

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
Руководителя управления
Роспотребнадзора по Вологодской
области



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ВО «Грязовецкая
школа-интернат для обучающихся
с ОВЗ по зрению»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ ПО ЗРЕНИЮ»
НА 14 ДНЕЙ
(7-11 ЛЕТ)

Пояснительная записка

Примерное меню разработано в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Разработанные рационы питания предназначены для детей в возрасте 7-11 лет, обучающихся в БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат для обучающихся с ОВЗ по зрению».

Примерное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона для обучающихся данной возрастной группы.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

При составлении меню использован Сборник технических нормативов «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (Москва, 2017г). В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данного сборника.

Меню разработано на осенне - зимний период.

В период с 1 марта в Меню вносятся изменения в соответствии с п. 6.29 СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

ДЕНЬ 1														
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром	182	150	5,5	3,9	31,5	184,2	0,15	0,8	12,8	107,6	162,3	43,3	1,2
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		325	23.21	25.68	106.08	746.8	0.31	2.31	156	522.8	552.3	100.8	2.76
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	39	60	1,8	3,8	14,2	98,5	0,05	3,4	-	11,6	23,5	15,1	0,7
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	241 96	200/20	5,46 1,62	3,9 4,07	- 9,6	56,3 85,8	0,01 0,07	- 8,38	- -	6,0 23,32	43,02 45,38	5,54 19,34	0,72 0,72
	Птица отварная	288	80	18,7	14,8	0,2	137,6	0,03	1,8	44,9	42,8	131,2	16,2	1,3
	Капуста тушеная свежая	321	150	3,1	5,0	14,1	112,6	0,04	25,7	-	83,1	60,2	39,0	1,2
	Компот из свежих плодов (яблоки)	342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	1,5	-	14,18	4,4	5,14	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		853	39.32	35.58	128.03	883.4	0.35	40.78	46.2	209.75	435.45	133.57	8.38
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	429	75	5,85	4,58	35,85	208,5	0,11	-	4,5	16,95	58,8	22,8	1,10
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	6.72	4.58	61.85	321.4	0.21	5.34	4.5	49.29	83.37	38.14	2.44
УЖИН 1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	60	0,6	3,6	2,2	44,4	0,03	34,5	-	13,6	13,3	9,9	0,4
	Котлета рыбная (треска)	234	80	9,8	6,1	11,7	94,4	0,04	0,5	2,5	27,3	116,1	18,1	0,8
	Картофель, тушеный с луком	145	150	1,4	10,5	21,1	195,0	0,1	17,9	12,0	33,1	84,6	28,6	1,2
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		597	18.98	22.77	103.15	642.8	0.27	55.73	17.1	11.2	314.9	88.0	4.86
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:				95.57	91.85	441.25	2848.7	1.3	148.56	263.8	181.04	1605.0	423.11	21.28

--

ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК 1	Запеканка из творога с соусом	223/337	150	16,5	11,8	25,5	270	0,06	0,7	69,5	146,5	202,9	23,2	1,0
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1 шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		500	33.24	30.2	101.99	805.6	0.25	2.29	203.1	346.1	494.3	82.34	3.6
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	24	60	0,6	3,6	2,7	46,6	0,03	10,8	-	10,6	19,0	10,5	0,4
	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	241 102	200/20	5,46 4,39	3,9 4,22	- 13,23	56,3 118,6	0,01 0,18	- 4,66	- -	6,0 34,14	43,02 70,48	5,54 28,46	0,72 1,64
	Гуляш (говядина)	260	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06
	Картофельное пюре	128	150	3,1	4,1	18,7	132,0	0,1	18,7	22,5	41,9	89,1	28,7	1,0
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		855	37.45	34.46	125.55	965.4	0.58	40.42	23.8	175.54	528.17	143.82	11.54
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с капустой	406	75	4,71	1,92	27,53	146,0	0,08	0,62	6,25	18,03	46,52	18,28	0,88
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
	Итого за полдник:		275	5.38	2.01	59.55	278.8	0.1	1.35	6.25	50.51	69.96	35.74	1.58
УЖИН 1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Сосиски отварные	243	100	10,1	28,28	0,46	298,0	0,16	-	36,36	33,64	147,28	18,18	1,64
	Рагу из овощей, соус	143/330	150	2,5	11,0	12,8	163,5	0,08	18,7	39,0	58,9	65,2	24,3	0,8
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		555	20.12	41.4	82.06	833.3	0.35	20.48	77.96	138.14	323.78	79.88	5.12
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:				103.53	113.81	411.29	3137.4	1.44	108.94	351.11	998.29	1635.2	404.38	24.08

