



М.И.И. 1604006712
 Директор ГАУ "Гуманитарная гимназия - интернат для одаренных детей"
 В.Х.Хаева - Хаметзянова
 2022г.

неделя 1
 день 1
 сезон : осенний-зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	каша ячневая со сл. маслом	10/200	8,72	5,8	31	211,08	289
Завтрак 7.30 -8.00	Яицо вареное	40	9,6	8,8	0,8	120,8	306
Завтрак 7.30 -8.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			20,12	15,8	65,32	483,96	
Обед 10.55-12.20	Салат из моркови	100	1,2	6,8	6,4	91,6	72
Обед 10.55-12.20	Рассольник" Ленинградский" с мясом	20/250	5	4,5	13	112,5	154
Обед 10.55-12.20	Каша рассыпчатая гречневая со сл. маслом	10/200	1,8	10,2	54	315	282
Обед 10.55-12.20	Рыба запеченная с соусом	30/100	16	2,2	0,4	85,4	229
Обед 10.55-12.20	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10.55-12.20	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.55-12.20	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			27,9	24,84	130	855,24	
Полдник 13.55-14.00	сок	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 13.55-14.00	булочка с сахаром	80	6,4	12,6	41,1	303,4	пром
Полдник 13.55-14.00	Фрукты (яблоко)	185	1,8	0	16	71,2	пром
итого полдник			9,2	12,6	77,3	459,4	
Ужин 17.30-18.00	Запеканка картофельная	10/250	21,8	17,05	54,46	458,49	480
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			23,6	18,25	87,98	610,57	
Вечерний ужин 20.00	Кондитерские изделия (пирог с чернослив	80	8,4	11	18	204,6	пром
Вечерний ужин 20.00	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
итого за вечерний ужин			13,44	16,76	25,38	306,12	
Итого за день			94,26	88,25	386	2715,29	

неделя 1

день 2

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи ,наименование блюд	масса	пищевые вещества (г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Творог со сметаной	20/80	11	5,8	1,3	101,4	319
Завтрак 7.30 -8.00	Каша манная молочная со сл . маслом	10/200	5,25	6	42	243	284
Завтрак 7.30 -8.00	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	725
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			21,37	17	78,82	553,76	
Обед 10.30-11.55	Винегрет овощной	100	2,6	16,3	11,4	112,7	75
Обед 10.30-11.55	Суп картофельный с горохом с мясом	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 10.30-11.55	Рагу из овощей со сливочным маслом	7/180	3,94	7,82	34	222,14	233
Обед 10.30-11.55	Птица запеченная с соусом	30/100	21,15	13,5	2,93	217,82	398
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			36,15	44,03	112,4	900,55	
Полдник 13.30-14.30	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	18	152	пром
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (апельсин)	185	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	ватрушка с картофелем	80	10	10	33	262	
итого за полдник			16,4	16,4	73	505,2	
Ужин 17.30-18.00	Плов с говядиной	250	6	8	71	380	304
Ужин 17.30-18.00	Чай с молоком с сахаром	15/50/15	1,52	1,3	15,9	81,38	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			9,12	10,5	106,4	556,66	
Вечерний ужин 20.	Кондитерские изделия (кекс завиток)	80	7	10,3	47,2	309,5	пром
Вечерний ужин 20.	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,2	4,5	7,6	91,7	пром
итого за вечерний ужин			12,2	14,8	54,8	401,2	
Итого за день			83,04	87,93	370,7	2516,17	

неделя 1

день 3

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Сыр порциями	20	5,4	5	0	66,6	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Каша геркулесовая со сливочным маслом	10/200	6,4	11,8	26,6	238,2	284
Завтрак 7.30 -8.00	Кофейный напиток	13/200	2,8	3,2	14,8	99,2	725
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			16,2	21,2	60,92	499,28	
Обед 10.30-11.55	Салат "степной "из разных овощей	100	1,67	6	6,33	86	58
Обед 10.30-11.55	Борщ с картофелем с мясом со	15/20/250	2,5	4,5	13,25	103,5	133
Обед 10.30-11.55	Пюре картофельное со сл.малом	10/200	7,6	9	18,4	185	525
Обед 10.30-11.55	Печень тушенная (говяжья) с сметанным соусом	30/100	8,9	4,7	23,5	171,9	
Обед 10.30-11.55	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			24,57	25,34	117,7	797,14	
Полдник 13.30-14.30	Чай с молоком	15/50/15	1,4	1,6	16,4	85,6	713
Полдник 13.30-14.30	треугольник	40	10	9,7	24	223,3	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (банан)	185	3	0	44	188	пром
итого за полдник			14,4	11,3	84,4	496,9	
Ужин 17.30-18.00	Макаронник с мясом	10/268	21,8	27,05	54,46	548,49	480
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			23,6	28,25	87,98	700,57	
Вечерний ужин 20.0	Кондитерские изделия (завиток)	80	6,4	4	30	181,6	пром
Вечерний ужин 20.0	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
итого за вечерний ужин			11,44	9,76	37,38	283,12	
Итого за день			90,21	95,85	388,4	2777,01	

