

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Тетюшская
кадетская школа-интернат»

Нуруллин В.Р.



Примерное меню на 12 дней

2022-2023гг.

№	Наименование блюд	Ц е н а б л ю д а	№ тех но лог ичес кой кар ты	Выход гр.	Пищевые вещества,г			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	угле вод ы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ																
1	Завтрак															
	Макароны, запеченные с сыром		№141	230/10	11,9	20,0	40,0	392	0,06	96,00	0,06	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
	Какао с молоком		№192	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	18,00	0,52	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Хлеб пшеничный			60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27
	Итого:				17,93	23,96	75,4	590,36	0,15	114	0,58	1,94	313,61	276,63	77,7	2,23
2	Обед															
	Салат из моркови		№10	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,00	1,72	2,54	20,70	41,24	28,43	0,55
	Борщ с капустой и картофелем гов.		№34	250/25	1,9	5,5	12,0	105	0,04	26,70	7,95	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97
	Рыба припущенная		№52	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	21,90	0,62	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	Каша рисовая рассыпчатая		№117	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	39,33	1,13	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
	Компот из св. плодов		№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0,00	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный			60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27
	Хлеб ржаной			60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,00	4,20	1,65
	Итого:				37,65	24,13	137,91	915,21	0,5	87,93	13,02	7,68	183,66	547,3	190,73	6,3
3	Полдник															
	Сочник с творогом		№265	50	5,5	5,7	4,35	131,6	0,03	0,00	7,96	0,00	8,2	0,00	0,00	0,57
	Чай с лимоном и сахаром		№186	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,00	1,12	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Груша			200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	4	10	0,8	38	32	24	4,6
	Сок яблочный			200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:				7,5	6,6	59,05	372,6	0,09	4	23,08	1,01	63,06	47,34	32,73	8,05
4	Ужин															
	Жаркое по-домашнему		№65	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,00	5,01	4,08	25,78	214,30	49,83	3,21

	Чай с молоком и сахаром	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9,00	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0,00	0,00	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54
	Итого:			23,46	19,72	59,3	506,72	0,27	9	5,27	5,13	101,18	292,45	120,32	3,83
5	Ужин 2														
	Коржик молочный	№276	50	3,39	5,8	32,28	195,8	0,06	0,00	0,03	0,00	13,34	0,00	0,00	0,6
	Кефир	№182	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0,00	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого:			8,89	11,4	48,68	335,8	0,1	24	0,59	0	224,8	165,3	24,36	0,8
	Итого всего:			95,43	85,81	380,34	2720,69	1,11	238,93	42,54	15,76	886,31	1329,02	445,84	21,21
	2 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Каша манная молочная	№122	230/10	6,9	9,4	33,7	247	0,07	72,53	0,25	0,71	144,29	121,30	21,03	0,48
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Бутерброд с маслом и сыром	№2	60/10/17	8,4	8,6	26,4	221	0,07	41,40	0,04	0,90	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:			15,5	18	73,8	521	0,14	113,93	0,29	1,61	298,27	251,23	45,91	1,67
2	Обед														
	Винегрет овощной	№26	100	1,4	2,3	7,7	57	0,05	0,00	12,69	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
	Суп картофельный с макаронными изд. гов.	№38	250/25	2,7	2,6	18,9	111	0,08	10,62	6,60	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
	Зразы	№69	60	7,75	7,0	6,55	121	0,04	9,80	0,00	0,25	10,47	69,53	13,76	0,92
	Гороховое пюре	№136	230/5	21,7	5,8	49,5	341	0,70	27,14	6,62	1,64	215,64	385,43	170,99	8,35
	Компот из апельсинов	№195	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	0,00	13,20	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,00	4,20	1,65
	Итого:			40,4	18,93	156,86	961,21	1,06	47,56	39,11	4,5	317,73	667,64	266,49	13,03
3	Полдник														
	Перемяч печеный	№160	100	14,1	9,4	27,8	254	0,08	30,50	0,02	0,14	19,46	127	20,10	1,21
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,0	0,56	0,00	211,46	165,30	24,36	0,20
	Яблоко		120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,20	13,20	9,60	0
	Итого:			20,1	15,5	56	450,4	0,12	66,5	0,58	0,94	250,12	305,5	54,06	1,41
4	Ужин														
	Куры отварные	№86	75	16,6	14,0	0,3	193	0,04	35,39	0,64	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
	Капуста тушеная	№95	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	0,00	32,96	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04

