

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор Гимназии-интернат №4




Примерное двухнедельное меню пятиразового питания учащихся гимназии-интернат №4

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1 день

Завтрак

Сыр порционнo	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша овсяная молочная с маслом	200/10		5,61	18,7	56,46	307	0,242	0,36	55,3	0,9	145,6	148	77,2	1,919
геркулес	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Чай с сахаром	200/15		0,2		15	58					12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
Яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			17,19	35,95	94,42	645,4	0,3648	2,0496	239,5	1,205	308,6	332,6	99,72	4,295

Обед

Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной	250/25/10		11,1	7,96	22,08	227,2	0,12	11,8	0	0,35	61,5	164	41,5	1,4
картофель	107,2	60												
перловка	5	4												
морковь	13	8												
лук репчатый	6	4												
огурцы соленные	17	12,3												
масло сливочное	5	4												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Картофель отварной	150		3	6,1	24,3	166,5	0,18	30	0	0	15	87	34,5	1,35
картофель	286	193												
масло сливочное	7	7												
Рыба жареная	120		23,5	8,16	5,04	187,2	0,01	0,1	12	3,2	40,8	201,6	30	0,84
горбуша потрашенная с головой	208,8	146,4												
или горбуша потрашенная б/головы	192	146,4												
мука пшеничная	7	7												
масло растительное	7	7												
Компот (сухофрукты)	200		0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2

Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			42,72	23,06	107,42	849,1	0,429	43,7	12	4,93	155,6	567,6	142,9	6,52

Полдник

Апельсин	180	180	0,6		17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
			0,6	0	17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6

Ужин

Каша пшеничная		150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
пшено	37,5	37,5												
масло сливочное	5,25	5,25												
Котлеты куриные		75	9,52	8,64	9,6	155	0,06	0,15	15	0,45	33	82,5	22,5	0,9
куры	55,5	55,5												
хлеб	13,5	13,5												
сухари панировочные	7,5	7,5												
лук репчатый	9,6	7,5												
молоко	18	18												
масло растительное	4,5	4,5												
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Огурцы свежие (по сезону)		100	0,08	0,2	2,6	14	0,04	10		0,1	23	42	14	0,6
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			16	14,04	60,6	450	0,3	10,15	15	2,45	103	291,5	98	5,35

Ужин -2

Ряженка		125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25		152	91	19	0,13
Печенье	25	25	6,3	3,5	18,3	121	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
			12,55	7,5	22,7	206	0,072	0,75	65	0,22	159,5	106,5	21,25	0,48
ИТОГО за день			89,06	80,55	302,34	2230,5	1,2458	176,6496	331,5	9,205	794,7	1344,2	387,87	17,245

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

2 день

Завтрак

Сыр порционно	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшеничная молочная с маслом		200/10	6,72	12,54	62,88	272	0,16	1,3	60	0,275	135,6	129,6	46,8	0,996
пшеничная крупа	25	25												
молоко	22,5	22,2												
сахар	97	97												
масло сливочное	2	2												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар	20	20												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
Яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			19,9	32,49	106,77	663,4	0,3028	3,3896	244,2	0,58	320,6	356,2	63,32	2,572

Обед

Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной		250/25/10	10,1	6,29	10,3	153,15	0,08	20,55	10	1,55	81,5	135	34	22,15
капуста свежая	63	50												
картофель	42,5	30												
морковь	13	10												
лук репчатый	12	10												
огурцы соленные	17	12,3												
масло сливочное	5	5												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Макароны отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
макароны	52,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Биточки рубленые из говядины		75	9,52	8,64	9,6	155	0,06	0,15	15	0,45	33	82,5	22,5	0,9
говядина	55,5	55,5												
хлеб	13,5	13,5												
сухари панировочные	7,5	7,5												
лук репчатый	9,6	7,5												
молоко	18	18												
масло растительное	4,5	4,5												
Компот (шиповник)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			29,99	21,92	111,2	796,85	0,319	22,5	25	4,18	162,8	368,5	102,4	26,88

Полдник

		200/15	0,2		15	58					12	8	6	0,8
Чай с сахаром														
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Катлы кумяч		50	10,8	6,6	30,5	197	0,15	0	56	1,1	47	71	34	2,3
мука пшеничная	31	31												
яйцо	2,5	2,5												
масло сливочное	2,5	2,5												
молоко	12,5	12,5												
дрожжи	0,75	0,75												
сахар	1	1												
сахар	5	5												
масло сливочное	3	3												
			11	6,6	45,5	255	0,15	0	56	1,1	59	79	40	3,1

