

Директор ГБОУ "Верхнечелнинская школа-интернат для детей с ОВЗ"



Р.К. Карамов

*Р.К. Карамов*  
09 " августа 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
по ГБОУ "Верхнечелнинская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья"  
2021 - 2022 учебный год**

Наименование блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев	Са	Mg	Fe	P	В1	С	А
	гр.					(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
<b>I неделя</b>												
<b>понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный вермишелевый	400	214,4	2,46	10,71	24,94	97,5	26,7	0,45	117	0,01	0,95	0,06
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Морковь тертая с сахаром	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Суп с фрикадельками	25/400	345,9	19,97	16,66	30,25	76,26	63,92	120,9	109,11	0,4	17,16	34,25
Рагу с куриными грудками	50/200	287,7	24,38	20,94	0,38	34,16	26,14	1,85	210,32	0,12	3	52
Какао с молоком	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Вафли	50	142,00	1,32	30,9	30,9	6,4	4	0,6	14,4	0,012	0	0,8
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Салат из свеклы	100	10,15	0,01	0,08	0	6,44	8,46	0,37	11	0,01	10,58	0
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Шницель рыбный (минтай)	112	222,30	12,38	16,15	6,93	20,93	20,85	1,02	112	0,06	3,67	2,05
<b>Ужин</b>												
Салат витаминный	130	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Бефстроганов из говядины	45/30	133	15,30	95,3	20,54	5,23	29,5	18,1	1,89			
Каша рисовая вязкая	150,00	187,40	2,42	8,44	24,92	100,67	27,53	0,46	120,45	0,06	0,98	0,06
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0

<b>Завтрак</b>	<b>вторник</b>											
Пудинг из творога	15/240	386,3	27,44	16,33	31,7	287,2	42,8	1,1	372,66	0,1	0,93	0,1
Компот из сухофруктов	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0,48	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с яблоками	120	36,1	0,6	0,05	8,2	23,56	17,48	0,34	25,3	0,03	2,3	0
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	30/400	176	3,12	10,88	15,68	104,1	40,54	1,49	85,84	0,098	39,4	26,04
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Картофель отварной запеченный со сл маслом	200	333,9	5,72	15,14	43,5	54,2	64,8	5,5	161,2	0,31	50,6	4,81
Кофейный напиток	200	103,30	1,40	1,600	20,400	68,1	8,7	0,1	45,0	0,0	0,7	0,0
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Сыр голладский	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Ватрушки с творогом	75	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Капуста тушеная	150	140	3,6	6,8	16,2	98,82	33,47	1,33	65,22	0,07	83,91	0
Плов мясной	50/200	476,3	18,52	23,52	45,62	31,97	57,98	3,36	270,11	0,12	4,12	0,2
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Напиток молочный (ряженка) с сахаром	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>												
<b>Завтрак</b>	<b>среда</b>											
Каша геркулесовая молочная	10/160	198,2	4,46	9,04	24,2	104,8	40,69	1,1	152,9	0,18	0,94	0,06
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40

Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы	90/6	10,15	0,01	0,08	0	6,44	8,46	0,37	11	0,01	10,58	0
Суп итальянский с сосисками	400	345,9	19,97	16,66	30,25	76,26	63,92	120,9	109,11	0,4	17,16	34,25
Запеканка картофельная с мясом	230	198,2	4,46	9,04	24,2	104,8	40,69	1,1	152,9	0,18	0,94	0,06
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Молоко кипяченое	200	103,80	30,9	1,6	20,4	68,14	8,42	0,09	45	0,02	0,65	0,01
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Булочка с изюмом	100	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Салат из моркови	80	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Куриные грудки запеч в сметанном соусе	120/120	287,7	24,38	20,94	0,38	34,16	26,14	1,85	210,32	0,12	3	52
Картофельное пюре	300	354	8,7	15	44,7	16,06	73,16	2,49	113,1	0,16	0	12
Яйцо вареное	1 шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	140	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0,48	0
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>												
							<b>четверг</b>					
Запеканка из творога со сгущенкой	15/240	386,3	27,44	16,33	31,7	287,2	42,8	1,1	372,66	0,1	0,93	0,1
Чай с молоком	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр голландский (порционный)	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с сыром	100	10,15	0,01	0,08	0	6,44	8,46	0,37	11	0,01	10,58	0
Суп рыбный	400	176	3,12	10,88	15,68	104,1	40,54	1,49	85,84	0,098	39,4	26,04