	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54
	Сок грушевый		200	0,8	0,6	22	91	0,02	1,7	13	0,4	10	16	12	2,3
	Итого:			26,76	21,82	80	614,72	0,25	37,09	46,6	5,34	148,91	252,58	129,64	5,7
5	Ужин 2														
	Слойка с сахаром	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Кисель	№202	200	0,0	0,0	10	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Итого:			6,6	4,7	51,9	357	0,06	14,52	0,01	1,04	19,23	53,58	9,18	0,72
	Итого всего:			109,36	78,95	418,56	2904,33	1,63	279,6	86,59	13,43	1034,26	1530,53	505,28	22,53
	3 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Каша молочная «Дружба»	№124	230/10	7,1	9,8	37,3	267	0,11	71,61	0,25	0,32	141,42	163,21	40,45	0,9
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Бутерброд с сыром	№1	60/17	8,4	4,3	26,4	181	0,07	20,16	0,04	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
	Итого:			15,7	14,1	77,4	501	0,18	91,77	0,29	1,16	294,76	292,14	65,33	2,08
2	Обед														
	Салат из св. капусты с яблоками	№5	100	1,6	5,1	9,4	90	0,03	0	18,80	2,35	42,15	27,17	14,88	1,08
	Рассольник «Ленинградский» гов.	№36	250/25	2,4	5,7	15,7	126	0,08	26,70	6,71	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
	Котлеты рыбные	№56	100	14,9	11,4	12,9	215	0,10	9,94	0,15	5,00	41,69	150,13	28,29	1,11
	Макароны отварные	№137	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	23,60	0	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
	Компот из св. плодов	№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,80	86,00	4,20	1,65
	Итого:			32,75	29,03	150,81	999,21	0,48	60,24	27,26	10,88	160,56	409,1	115,63	6,8
3	Полдник														
	Сырники из творога	№147	150/10	21,8	24,3	27,2	413	0,05	72,80	0,10	0,03	188,65	248,34	28,95	0,79
	Молоко кипяченое	№183	200	5,8	6,5	9,0	116	0,06	37,98	1,10	0,21	222,82	165,21	25,70	0,18
	Апельсин		250	2,25	0,5	20,25	90	1	20	150	0,5	85	57,5	32,5	0,75
	Итого:			29,85	31,3	56,45	619	1,11	130,78	151,2	0,74	496,47	471,05	87,15	1,72
4	Ужин														
	Котлеты из говядины	№66	50	7,25	6,0	6,4	109	0,03	1,3	0,03	1,57	17,39	70,06	13,83	0,72
	Картофельное пюре	№94	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	30,18	13,92	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Чай с молоком и	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9,00	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08