неделя 1

день 4

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Каша ячневая со сливочным маслом	10/200	8,72	5,8	31	211,08	284
Завтрак 7.30 -8.00	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			14,04	25,5	66,65	552,26	
Обед 10.30-11.55	Салат из зеленого горошка	100	2,3	3,5	5,1	61,1	65
Обед 10.30-11.55	Суп лапша по домашня с мясом птицы	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 10.30-11.55	Каша рассыпчатая гречневая со сл. маслом	10/200	1,8	10,2	54	315	282
Обед 10.30-11.55	Котлеты рыбные с соусом	30/100	9,5	12,64	22,9	243,36	364
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			27,81	34,99	149,8	1025,35	
Полдник 13.30-14.30	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 13.30-14.30	вак бэлеш	80	10,86	10,06	20,46	215,82	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (яблоко)	185	0,8	0	22	91,2	пром
итого за полдник			12,66	10,06	62,66	391,82	
Ужин 17.30-18.02	Азу со сливочным маслом	250	15	15	30	315	472
Ужин 17.30-18.04	Чай с молоком	15/50/15	1,4	1,6	16,4	85,6	713
Ужин 17.30-18.05	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			18	17,8	65,92	495,88	
Вечерний ужин 20.0	Кондитерские изделия (печенье нарезное)	80	4	1,6	27,78	141,52	пром
Вечерний ужин 20.0	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,7	пром
итого за вечерний ужин			9,2	6,1	35,38	233,22	
Итого за день			81,71	94,45	380,4	2698,53	

неделя 1

день 5

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Сыр порциями	20	5,4	5	0	66,6	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Омлет натуральный	5/110	10	12,1	2	156,9	306
Завтрак 7.30 -8.00	Кофейный напиток	13/200	2,8	3,2	14,8	99,2	725
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			19,8	21,5	36,32	417,98	
Обед 10.30-11.55	Салат из свеклы	100	1,7	6,8	9,2	104,8	65
Обед 10.30-11.55	Суп картофельный с горохом с мясом	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 10.30-11.55	Капуста тушеная	200	7,14	7,59	18	168,87	537
Обед 10.30-11.55	Котлеты рубленые из птицы	30/100	10,4	15,8	13,6	238,2	499
Обед 10.30-11.55	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			27,84	36	103,8	850,52	
Полдник 13.30-14.30	сок грушевый	200	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	ватрушка с творогом	80	10	10	33	262	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (банан)	185	3	0	44	188	пром
итого за полдник			13,8	10	99	541,2	
Ужин 17.30-18.00	Макароны отварные со сливочным маслом	7/180	10	0,67	31,92	173,71	537
Ужин 17.30-18.00	Сосиски отварные с соусом	30/100	7,84	0,78	0,06	38,62	398
Ужин 17.30-18.00	Чай с молоком	15/50/15	1,4	1,6	16,4	85,6	715
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			20,84	4,25	67,9	393,21	
Вечерний ужин 20.00	Кондитерские изделия (коржик молочный)	80	3,9	15,4	25	254,2	пром
Вечерний ужин 20.00	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,2	4,5	7,6	91,7	пром
итого за вечерний ужин			9,1	19,9	32,6	345,9	
Итого за день			91,38	91,65	339,6	2548,81	

неделя 1

день 6

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Запеканка из творога со сметаной	30/150	21,4	10,88	26,6	289,92	326
Завтрак 7.30 -8.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			23,4	26,58	60,25	573,82	
Обед 10.30-11.55	Салат из кукурузы консервированного	100	2,3	3,5	5,1	61,1	65
Обед 10.30-11.55	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/250	7,29	5,7	16,99	148,42	165
Обед 10.30-11.55	Плов с говядиной	250	6	8	71	380	450
Обед 10.30-11.55	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			17,95	17,74	129,3	748,62	
Полдник 13.30-14.30	Кондитерские изделия (коржик	80	10,6	12	40	310,4	пром
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (апельсин)	185	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	Сок мультифруктовый	200	3,3	0	11,23	58,12	пром
итого за полдник			14,7	12	73,23	459,72	
Ужин 17.30-18.00	Пюре картофельное со сливочным маслом	10/200	7,6	9	18,4	185	480
Ужин 17.30-18.00	Гуляш из говядины	100/75	17	12	4	192	443
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			26,4	22,2	55,92	529,08	
Вечерний ужин 20.00	Кондитерские изделия (пирог с	80	6,4	4	30	181,6	
Вечерний ужин 20.00	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
итого за вечерний ужин			11,44	9,76	37,38	283,12	
Итого за день			93,89	88,28	356,1	2594,36	