Картофель тушеный с овощами	260	287,7	24,38	20,94	0,38	34,16	26,14	1,85	210,32	0,12	3	52
Тефтели мясные	80/40	371,70	24,53	30,45	0,00	32,62	30,36	3,73	248,20	0,08	0,00	0,00
Компот из свежих яблок	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,50	0,60	0,70	0,40	0,00	0,20	0,30
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Ватрушки с творогом	75	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Винегрет	100	63,85	0,68	5,05	3,95	10,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Гуляш из говядины	50/100	264,6	10,29	13,06	25,34	17,76	32,21	1,86	150,1	0,06	2,28	0
Каша гречневая вязкая	150	284	8,2	8	43,2	28,11	12,12	1,25	63,58	0,12	0	0,02
Яйцо вареное	1 шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Какао на молоке	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>	<b>пятница</b>											
Омлет с сосисками	100	249	5,04	11,15	31,36	134,7	19,79	0,45	118,25	0,08	1,28	0,08
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Суп свекольный с фрикадельками	35/400	345,9	19,97	16,66	30,25	76,26	63,92	120,9	109,11	0,4	17,16	34,25
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Каша рисовая вязкая	150	187,4	2,42	8,44	24,92	100,7	27,53	0,46	120,45	0,058	0,98	0,06
Какао на молоке	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20





Салат из свежей капусты	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Жаркое по-домашнему	50/300	476,3	18,52	23,52	45,62	31,97	57,98	3,36	270,11	0,12	4,12	0,2
Яйцо вареное	1 шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0

**II неделя**

Завтрак	понедельник											
	Выход, гр.	Ккал	Белки	Жиры	Углев	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	В1 (мг)	C (мг)	A (мг)
Каша геркулесовая молочная	10/160	198,2	4,46	9,04	24,2	104,8	40,69	1,1	152,9	0,18	0,94	0,06
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с яблоками	120	36,1	0,6	0,05	8,2	23,56	17,48	0,34	25,3	0,03	2,3	0
Суп овощной	30/400	191	4,94	4,42	32,8	42,34	42,08	1,634	108,98	0,19	26,4	10
Шницель рыбный натуральный (минтай)	112	222,30	12,38	16,15	6,93	20,93	20,85	1,02	112	0,06	3,67	2,05
Картофельное пюре	300	354	8,7	15	44,7	16,06	73,16	2,49	113,1	0,16	0	12
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Булочка любимая	100	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Чай с молоком	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Салат витаминный	100	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Печенье	50	142	1,32	30,9	30,9	6,4	4	1,05	35,1	0,13	0	0
Сыр голландский порционный	14	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
<b>Ужин</b>												
Винегрет	100	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0



Макароны отварные с овощами	170	300	284	8,20	8	43,2	28,11	12,12	1,25	63,58	0,12	0
Рыба тушеная с овощами (минтай)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Кофейный напиток	200	103,30	1,40	1,600	20,400	68,1	8,7	0,1	45,0	0,0	0,7	0,0
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>	<b>вторник</b>											
Запеканка из творога со сгущенкой	15/240	386,3	27,44	16,33	31,7	287,2	42,8	1,1	372,66	0,1	0,93	0,1
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Морковь тертая с сахаром	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Рассольник по-ленинградски с мясом	30/400	186	9,5	10,17	13,69	43,19	31,69	0,84	0,27	0,05	12,83	0
Азу по-татарски	50/200	222,3	12,38	16,15	6,93	20,93	20,85	1,02	112	0,06	3,67	2,05
Какао на молоке	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Ватрушки с творогом	75	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Салат из свеклы	100	10,15	0,01	0,08	0	6,44	8,46	0,37	11	0,01	10,58	0
Сыр голландский порционный	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Капуста тушеная	150	140	3,6	6,8	16,2	98,82	33,47	1,33	65,22	0,07	83,91	0
Куриные грудки тушеные в сметанном соусе	120/120	287,7	24,38	20,94	0,38	34,16	26,14	1,85	210,32	0,12	3	52
Картофель отварной запеченный со сливочным мас	200	333,9	5,72	15,14	43,5	54,2	64,8	5,5	161,2	0,31	50,6	4,81
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98

Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>	<b>среда</b>											
Пудинг из творога со сгущенкой	15/240	386,3	27,44	16,33	31,7	287,2	42,8	1,1	372,66	0,1	0,93	0,1
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с зеленым горошком	90	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Суп с фрикадельками	25/400	345,9	19,97	16,66	30,25	76,26	63,92	120,9	109,11	0,4	17,16	34,25
Рыба тушеная с овощами(горбуша)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Каша гречневая вязкая	150	284	8,2	8	43,2	28,11	12,12	1,25	63,58	0,12	0,12	0
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Молоко кипяченое	200	103,80	30,90	1,60	20,40	68,14	8,42	0,09	45,00	0,02	0,65	0,01
Сыр голландский порционный	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	50	142	1,32	30,9	30,9	6,4	4	1,05	35,1	0,13	0	0
<b>Ужин</b>												
Салат из свежей капусты	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Гуляш из говядины	50/100	264,6	10,29	1306	25,34	17,76	32,21	1,86	150,1	0,06	2,28	0
Картофельное пюре	300	354	8,7	15	44,7	16,06	73,16	2,49	113,1	0,16	0	12
Яйцо вареное	1шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>	<b>четверг</b>											
Запеканка из творога со сметаной	8/230	386,3	27,44	16,33	31,7	287,2	42,8	1,1	372,66	0,1	0,93	0,1
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40

Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>												
Винегрет	100	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Суп итальянский с сосисками	400	345,9	19,97	16,66	30,25	76,26	63,92	120,9	109,11	0,4	17,16	34,25
Запеканка картофельная с мясом	230	198,2	4,46	9,04	24,2	104,8	40,69	1,1	152,9	0,18	0,94	0,06
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Сыр голландский порционный	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Шаньга со сметаной	100	230,7	5,07	4,75	49,6	14,62	9,43	1,04	51,03	0,08	0,04	12
Пряники	54	142	1,32	30,9	30,9	6,4	4	1,05	35,1	0,13	0	0
Чай с молоком	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Салат розовый закат	120	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Плов мясной	50/200	476,3	18,52	23,52	45,62	31,97	57,98	3,36	270,11	0,12	4,12	0,2
Яйцо вареное	1 шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Компот из свежих яблок	200	88,00	1,00	0,00	21,20	0,50	0,60	0,70	0,40	0,00	0,20	0,30
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>												
							<b>пятница</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	400	214,4	2,46	10,71	24,94	97,5	26,7	0,45	117	0,01	0,95	0,06
Какао на молоке	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20
Сыр голландский порционный	24	70,00	5,28	5,32	0	200	11,2	0,16	120	0,008	0,16	0
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Морковь тертая с сахаром	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	30/400	176	3,12	10,88	15,68	104,1	40,54	1,49	85,84	0,098	39,4	26,04