	Плов из говядины	№81	250	18,2	18,9	44,7	425	0,04	0	0,99	0	12,92	97,76	37,18	0,91
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54
	Груша		200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	4	10	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:			24,06	20,22	104,2	698,72	0,2	4	10,99	1,8	73,52	168,76	125,58	6,09
5	Ужин II														
	Слойка с сахаром	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого:			12,1	10,3	58,3	378	0,1	38,52	0,57	1,04	230,49	218,88	33,54	0,89
	Итого всего:			101,81	99,15	386,31	2938,93	1	320,3	32,65	10,54	858,24	1396,79	528,19	24,74
	5 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Запеканка из творога	№145	120/25	22,3	16,4	32,7	363	0,07	96,3	0,54	0,05	248,45	277,0	34,96	0,68
	Чай с лимоном и сахаром	№186	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	0	1,12	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Бутерброд с маслом		60/10	2,51	7,61	12,73	129,36	0,06	0,04	0	0,61	13,5	22,5	32,2	0,29
	Итого:			25,01	24,11	59,33	547,36	0,13	96,34	1,66	0,67	264,81	300,84	67,89	1,05
2	Обед														
	Салат из свеклы	№17	100	1,3	7,4	6,0	95	0,01	0	0,74	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
	Суп крестьянский с крупой гов.	№43	250/25	2,4	6,4	11,7	115	0,03	9,00	6,01	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
	Рыба припущенная	№52	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	21,90	0,62	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	Картофельное пюре	№94	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	30,18	13,92	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Компот из св. плодов	№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,80	86,00	4,20	1,61
	Итого:			37,85	28,63	113,31	860,21	0,56	61,08	22,89	10,43	170,85	518,86	139,8	6,27
3	Полдник														
	Коржик молочный	№276	50	3,39	5,85	32,28	195,84	0,06	0	0,03	0	13,34	0	0	0,6
	Кефир	№182	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Яблоко		120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,20	13,20	9,60	0
	Итого:			9,39	11,95	60,48	392,24	0,1	36	0,59	0,8	244	178,5	33,96	0,8
4	Ужин														
	Бифштекс гов.		53	12,5	10,0	2,0	135	0,08	0,08	8,6	0,9	33,1	288,4	32,3	4,0
	Каша пшенная рассыпчатая	№116	200/7	8,2	7,6	41,9	272	0,19	39,33	1,13	0,87	74,30	194,74	92,33	2,49

	Чай с молоком и сахаром	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54
	Сок грушевый		200	0,8	0,6	22	91	0,02	1,7	13	0,4	10	16	12	2,3
	Итого:			27,86	20,52	106,9	705,72	0,42	50,11	22,99	3,22	192,8	577,29	207,12	9,41
5	Ужин II														
	Вафли		50	1,95	15,3	31,25	276	0,03	3,50	0	2,35	4	21	3	0,30
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Итого:			2,15	15,3	44,95	329	0,03	3,5	0	2,35	4,4	21	3	0,34
	Итого всего:			102,26	100,51	384,97	2834,53	1,24	247,03	48,13	17,47	876,86	1596,49	451,77	17,87
	6 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изд.	№44	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	29,58	0,65	0,45	135,61	113,34	18,01	0,40
	Какао с молоком	№192	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	18,00	0,52	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Бутерброд с маслом и сыром	№2	60/10/17	8,4	8,6	26,4	221	0,07	41,40	0,04	0,90	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:			17,5	17,7	69,1	507	0,16	88,98	1,21	1,46	399,82	344,36	69,86	2,45
2	Обед														
	Винегрет овощной	№26	100	1,4	2,3	7,7	57	0,05	0,00	12,69	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
	Щи по-уральски гов.	№35	250/25	2,2	5,7	6,7	89	0,04	26,70	7,51	0,33	37,49	46,59	19,97	0,67
	Биточки гов.	№66	50	7,25	6,0	6,4	109	0,03	1,3	0,03	1,57	17,39	70,06	13,83	0,72
	Каша рисовая рассыпчатая	№117	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	39,33	1,13	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
	Компот из св. плодов	№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0,00	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0,00	0,00	0,50	11,10	19,5	32,20	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0,00	0,00	1,54	23,80	86,00	4,20	1,65
	Итого:			22	21,13	131,81	807,21	0,36	67,33	22,96	5,08	183,64	400,39	160,22	6,26
3	Полдник														
	Лепешки сметанные	№173	90	7,0	9,2	45,3	294	0,07	30,10	0,01	1,14	21,84	60,39	9,81	0,76
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Банан		200	3	1	42	192	0,08	40	20	0,8	16	56	84	1,2
	Итого:			10,2	10,2	101	539	0,15	70,1	20,01	1,94	38,24	116,39	93,81	2
4	Ужин														
	Жаркое по-домашнему	№65	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,00	5,01	4,08	25,78	214,30	49,83	3,21
	Чай с лимоном и	№186	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0	0	1,12	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08