ЗАВТРАК 1	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	182	150	5,3	3,1	33,5	185,0	0,1	0,8	12,8	97,4	129,5	34,0	0,8
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		475	23.01	24.88	108.08	747.6	0.26	2.31	156.0	512.6	519.5	91.5	2.36
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из сырых овощей	29	60	0,6	3,6	2,2	44,4	0,01	7,9	-	15,2	21,3	11,4	0,3
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	241 88	200/20	5,46 1,42	3,9 3,96	- 6,32	56,3 71,8	0,01 0,05	- 12,62	- -	6,0 39,4	43,02 39,2	5,54 1,7	0,72 0,66
	Запеканка картофельная с мясом (говядина) с соусом	284/331	250	29,59	33,19	31,0	463,2	0,46	9,14	17,89	88,27	256,29	192,51	6,94
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	348	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,01	0,45	-	20,3	12,5	17,1	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		855	45.9	46.6	125.15	1012.1	0.67	30.11	19.19	197.92	506.0	261.5	12.45
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с яблоками	406	75	4,11	1,44	35,56	125,0	0,08	0,25	-	14,29	40,11	17,08	1,17
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	2,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	4.98	1.44	61.56	237.9	0.18	5.59	-	46.63	64.78	32.42	2.51
УЖИН 1	Сельдь	76	50	5,06	6,69	1,64	87,0	0,03	1,49	2,5	21,2	81,7	10,3	0,41
	Винегрет овощной	67	250	3.,5	25,0	18,23	312,5	1,0	24,08	-	78,08	100,68	48,83	1,38
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		600	15.68	33.76	87.82	766.5	1.13	25.6	5.1	133.38	281.68	89.53	4.17
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:				96.91	112.42	424.75	3018.4	2.4	108.01	220.29	1178.5	1582.0	537.55	23.73

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК	Пудинг из творога	222/326	150	15,4	13,0	26,7	286,8	0,09	0,3	78,5	160,0	210,0	27,9	1,1
---------	-------------------	---------	-----	------	------	------	-------	------	-----	------	-------	-------	------	-----

1	(запеченный) с соусом													
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1 шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		500	32.14	31.4	103.19	822.4	0.28	1.89	248.1	359.6	501.4	87.04	3.7
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	56	60	0,6	0,1	4,3	21,0	0,01	9,3	-	19,8	17,4	10,3	0,7
	Суп картофельный (на мясном бульоне)	241 97	200/20	5,46 1,87	3,9 2,26	- 13,5	56,3 91,2	0,01 0,10	- 9,6	- -	6,0 24,36	43,02 62,18	5,54 25,12	0,72 0,96
	Котлеты рубленые из птицы	294	100	13,8	7,6	12,9	176,0	0,16	0,72	8,2	45,9	61,6	17,7	2,8
	Каша рисовая рассыпчатая	302	150	3,6	4,3	37,5	203,5	-	-	-	5,3	77,9	25,4	0,5
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		855	34.68	20.01	156.23	938.9	0.51	24.96	9.5	162.45	414.52	132.65	10.4
ПОЛДНИК	Пицца школьная	412	75	8,32	8,33	21,2	189,8	0,08	1,78	32,1	102,44	97,14	23,41	1,08
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	348	200	0,78	0,05	27,7	114,8	0,02	0,6	-	32,3	21,9	17,6	0,48
	Итого за полдник:		275	9.1	8.38	48.9	304.6	0.1	2.97	32.1	134.74	119.04	41.01	1.56
УЖИН 1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	7,0	13,0	10,0	0,45
	Рыба отварная (треска)	226	80	14,8	0,4	0,6	65,6	0,04	0,5	6,2	42,5	68,4	20,4	0,4
	Картофель, тушеный с луком	145	150	1,4	10,5	21,1	195,0	0,1	17,9	12,0	33,1	84,6	28,6	1,2
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		587	23.93	13.07	91.75	580.6	0.27	29.98	20.8	119.8	266.9	90.4	4.51
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:				107.19	78.6	442.21	2904.8	1.32	104.2	350.5	1064.6	1520.9	413.7	22.41

