Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий. Приложение к «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений». Пермь, 2009.
3. Овощи урожая 2020 года без термической обработки будут использоваться до 01.03.2021 года.