	сахаром															
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54	
	Яблоко		120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,20	13,20	9,60	0	
	Итого:			22,66	18,72	69,2	537,12	0,26	12	6,13	5,89	70,04	267,84	124,56	3,83	
5	Ужин 2															
	Плюшка новомосковская	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69	
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
	Итого:			12,1	10,3	58,3	378	0,1	38,52	0,57	1,04	230,49	218,88	33,54	0,89	
	Итого всего:			84,46	78,05	429,41	2768,33	1,03	276,93	50,88	15,41	922,23	1347,86	481,99	15,43	
	7 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша гречневая молочная	№126	230/10	10,2	10,5	40,8	299	0,21	69,31	0,23	0,64	136,50	237,20	119,12	3,81	
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	
	Бутерброд с сыром	№1	60/17	8,4	4,3	26,4	181	0,07	20,16	0,04	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	
	Итого:			18,8	14,8	80,9	533	0,28	89,47	0,27	1,48	289,84	366,13	144	4,99	
2	Обед															
	Салат луковый	№30	100	0,6	4,5	3,5	56	0,02	0	1,88	2,29	12,82	23,80	5,72	0,33	
	Суп картофельный с крупой гов.	№40	250/25	2,7	2,6	19,3	113	0,09	10,62	7,00	0,28	15,80	78,80	24,01	0,92	
	Куры отварные	№86	75	16,6	14,0	0,3	193	0,04	35,39	0,64	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31	
	Капуста тушеная	№95	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	0	32,96	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51	
	Кисель	№202	200	0,0	0,0	10	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,10	19,50	32,20	0,27	
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,80	86,00	4,20	1,61	
	Итого:			30,55	28,73	94,81	839,21	0,39	46,01	42,48	8,55	180,03	405,68	119,37	5,98	
3	Полдник															
	Дучмаки с творогом	№179	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	37,16	0,04	1,01	66,26	112,53	12,39	0,57	
	Молоко кипяченое	№183	200	5,8	6,5	9,0	116	0,06	37,98	1,10	0,21	222,82	165,21	25,70	0,18	
	Апельсин		250	2,25	0,5	20,25	90	1	20	150	0,5	85	57,5	32,5	0,75	
	Итого:			17,85	18,8	48,85	431	1,1	95,14	151,14	1,72	374,08	335,24	70,59	1,5	
4	Ужин															
	Гуляш из говядины	№63	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0	0,33	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91	
	Макароны отварные	№137	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	23,60	0	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	

	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54
	Итого:			26,06	19,72	86,2	628,72	0,24	23,6	0,33	2,53	42,61	222,03	91,65	3,48
5	Ужин II														
	Печенье		50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	5,50	0	0	14,50	45	10	1,10
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого:			9,3	10,5	53,6	348,5	0,04	29,5	0,56	0	225,96	210,3	34,36	1,3
	Итого всего:			102,56	92,55	364,36	2780,43	2,05	283,72	194,78	14,28	1112,52	1539,38	459,97	17,25
	8 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Каша рисовая молочная	№121	230/10	5,8	9,4	34,8	247	0,06	72,53	0,25	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
	Какао с молоком	№192	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	18,00	0,52	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
	Бутерброд с маслом и сыром	№2	60/10/17	8,4	8,6	26,4	221	0,07	41,40	0,04	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:			17,8	21,6	84	603	0,16	131,93	0,81	1,33	404,52	372,15	83,07	2,53
2	Обед														
	Салат витаминный	№15	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	0	6,30	2,35	34,52	30,16	18,26	0,90
	Борщ с капустой и картофелем гов.	№34	250/25	1,9	5,5	12,0	105	0,04	26,70	7,95	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97
	Биштекс гов.		53	12,5	10,0	2,0	135	0,08	0,08	8,6	0,9	33,1	288,4	32,3	4,0
	Каша пшеничная рассыпчатая	№115	200/7	8,3	6,2	34,8	221	0,15	39,33	1,13	2,07	83,08	216,03	78,54	3,63
	Компот из апельсинов	№195	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	0,00	13,20	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	32,2	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,8	86,0	4,2	1,61
	Итого:			31,05	27,53	133,81	881,21	0,49	66,11	37,18	7,73	239,89	699,2	192,69	11,6
3	Полдник														
	Пирожки с яблоками	№161	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	20,13	1,03	0,79	15,18	43,13	8,18	1,95
	Кефир	№182	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,0	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:			11	9,5	66,8	404	0,12	44,13	5,59	0,99	240,64	222,43	40,54	4,95
4	Ужин														
	Рыба припущенная	№52	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	21,9	0,62	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	Картофельное пюре	№94	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	30,18	13,92	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,00	22,20	39,00	64,40	0,54