Ужин

		100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
Салат из соленых огурцов с маслом														
огурцы соленые	101	81												
лук репчатый	18	15												
масло растительное	10	10												
Цыплята отварные		75	15,8	9	0,4	146	0,04	1,6	46	0,4	38	178	22	1,8
цыплята	126	100												
лук репчатый	6	4												
Картофельное пюре		200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45
картофель	244	171												
молоко	30	30												
масло сливочное	7	7									16	8	6	0,8
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			23,35	16,45	56,7	485,5	0,29	14,4	50	1,5	131	369	96	5,65

Ужин -2

									40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35
Пряник	25	25	1,25	7	13,2	121,5	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35
Сок яблочный	1 шт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			2,25	7,2	33,4	213,5	0,042	4	40	0,42	21,5	29,5	10,75	3,15
ИТОГО за день			86,49	84,66	353,57	2414,25	1,1038	44,2896	415,2	7,78	694,9	1202,2	312,47	41,352

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

3 день

Завтрак

Сыр порционно	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшено-рисовая молочная с маслом														
пшено														
рис														
молоко														
сахар														
масло сливочное														
Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
какао порошок	4	4												
молоко	100	100												
сахар	20	20												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
Яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			16,28	22,25	55,46	470,4	0,3228	4,2896	244,2	0,705	151	176,6	16,52	1,576

Обед

Салат из моркови с сахаром и маслом		100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	1,2
морковь	128	100												
масло растительное	10	10												
сахар	10	10												
Уха рыбацкая		275	8,1	4,55	20,5	156,5	0,15	10,8	7,5	1,07	36,2	158,2	37	1,32
горбуша потрашенная с головой или горбуша потрашенная б/головы	89,6	50												
картофель	61	50												
лук репчатый	107,5	75												
лук репчатый	15	12,5												
масло сливочное	2,5	2,5												
Гуляш из говядины		100/100	27,8	13	8	264	0,12			1	38	344	36	4,6
говядина	158	100												
масло растительное	8	8												
лук репчатый	23,8	20												
томатная паста	6,4	6,4												
мука	6	6												
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Компот (сухофрукты)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			54,22	34,59	165,05	1195,7	1,709	21,4	47,5	5,6	194,5	801,2	250,9	12,45

Полдник

Кекс	75	75	23,3	10,6	39,07	363,7	0,06		123	0,67	22,5	46,5	8,25	1,05
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58					12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
			23,5	10,6	54,07	421,7	0,06	0	123	0,67	34,5	54,5	14,25	1,85

Ужин

Кнели куриные			0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
курица	87,7	60												
хлеб	6	6												
молоко	15	15												
яйцо	1/5	1/5												
масло сливочное	3	3												
Капуста тушеная		200	5	9,2	21,4	188	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
капуста	286	229,2												
масло растительное	7	5,25												
морковь	5	3												
лук репчатый	9,6	6												
томатная паста	4	3												
мука пшеничная	2,4	1,8												
сахар	6	4,5												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			9,4	9,9	55,8	364	0,16	41,2	0	2,9	169	187	84	5

Ужин -2

Банан	200	180	2,2		29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	12
			2,2		29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	12
ИТОГО за день			105,6	77,34	359,78	2575,8	2,3318	86,8896	414,7	10,675	565	1275,3	449,67	32,876

Компот из свежих яблок		200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,01	0,1	8	5,5	4,5	1,175
<i>яблоки</i>	45,4	50												
<i>сахар</i>	24	24												
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			37,21	24,35	122,55	863,5	0,364	32,6	95,01	5,6	156,4	401	145,6	8,885

Полдник

Сок виноградный	1шт	200	0,6		32,6	140	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
Яблоко	1шт	180	0,6		17,2	80	0,06	20		4	32	22	18	4,4
			1,2	0	49,8	220	0,1	24	0	4,4	72	46	36	5,2