Голубцы ленивые	200	244,1	13,26	15,9	19,82	0	0	0	0	0	44,12	0
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Шницель рыбный натуральный (минтай)	112	222,30	12,38	16,15	6,93	20,93	20,85	1,02	112	0,06	3,67	2,05
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Кисель	200	118,00	5,80	6,40	7,60	240,00	30,00	0,20	196,00	0,10	1,60	40,00
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из свежей капусты	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
<b>Ужин</b>												
Салат из свеклы	90	10,15	0,01	0,08	0	6,44	8,46	0,37	11	0,01	10,58	0
Биточки из говядины	75	224	4,25	9,05	30,8	64,5	44,17	1,65	128,32	0,21	34,65	0,03
Картофельное пюре	300	354	8,7	15	44,7	16,06	73,16	2,49	113,1	0,16	0	12
Томатный соус	50	25,4	8,96	16,72	3,27	2,72	2,13	1,8	10,2	0,05	7,42	10,1
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>							<b>суббота</b>					
Каша манная молочная	10/160	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0,1	0
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	100	43,3	0,8	2,53	4,6	25,34	8,72	0,31	15,65	0,02	19,01	0
Сосиски отварные	102	225	10,40	20	0,8	25	15	1,8	139	1,04	0	0
Каша пшеничная вязкая	150	258,4	8,96	16,72	33,27	27,28	21,36	1,8	102,4	0,07	8,56	19,36
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Кофейный напиток	200	103,30	1,40	1,600	20,400	68,1	8,7	0,1	45,0	0,0	0,7	0,0

Капуста тушеная	150	140	3,6	6,8	16,2	98,82	33,47	1,33	65,22	0,07	83,91	0
Биточки из куриных груденок	80	224	4,25	9,05	30,8	64,5	44,17	1,65	128,32	0,21	34,65	0,03
Пряники	53	142	1,32	30,9	30,9	6,4	4	1,05	35,1	0,13	0	0
Булочка любимая	100	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Фрукты(яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Салат из свеклы с яблоками	120	36,1	0,6	0,05	8,2	23,56	17,48	0,34	25,3	0,03	2,3	0
Рыба тушеная с овощами (горбуша)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Макароны отварные с овощами	170	22	1,1	0,50	5,1	42	0,4	0,9	1,33	0	0	0
Яйцо вареный	1 шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Завтрак</b>	<b>воскресенье</b>											
Каша ячневая молочная	10/160	198	4,46	9,04	24,2	104,8	40,69	1,1	152,9	0,18	0,94	0,06
Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	14,43	6,44	0,87	8,24	0	0	0
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Суп картофельный гороховый с мясом	30/400	186	9,5	10,17	13,69	4319	31,69	0,84	0,27	0,05	12,83	0
Гуляш из говядины	50/100	264,6	10,29	1306	25,34	17,76	32,21	1,86	150,1	0,06	2,28	0
Картофельное пюре	300	354	8,7	15	44,7	16,06	73,16	2,49	113,1	0,16	0	12
Какао на молоке	200	160,00	4,6	4,6	27	131,4	32,17	0,96	116,3	0,04	1,3	20
Хлеб дарницкий	100	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0
<b>Полдник</b>												
Булочка с изюмом	100	300,40	5,91	10,26	46,25	15,76	9,57	0,74	53,48	0,07	0	3,4
Сок натуральный	200	88,00	1,00	0,00	0,00	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное (порционно)	15	66	0,08	7,25	0,13	2	0	0,1	3	0	0	40

Хлеб пшеничный	50	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Рыба тушеная с овощами (минтай)	200	155	21,2	11,2	10,02	85,4	93,62	1,74	342,8	0,18	8,04	12,6
Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, груши)	150	70,30	0,60	0,60	14,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ужин</b>												
Салат розовый закат	120	63,85	0,68	5,05	3,95	16,65	9,9	0,66	19,35	0,01	4,5	0
Плов мясной	50/200	476,3	18,52	23,52	45,62	31,97	57,98	3,36	270,11	0,12	4,5	0
Яйцо вареное	1шт	22,00	1,10	0,50	5,10	42,00	0,40	0,90	1,33	0,00	0,00	0,00
Компот из сухофруктов	200	140,00	0,6	0	35,4	31,68	8,024	1,26	15,44	0,004	0	0
Хлеб пшеничный	100	176,4	5,2	1,4	36	14	9,8	0,68	45,5	0,08	0	0
Напиток молочный (ряженка)	200	120,00	5,8	6,4	9,4	222,8	25,7	0,18	165,2	0,06	1,1	37,98
Хлеб дарницкий	50	271,50	9,84	1,8	3,645	52,5	33	1,41	213,9	0,255	0	0

Медицинская сестра



Н.М.Валева