	Груша		200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	4	10	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:			33,46	14,92	86,8	617,72	0,5	56,08	24,54	3,91	131,1	397,09	159,58	7,24
5	Ужин II														
	Слойка с сахаром	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Чай с молоком и сахаром	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9,00	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Итого:			8,1	6,3	57,7	319	0,07	23,52	0,27	1,09	72,23	92,73	15,27	0,77
	Итого всего:			101,41	79,85	429,11	2824,93	1,34	321,77	68,39	15,05	1088,38	1783,6	491,15	27,09
	9 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Макаронны запеченные с яйцом	№140	230/10	9,9	13,8	29,9	286	0,06	79,71	0,09	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Бутерброд с маслом и сыром	№2	60/10/17	8,4	8,6	26,4	221	0,07	41,40	0,04	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:			18,5	22,4	70	560	0,13	121,11	0,13	2,18	221,06	246,79	39,2	2,57
2	Обед														
	Винегрет овощной	№26	100	1,4	2,3	7,7	57	0,05	0,00	12,69	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
	Суп картофельный с макаронными изд. гов.	№38	250/25	2,7	2,6	18,9	111	0,08	10,62	6,60	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
	Рыба припущенная	№52	100	23,5	7,0	0,4	158	0,18	21,9	0,62	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	Каша ячневая рассыпчатая	№118	200/7	6,1	6,0	35,0	221	0,12	39,33	1,13	1,63	100,36	232,13	66,66	1,75
	Компот из св. плодов	№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	32,2	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,8	86,0	4,2	1,65
	Итого:			40,25	19,13	130,31	853,21	0,61	71,85	22,64	6,05	203,94	652,28	178,42	6,79
3	Полдник														
	Вак-беляш	№168	90	9,77	9,05	18,41	195,43	0,04	17,07	0,1	0,78	18,31	70,97	9,8	0,95
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04
	Сок грушевый		200	0,8	0,6	22	91	0,02	1,7	13	0,4	10	16	12	2,3
	Итого:			10,77	9,65	54,11	339,43	0,06	18,77	13,1	1,18	28,71	86,97	21,8	3,29
4	Ужин														
	Котлета «Здоровье»	№67	100	15,0	12,3	7,0	200	0,07	35,76	0,55	0,41	40,13	163,78	31,28	1,67
	Каша гречневая	№113	230/10	10,9	8,9	43,9	303	0,23	45,23	1,30	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09