неделя 1

день 7

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Сыр (порционное)	20	5,4	5	0	66,6	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Каша геркулесовая со сливочным маслом	10/200	6,4	11,8	26,6	238,2	284
Завтрак 7.30 -8.00	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			16,92	22	62,12	514,16	
Обед 10.30-11.55	салат из белокочанной капусты	100	1,4	10,1	5,7	119,3	61
Обед 10.30-11.55	Суп лапша по домашняя мясом птицы	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 10.30-11.55	Бэлеш	250	10,86	10,06	35,46	275,82	229
Обед 10.30-11.55	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	100	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			26,67	28,81	107,4	795,41	
Полдник 13.30-14.30	Сок грушевый	200	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	Кондитерские изделия (пряник)	40	4,8	7,8	40	249,4	пром
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (яблоко)	185	0,8	0	22	91,2	пром
итого за полдник			6,4	7,8	84	431,8	
Ужин 17.30-18.00	Пельмени отварные	210	24,8	9,29	23,34	276,17	764
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			26,6	10,49	56,86	428,25	
Вечерний ужин 20.	Кондитерские изделия (вафли)	60	6,75	12,5	26,4	245,1	пром
Вечерний ужин 20.	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,2	4,5	7,6	91,7	пром
итого за вечерний ужин			11,95	17	34	336,8	
Итого за день			88,54	86,1	344,3	2506,42	

неделя 2

день 1

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Яйцо вареное	40	5	8,8	0,8	102,4	306
Завтрак 7.30 -8.00	Каша манная молочная со сл . маслом	10/200	5,25	6	42	243	284
Завтрак 7.30 -8.00	Кофейный напиток	13/200	2,8	3,2	14,8	99,2	725
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			14,65	19,2	77,12	539,88	
Обед 10.30-11.55	Салат "Здоровье "	100	2	4,6	7,1	77,8	58
Обед 10.30-11.55	Щи из.св.капусты с картофелем с мясом	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 10.30-11.55	Макароны отварные со сливочным маслом	7/180	10	8,2	31,92	241,48	233
Обед 10.30-11.55	Курица запеченная с соусом	30/100	21,15	10,12	2,93	187,4	398
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			45,49	28,83	88,98	797,35	
Полдник 13.30-14.30	сок грушевый	200	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	кекс	50	5,92	18,31	45,3	369,67	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (груша)	185	1,6	0	40	166,4	пром
итого за полдник			8,32	18,31	107,3	627,27	
Ужин 17.30-18.00	Жаркое по домашнему	80/160	14,8	8,4	19,4	212,4	442
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			16,6	9,6	52,92	364,48	
Ужин 17.30-18.00	Кондитерские изделия (коржик мол)	80	3,3	2	24,85	130,6	пром
Вечерний ужин 20.00	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
итого за вечерний ужин			8,34	7,76	32,23	232,12	
Итого за день			93,4	83,7	358,6	2561,1	

неделя 2

день 2

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Творог со сметаной	20/80	11	5,8	1,3	101,4	319
Завтрак 7.30 -8.00	Каша пшеничная со сливочным маслом	10/200	3,4	5,2	14,4	118	284
Завтрак 7.30 -8.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			16,2	12,2	49,22	371,48	
Обед 10.30-11.55	Салат из свеклы	100	1,7	6,8	9,2	104,8	65
Обед 10.30-11.55	Рассольник"Ленинградский " с мясом	20/250	5	4,5	10	100,5	154
Обед 10.30-11.55	Каша рассыпчатая гречневая со сл.	10/200	1,8	7,58	54	291,42	282
Обед 10.30-11.55	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,75	4,95	3,8	110,75	354
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	100	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			24,21	24,97	124,6	819,81	
Полдник 13.30-14.30	молоко кипяченое	180	5,6	6,4	18	152	пром
Полдник 13.30-14.30	ватрушка с картофелем	80	10	10	33	262	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (апельсин)	185	1,6	0	30	126,4	пром
итого за полдник			17,2	16,4	81	540,4	
Ужин 17.30-18.00	Плов с говядиной	250	6	8	71	380	450
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			7,8	9,2	104,5	532,08	
Вечерний ужин 20.0	Кондитерские изделия (завиток)	80	6,4	4	30	181,6	пром
Вечерний ужин 20.0	Кисломолочный продукт (кефир)	180	6	10	9,6	152,4	пром
итого за вечерний ужин			12,4	14	39,6	334	
Итого за день			77,81	76,77	398,9	2597,77	