Ужин

Азу		50/150	16	8,7	17,5	214	0,2	6,8	0	0,5	30,6	160,2	39,6	2,16
<i>говядина</i>	79	50												
<i>масло растительное</i>	8	8												
<i>лук репчатый</i>	14	12												
<i>томатная паста</i>	3	3												
<i>мука</i>	2	2												
<i>огурцы соленые</i>	20	12												
<i>картофель</i>	137,2	96												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
<i>чай</i>	0,5	0,5												
<i>сахар</i>	15	15												
<i>лимон</i>	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			19,6	9,3	50,2	377	0,28	9	0	1,2	60,6	243,2	69,6	4,96

Ужин -2

Йогурт		125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25		152	91	19	0,13
Печенье	25	25	6,3	3,5	18,3	121	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
			12,55	7,5	22,7	206	0,072	0,75	65	0,22	159,5	106,5	21,25	0,48
ИТОГО за день			88,8	75,85	316,3	2254,9	1,0136	69,1992	353,41	12,13	880,5	1145,3	310,69	20,697

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины /мг/		Минеральные вещества /мг/					
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

5 день

Завтрак

Сыр порционный	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Суп молочный с вермишелью		250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,75	25	0,5	148	125	20	0,5
макаронные изделия	20	20												
вода	105	105												
молоко	125	125												
сахар	2	2												
масло сливочное	2	2												
Яйцо отварное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58					12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15									8	25,6	4,8	0,48
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			18,58	25,15	62,66	479,4	0,2028	2,4396	209,2	0,805	311	309,6	42,52	2,876

Обед

Борщ из свежей капусты с говядины со сметаной		250/25/10	10,1	8,6	13,4	171,2	0,1	9,4	10	0,95	21,6	183	49	1,25
свекла	50	40												
капуста	25	20												
картофель	27	20												
морковь	16,2	10												
лук репчатый	13	10												
томатная паста	2,7	2,7												
масло сливочное	5	5												
сахар	3	3												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Птица, тушенная в соусе	147	100/50	24,1	19,5	4,5	290	0,04	1,6	46	0,4	59	150	42	2,9
куриное мясо	147	106												
масло растительное	2,52	2,52												
Соус														
сметана	12,5	12,5												
мука пшеничная	3,75	3,75												
бульон	37,5	37,5												
томатная паста	2	2												
Компот (шиповник)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			47,72	30,74	115,25	1032,4	1,459	12,8	56	4,08	136,9	526	200,9	9,48

Полдник

Кисель		200			3,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель-концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			3,12	1,2	23,5	216,4	0,088	3,48	0	0,2	20	31,6	6,8	0,68

Ужин

Рыба тушеная в томате с овощами жареная		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша потрашенная с головой или горбуша потрашенная б/головы	208,8	146,4												
морковь	46	33												
лук репчатый	20	16												
томатная паста	8	8												
масло растительное	9,3	9,3												
сахар	4	4												
Макаронны отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
макаронны	52,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			34,25	19,75	81,4	642,5	0,3	11,5	24	6,94	167,2	424	101,4	5,38

Ужин -2

Сок вишневый	1шт	200	0,2		22,8	100		20		1,6	21	69	31	1,4
Пряник	25	25	1,25	7	13,2	121,5	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35
			1,45	7	36	221,5	0,022	20	40	1,82	28,5	84,5	33,75	1,75
ИТОГО за день			105,12	83,84	318,81	2592,2	2,0718	50,2196	329,2	13,845	663,6	1375,7	385,37	20,166

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

6 день

Завтрак

Сыр порционнo	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша ячневая молочная с маслом		200/10	6,01	1,66	51,46	281	0,25	1,3	60	0,5	137,6	143,1	114,3	3,496
<i>ячка</i>	50	50												
<i>молоко</i>	96	96												
<i>сахар</i>	2	2												
<i>масло сливочное</i>	10	10												
Яйцо отварное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58					12	8	6	0,8
<i>чай</i>	0,5	0,5												
<i>сахар</i>	15	15												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			17,59	18,91	89,42	619,4	0,3728	2,9896	244,2	0,805	300,6	327,7	136,82	5,872