	рассыпчатая															
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,0	22,2	39,0	64,4	0,54	
	Яблоко		120	0,5	0,5	11,8	56,4	0	12	0	0,8	19,20	13,20	9,60	0	
	Итого:			31,46	22,42	101,6	739,12	0,42	92,99	1,85	3,7	163,19	501,24	306,14	8,34	
5	Ужин 2															
	Коржик молочный	№276	50	3,39	5,85	32,28	195,84	0,06	0	0,03	0	13,34	0	0	0,6	
	Кефир	№182	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,0	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
	Итого:			8,89	11,45	48,68	335,84	0,1	24	0,59	0	224,8	165,3	24,36	0,8	
	Итого всего:			109,87	85,05	404,7	2827,6	1,32	328,72	38,31	13,11	841,7	1652,58	569,92	21,79	
	10 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Запеканка с творогом	№145	120/25	22,3	16,4	32,7	363	0,07	96,30	0,54	0,05	248,45	277,00	34,96	0,68	
	Какао с молоком	№192	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	18,00	0,52	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90	
	Бутерброд с маслом		60/10	2,51	7,61	12,73	129,36	0,06	0,04	0	0,61	13,5	22,5	32,2	0,29	
	Итого:			28,41	27,61	68,23	627,36	0,16	114,34	1,06	0,77	372,58	400,59	94,13	1,87	
2	Обед															
	Салат из св. капусты	№3	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	0	9,34	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
	Суп гороховый с говядиной	№42	250/25	6,7	4,2	19,5	144	0,24	17,70	7,10	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90	
	Жаркое по-домашнему	№65	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	0,00	5,01	4,08	25,78	214,30	49,83	3,21	
	Кисель	№202	200	0,0	0,0	10	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,1	19,5	32,2	0,27	
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	0,54	23,8	86	4,2	1,61	
	Итого:			32,05	27,23	99,91	853,21	0,57	17,7	21,45	7,84	143,24	450,41	139,59	7,63	
3	Полдник															
	Лепешки сметанные	№173	90	7,0	9,2	45,3	294	0,07	30,10	0,01	1,14	21,84	60,39	9,81	0,76	
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	
	Сок яблочный		200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	0,2	14	14	8	2,8	
	Итого:			7,3	9,3	70,3	393	0,07	30,1	0,91	1,14	30,24	67,39	14,81	0,9	
4	Ужин															
	Голубцы ленивые	№75	100/40	8,3	6,5	7,7	122	0,02	9,75	0,97	0,09	25,45	71,18	18,88	0,85	
	Чай с молоком и сахаром	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9,00	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,0	22,2	39,0	64,4	0,54	

	Банан		200	3	1	42	192	0,08	40	20	0,8	16	56	84	1,2
	Итого:			17,66	9,82	90,7	521,72	0,23	58,75	21,23	1,94	116,85	205,33	173,37	2,67
5	Ужин 2														
	Плюшка новомосковская	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого:			12,1	10,3	58,3	378	0,1	38,52	0,57	1,04	230,49	218,88	33,54	0,89
	Итого всего:			97,52	84,26	387,44	2773,29	1,13	259,41	45,22	12,73	893,4	1342,6	455,44	13,96
	11 ДЕНЬ														
1	Завтрак														
	Каша гречневая рассыпчатая	№113	230/10	10,9	8,9	43,9	303	0,23	45,23	1,30	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
	Чай с сахаром и лимоном	№186	200/8	0,2	0,1	13,9	55	0	0	1,12	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Бутерброд с маслом и сыром	№2	60/10/17	8,4	8,6	26,4	221	0,07	41,40	0,04	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
	Итого:			19,5	17,6	84,2	579	0,3	86,63	2,46	2,4	237,7	416,53	226,47	7,32
2	Обед														
	Салат витаминный	№15	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	0	6,30	2,35	34,52	30,16	18,26	0,90
	Суп крестьянский с крупой гов.	№43	250/25	2,4	6,4	11,7	115	0,03	9,00	6,01	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
	Бифштекс гов.		53	12,5	10,0	2,0	135	0,08	0,08	8,6	0,9	33,1	288,4	32,3	4,0
	Картофельное пюре	№94	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	30,18	13,92	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Компот из апельсинов	№195	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	0,00	13,20	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,50	11,1	19,5	32,2	0,27
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,8	86	4,2	1,65
	Итого:			27,35	28,83	125,61	856,21	0,49	39,26	48,03	8,11	196,02	597,84	144,13	8,89
3	Полдник														
	Слойка с сахаром	№174	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	14,52	0,01	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
	Молоко кипяченое	№183	200	5,8	6,5	9,0	116	0,06	37,98	1,10	0,21	222,82	165,21	25,70	0,18
	Апельсин		250	2,25	0,5	20,25	90	1	20	150	0,5	85	57,5	32,5	0,75
	Итого:			14,65	11,7	71,15	444	1,12	72,5	151,11	1,75	326,85	276,29	67,38	1,62
4	Ужин														
	Куры отварные	№86	75	16,6	14,0	0,3	193	0,04	35,39	0,64	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
	Капуста тушеная	№95	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	0	32,96	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51
	Чай с молоком и	№185	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	9,00	0,26	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08