неделя 2

день 3

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	каша пшеничная со сл. маслом	10/200	8	5,12	55,16	298,72	185
Завтрак 7.30 -8.00	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			13,32	24,82	90,81	639,9	
Обед 10.30-11.55	Салат Мозаика	100	3,56	4,42	6,09	78,38	
Обед 10.30-11.55	Суп картофельный с рисовой крупой с мяс	20/250	5,6	2,7	25,8	149,9	160
Обед 10.30-11.55	Пюре картофельное со сливочным маслом	10/200	7,6	9	18,4	185	480
Обед 10.30-11.55	сосиски отварные с соусом	30/100	7,84	0,78	0,06	38,62	398
Обед 10.30-11.55	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
итого за обед			28,5	18,04	106,6	702,64	
Полдник 13.30-14.30	Сок	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 13.30-14.30	пирожки с повидлом	80	5,8	7,5	40,40	252,3	
Полдник 13.30-14.31	Фрукты (банан)	185	3	0	44	188	пром
итого за полдник			9,8	7,5	104,60	525,1	
Ужин 17.30-18.00	Капуста тушеная	200	7,14	7,59	18	168,87	537
Ужин 17.30-18.00	Котлеты из говядины	30/100	10,32	10,12	0,08	132,68	466
Ужин 17.30-18.00	Чай с молоком	15/50/15	1,4	1,6	16,4	85,6	715
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			20,46	20,51	54	482,43	
Вечерний ужин 20.	Кондитерские изделия (кольцо песочное)	80	7,8	8	18	175,2	пром
Вечерний ужин 20.	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,2	4,5	7,6	91,7	пром
итого за вечерний ужин			13	12,5	25,6	266,9	
Итого за день			85,08	83,37	381,6	2616,97	

неделя 2

день 4

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Сыр (порционное)	20	5,4	5	0	66,6	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Каша геркулесовая со сливочным маслом	10/200	6,4	11,8	26,6	238,2	284
Завтрак 7.30 -8.00	Кофейный напиток	13/200	2,8	3,2	14,8	99,2	725
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			16,2	21,2	60,92	499,28	
Обед 10.30-11.55	Салат из зеленого горошка	100	2,3	3,5	5,1	61,1	65
Обед 10.30-11.55	Борщ с картофелем с мясом со	15/20/250	2,5	4,5	13,25	103,5	133
Обед 10.30-11.55	Каша рисовая рассыпчатая со сл. маслом	10/200	5,84	9,52	55,2	329,84	282
Обед 10.30-11.55	Гуляш из говядины	100/75	17	12	4	192	443
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
итого за обед			30,6	30,66	125,1	898,78	
Полдник 13.30-14.30	Сок	200	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 13.30-14.30	ватрушка с творогом	80	10	10	33	262	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (яблоко)	185	0,8	0	22	91,2	пром
итого за полдник			11,6	10	77	444,4	
Ужин 17.30-18.00	Пельмени отварные	210	24,8	9,29	23,34	276,17	764
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			26,6	10,49	56,86	428,25	
Вечерний ужин	Кондитерские изделия (печенье)	40	6,2	4	30	180,8	пром
Вечерний ужин	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
Итого за вечерний ужин			11,24	9,76	37,38	282,32	
Итого за день			96,24	82,11	357,3	2553,03	

неделя 2

день 5

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (г)			Энергит	№
			Белки	Жиры	Углев		
Завтрак 7.30 -8.00	Сыр (порционное)	20	5,4	5	0	66,6	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Запеканка из творога со сметаной	30/150	21,4	10,88	26,6	289,92	326
Завтрак 7.30 -8.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			28,6	17,08	60,12	508,6	
Обед 10.30-11.55	Салат из моркови	100	1,2	6,8	6,4	91,6	72
Обед 10.30-11.55	Суп картофельный с горохом с мясом	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 10.30-11.55	Макароны отварные со сливочным маслом	7/180	10	0,7	31,92	173,98	233
Обед 10.30-11.55	Печень тушеная (говяжья) с сметанным	30/100	10,02	4,68	4,5	100,2	
Обед 10.30-11.55	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
итого за обед			30,62	18,59	115,6	752,07	
Полдник 13.30-14.30	Сок	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 13.30-14.30	треугольник	40	10	9,7	24	223,3	
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (груша)	185	1,6	0	40	166,4	пром
итого за полдник			12,6	9,7	84,2	474,5	
Ужин 17.30-18.00	Голубцы ленивые	60/240	20,64	17,53	23,53	334,45	116
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			22,44	18,73	57,05	486,53	
Вечерний ужин	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,8	4	58	279,2	пром
Вечерний ужин	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,04	5,76	7,38	101,52	пром
итого за вечерний ужин			7,84	9,76	65,38	380,72	
Итого за день			102,1	73,86	382,3	2602,42	