Обед

Солянка		250/25/10	13	11,5	7,5	172	0,1	9,4	10	0,95	21,6	183	49	1,25
<i>картофель</i>	50	47												
<i>морковь</i>	20	14												
<i>лук репчатый</i>	21	11												
<i>томатная паста</i>	8	8												
<i>масло сливочное</i>	4	4												
<i>куры</i>	20	20												
<i>говядина</i>	20	10												
<i>сосиски</i>	17	17												
<i>огурцы соленные</i>	25	25												
Картофельное пюре		200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45
<i>картофель</i>	244	171												
<i>молоко</i>	30	30												
<i>масло сливочное</i>	7	7												
Цыплята отварные		75	15,8	9	0,4	146	0,04	1,6	46	0,4	38	178	22	1,8
<i>цыплята</i>	126	75												
<i>лук репчатый</i>	6	4												
Компот		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			37,07	28,09	85,8	749,7	0,409	18,4	60	2,93	137,9	560	137,9	6,43

молоко	18	18												
масло растительное	4,5	4,5												
Компот (шиповник)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			22,14	21,68	105,2	727,4	0,339	44,2	15	4,58	219,8	457,5	129,4	6,43

Полдник

Яблоко	180	180	0,6		17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	4,4
Печенье	25	25	6,3	3,5	18,3	121	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
			6,9	3,5	35,5	201	0,082	20	40	4,22	39,5	37,5	20,25	4,75

Ужин

Омлет натуральный с маслом		105/5	10	16,7	1,9	199	0,06	0	200	0,4	44	154	5	1
яйцо	2шт	80												
молоко	30	30												
масло	5	5												
Эч-почмак		100	20,5	6,6	37,1	232	0,12	0	0	1,6	21	69	31	1,4
мука пшеничная	31	31												
яйцо	2,6	2,6												
масло сливочное	2,6	2,6												
сахар	1	1												
молоко	12,5	12,5												
дрожжи	0,3	0,3												
говядина	22,5	22,5												
картофель	42,1	29,5												
лук репчатый	10,1	8,5												
масло сливочное	5,5	5,5												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
			30,8	23,3	54,2	491	0,18	2,2	200	2	81	231	42	3,2

Ужин -2

Сок абрикосовый	1шт	200	1		25,4	110	0,04	8	0	1,6	40	14	20	0,4
Пряник	25	25	1,25	7	13,2	121,5	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35
			2,25	7	38,6	231,5	0,062	8	40	1,82	47,5	29,5	22,75	0,75
ИТОГО за день			83,43	92,48	316,12	2318,3	1,0406	79,4492	548,4	13,73	785,8	1054,1	252,64	16,302

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

8 день

Завтрак

Сыр порционно	15	15	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10		0,01	16,5	66,26	315	0,062	0,36	55,3	0,1	125,6	82,4	24,4	0,929
пшеничная крупа	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар	20	20												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
Яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			13,19	36,45	110,15	706,4	0,2048	2,4496	239,5	0,405	310,6	309	40,92	2,505

Обед

Суп картофельный с гречкой с говядиной	200/25		2,9	3,3	17,7	111,2	0,1	8,25	0	0,75	32,5	200	30	1
картофель	107,5	75												
гречка	5	5												
морковь	13	10												
лук репчатый	12	10												
масло сливочное	3	3												
говядина	40	25												
Гороховое пюре		150	14,1	6,9	33,45	255	0,34	0	0	0,75	70,5	160,5	63	5
горох	72,7	145												
масло растительное	5,25	5,25												
Кнели куриные	87,7	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0,3	0,2	23	24	14	0,6
курица		60												
хлеб	6	6												
молоко	15	15												
яйцо	1/5	1/5												
масло сливочное	3	3												
Компот из свежих яблок		200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,01	0,1	8	5,5	4,5	1,175
яблоки	45,4	50												
сахар	24	24												
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73

			22,71	11,14	111,45	657,4	0,594	18,25	5,31	2,78	154,3	495	144,4	10,505
--	--	--	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	-------	-----	-------	--------

Полдник

Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58					12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Булочка "Домашняя"		50	3,8	6,6	30,5	197	0,06		9	2	16	44	6	0,6
мука пшеничная	32	32												
мука подпылка	1,7	1,7												
сахар	2,2	2,2												
сахар/присыпка	1,6	1,6												
масло растительное	6,24	6,24												
яйцо для смазки	0,1	0,1												
дрожжи	0,2	0,2												
молоко	14,2	14,2												
			4	6,6	45,5	255	0,06	0	9	2	28	52	12	1,4