	сахаром															
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,0	22,2	39,0	64,4	0,54	
	Итого:			27,26	22,82	60,1	551,72	0,24	44,39	33,86	4,99	191,71	275,73	123,73	3,44	
5	Ужин 2															
	Дучмаки с творогом	№179	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	37,16	0,04	1,01	66,26	112,53	12,39	0,57	
	Кефир	№182	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,0	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20	
	Итого:			15,3	17,4	36	365	0,08	61,16	0,6	1,01	277,72	277,83	36,75	0,77	
	Итого всего:			104,06	98,35	377,06	2795,93	2,23	303,94	236,06	18,26	1230	1844,22	598,46	22,04	
	12 ДЕНЬ															
1	Завтрак															
	Каша овсяная молочная	№120	230/6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	73,91	0,26	0,75	160,10	199,0	56,94	1,34	
	Какао с молоком	№192	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	18,00	0,52	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90	
	Бутерброд с сыром	№1	60/17	8,4	4,3	26,4	181	0,07	20,16	0,04	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	
	Итого:			19,7	19,2	80,3	573	0,25	112,07	0,82	1,7	423,67	429,02	108,79	3,38	
2	Обед															
	Салат «Здоровье»	№25	100	1,6	7,1	5,7	92	0,05	0	2,07	0,20	20,77	43,31	21,18	0,65	
	Щи из св. капусты с картофелем гов.	№33	250/25	2,1	5,6	7,3	88	0,02	26,70	10,03	0,20	35,82	31,27	12,75	0,44	
	Котлеты рыбные	№56	100	14,9	11,4	12,9	215	0,10	9,94	0,15	5,00	41,69	150,13	28,29	1,11	
	Макаронны отварные	№137	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	23,60	0	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
	Компот из св. плодов	№197	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	0	1,60	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб пшеничный		60	2,43	0,36	12,6	63,36	0,06	0	0	0,5	11,1	19,5	32,2	0,27	
	Хлеб ржаной		60	3,92	0,77	30,31	143,85	0,11	0	0	1,54	23,8	86,0	4,2	1,65	
	Итого:			32,45	30,93	138,71	963,21	0,44	60,24	13,85	8,64	151,86	388,13	111,49	5,94	
3	Полдник															
	Пирожки с яблоками	№161	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	20,13	1,03	0,79	15,18	43,13	8,18	1,95	
	Кисель	№202	200	0,0	0,0	10	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03	
	Сок грушевый		200	0,8	0,6	22	91	0,02	1,7	13	0,4	10	16	12	2,3	
	Итого:			5,3	4,3	62,2	382	0,08	21,83	14,03	1,19	25,38	59,13	20,18	4,28	
4	Ужин															
	Гуляш из говядины	№63	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0	0,33	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91	
	Каша пшениная рассыпчатая	№116	200/7	8,2	7,6	41,9	272	0,19	39,33	1,13	0,87	74,30	194,74	92,33	2,49	
	Чай с сахаром	№184	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,40	0	0	0,04	
	Хлеб пшеничный		120	4,86	0,72	25,2	126,72	0,12	0	0	1,0	22,2	39,0	64,4	0,54	

	Итого:			26,96	21,72	83,6	638,72	0,34	39,33	1,46	2,28	104,5	362,68	174,24	4,98
5	Ужин II														
	Печенье		50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	5,50	0	0	14,50	45	10	1,10
	Ряженка	№182	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	24,00	0,56	0	211,46	165,30	24,36	0,20
	Итого:			9,3	10,5	53,6	348,5	0,04	29,5	0,56	0	225,96	210,3	34,36	1,3
	Итого всего:			93,71	86,65	418,41	2905,43	1,15	262,97	30,72	13,81	931,37	1449,26	449,06	19,88