неделя 2

день 6

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса порц	пищевые вещества (Г)			Энергити	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Омлет натуральный	5/110	10	12,1	2	156,9	306
Завтрак 7.30 -8.00	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	713
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			15,32	31,8	37,65	498,08	
Обед 10.30-11.55	Салат из кукурузы консервированного	100	2,3	3,5	5,1	61,1	65
Обед 10.30-11.55	Щи из св.капусты с картофелем с мясом	20/250	10,18	10,37	9,23	170,97	145
Обед 10.30-11.55	Пюре картофельное со сливочным маслом	10/200	7,6	9	18,4	185	480
Обед 10.30-11.55	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,75	4,95	3,8	110,75	354
Обед 10.30-11.55	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
итого за обед			35,79	28,96	84,09	740,16	
Полдник 13.30-14.30	Сок	200	3,3	0	11,23	58,12	пром
Полдник 13.30-14.30	Кондитерские изделия (кекс завиток)	80	6	12	35	272	пром
Полдник 13.30-14.30	фрукты (апельсин)	185	3	0	44	188	пром
итого за полдник			12,3	12	90,23	518,12	
Ужин 17.30-18.00	Биточки из говядины	30/100	18,32	7,12	0,08	137,68	466
Ужин 17.30-18.00	Каша рассыпчатая гречневая со сл.	10/200	1,8	7,58	54	291,42	282
Ужин 17.30-18.00	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			21,92	15,9	87,6	581,18	
Вечерний ужин 20.00	Кондитерские изделия (пирог с курагой)	80	3,5	5	55	279	пром
Вечерний ужин 20.00	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,8	5	8,2	101	пром
итого за вечерний ужин			9,3	10	63,2	380	
Итого за день			94,63	98,66	362,8	2717,54	

неделя 2

день 7

сезон : осенний-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

	прием пищи , наименование блюд	масса порц	пищевые вещества (Г)			Энергити	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 7.30 -8.00	Масло сливочное (порционное)	20	0,2	14,5	0,13	131,82	пром
Завтрак 7.30 -8.00	Каша ячневая со сливочным маслом	10/200	4,36	5,8	0,48	71,56	284
Завтрак 7.30 -8.00	Чай с молоком	15/50/15	1,4	1,6	16,4	85,6	715
Завтрак 7.30 -8.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за завтрак			7,56	23,1	36,53	384,26	
Обед 10.30-11.55	Салат из свеклы	100	1,7	6,8	9,2	104,8	65
Обед 10.30-11.55	Суп лапша по домашняя мясом птицы	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 10.30-11.55	Жаркое по домашнему	80/160	14,8	18,4	19,4	302,4	442
Обед 10.30-11.55	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Обед 10.30-11.55	Хлеб пшеничный	40	0,8	0,6	9,76	47,64	пром
Обед 10.30-11.55	Хлеб ржаной	120	2,16	0,54	22,2	102,3	пром
итого за обед			30,91	33,85	94,8	807,49	
Полдник 13.30-14.30	молоко кипяченое	180	5,6	6,4	18	152	пром
Полдник 13.30-14.30	Кондитерские изделия (сочник с творогом)	80	4	6	48	262	пром
Полдник 13.30-14.30	Фрукты (банан)	185	3	0	44	188	пром
итого за полдник			12,6	12,4	110	602	
Ужин 17.30-18.00	Манты с говядиной	250	19,6	8,13	55	371,57	765
Ужин 17.30-18.00	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Ужин 17.30-18.00	Хлеб пшеничный	80	1,6	1,2	19,52	95,28	пром
итого за ужин			21,2	9,33	90,12	529,25	
Вечерний ужин 20.0	Кондитерские изделия (пряник)	40	6,4	4	30	181,6	пром
Вечерний ужин 20.0	Кисломолочный продукт (кефир)	180	6	10	9,6	152,4	пром
итого за вечерний ужин			12,4	14	39,6	334	
Итого за день			84,67	92,68	371,1	2657	

среднее значение за период		89,78	87,4	369,9	2618,74	
----------------------------	--	-------	------	-------	---------	--