Ужин

Макаронник с мясом		50/150	13,3	14,8	24,4	288	0,12	0	0	0,8	13	15,5	1,4	2,3
говядина котлетное мясо	54	40												
масло сливочное	2	2												
макаронные изделия	72	72												
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	50,1	26	1,7
свекла	128	100												
масло растительное	10	10												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			18,6	18,4	65,5	518	0,22	11,1	0	6,1	88	148,6	57,4	6,8

Ужин -2

Йогурт		125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
Вафли	35	35	11,5	5,2	20	181,7	0,03	0	62	0,33	11,2	23,3	4,12	0,5
			17,75	9,2	24,4	266,7	0,08	0,75	87	0,33	163,2	114,3	23,12	0,63
ИТОГО за день			76,25	81,79	357	2403,5	1,1588	32,5496	340,81	11,615	744,1	1118,9	277,84	21,84

чернослив	20	20													
морковь	62,5	50													
бульон		75													
Компот (сухофрукты)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2	
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73	
			27,62	13,63	82	597,35	0,519	33,35	10	3,13	163,6	274,6	113,5	27,48	

Полдник

Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
			3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6

Ужин

Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Бефстроганов		100	20,5	6,6	37,1	232	0,12	0	0	1,6	21	69	31	1,4
говядина	31	31												
лук репчатый	2,6	2,6												
масло растительное	2,6	2,6												
мука пшеничная	1	1												
сметана	12,5	12,5												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
			29,2	8,4	93,65	595	1,32	2,2	0	2,95	55	155	110	4,6

Ужин -2

Вафли	35	35	11,5	5,2	20	181,7	0,03	0	62	0,33	11,2	23,3	4,12	0,5
Сок ананасовый	1шт	200	0,6		23,6	104	0,12	22		0,4	34	16	26	0,6
			12,1	5,2	43,6	285,7	0,15	22	62	0,73	45,2	39,3	30,12	1,1
ИТОГО за день			89,15	63,48	274,86	2093,45	2,1818	69,2396	356,2	8,115	486,8	762,5	300,14	40,156

Помидор свежий порционно (в сезон)	102	100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26	20	1
Компот (сухофрукты)		200	0,5		31,5	124		1,8		0,4	18	10	4	0,2
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			45,57	28,74	125,15	950,4	0,469	45,5	34	10,07	216,1	705,5	195,3	7,46

Полдник

Молоко кипяченое		200	6	7	9,4	124		14		2,06				
Печенье	25	25	6,5	3,55	18,3	121	0,022		40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
			12,5	10,55	27,7	245	0,022	14	40	2,28	7,5	15,5	2,25	0,35

Ужин

Запеканка картофельная с мясом и маслом		200/5	20	23,7	33	433	0,19	6	26	0,64	54	187	46,7	2,14
говядина	65,3	41,3												
масло растительное	3,3	3,3												
картофель	275	181												
лук репчатый	17,3	14,6												
масло растительное	2,1	2,1												
масло растительное	2,1	2,1												
сухари	4	4												
масло сливочное	6,6	6,6												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			23,6	24,3	65,7	596	0,27	8,2	26	1,34	84	270	76,7	4,94

Ужин -2

Банан	200	180	2,2		29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	12
			2,2	0	29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	12
ИТОГО за день			105,76	104,54	359,87	2692,8	1,4058	92,3496	399,5	16,095	620,2	1371,6	451,97	28,245

Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/К	Витамины/мг/		Минеральные вещества /мг/					
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

11 день

Завтрак

Сыр порционно	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло сливочное порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша манная молчная с маслом		200/10	4,81	16,5	60,46	299	0,092	0,36	55,3	0,85	129,6	106,6	21,7	0,619
манка	44,4	44,4												
молоко	100	100												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Яйцо вареное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар	20	20												
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			17,99	36,45	104,35	690,4	0,2348	2,4496	239,5	1,155	314,6	333,2	38,22	2,195

Обед

Макарони отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
макарони	52,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот (сухофрукты)														
Хлеб	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			15,37	18,89	60,6	497,7	0,269	0	0	1,98	47,8	220,5	51,9	4,53

Полдник

Мандарин	180	180	0,6		17,2	80	0,12	76		0,4	70	34	22	0,2
Сок яблочный	1 шт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
			1,6	0,2	37,4	172	0,14	80	0	0,6	84	48	30	3
			34,96	55,54	202,35	1360,1	0,6438	82,4496	239,5	3,735	446,4	601,7	120,12	9,725