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный	210	150	14,15	25,2	0,74	294,0	0,08	0,3	329,44	104,63	229,16	16,38	2,68
	Бобовые отварные (зеленый	306	50	1,43	1,37	2,87	29,6	0,03	4,85	7,0	11,9	30,7	10,1	0,35

	горошек консервированный)													
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		510	26.33	39.5	78.19	778.2	0.26	6.45	401.64	267.73	499.86	73.48	4.29
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за завтрак 2:		400	2.41	0.74	60.14	267.2	0.18	48.34	-	80.34	63.67	49.94	3.38
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром (твердым) и чесноком	50	60	1,4	2,8	2,1	39,5	0,06	1,7	11,5	73,5	6,9	48,5	0,3
	Суп молочный с крупой (крупа рисовая)	121	200	2,98	3,6	6,16	71,2	0,04	0,66	26,4	127,6	90,96	14,16	0,12
	Мясо тушеное (говядина)	256	80	12,1	13,9	2,04	180,0	0,02	0,1	-	16,9	127,4	18,4	1,9
	Картофельное пюре	128	150	3,1	4,1	18,7	132,0	0,1	18,7	22,5	41,9	89,1	28,7	1,0
	Компот из свежих плодов (яблоки)	342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	1,5	-	14,18	4,4	5,14	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		890	33.84	28.66	162.8	1031.3	0.44	22.66	65.6	320.08	511.76	140.23	8.48
	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	26.6	204.3	0.1	1.4	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
	Овощи натуральные свежие (огурец)	71	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Сардельки отварные	243	100	10,32	18,15	1,27	216,0	0,04	-	-	25,6	131,0	16,0	1,78
УЖИН 1	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	8,6	4,5	38,6	243,0	0,2	-	-	14,8	20,9	1,4	4,5
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		600	26.44	24.77	108.67	831.0	0.35	1.78	2.6	86.0	238.13	54.8	8.96
	Йогурт		100	5,0	6,0	8,5	112,0	0,03	-	33,0	112,0	92,0	14,0	0,1
	Итого за ужин 2:		100	5.0	6.0	8.5	112.0	0.03	-	33.0	112.0	92.0	14.0	0.1
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:				101.72	107.17	444.9	3224.0	1.36	80.63	545.64	1113.4	1588.2	365.45	25.91
ДЕНЬ 7														
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	173	150	6,1	2,7	39,0	204,2	0,1	0,6	10,5	103,3	155,7	31,6	1,9

1	вязкая молочная с сахаром													
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		467	12.81	12.97	73.83	620.20	0,1	2,83	45.2	39.6	94.4	35.4	1.48
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат витаминный с горошком консервированным	49	60	0,9	3,6	5,2	57,4	0,03	19,7	-	19,1	20,3	9,9	0,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на мясном бульоне)	241 103	200/20	5,46 2,15	3,9 2,27	- 13,97	56,3 94,6	0,01 0,9	- 6,6	- -	6,0 23,4	43,02 54,06	5,54 21,82	0,72 0,9
	Рыба запеченная в сметанном соусе (треска)	232	80	5,8	5,6	13,2	127,5	0,04	0,1	31,2	28,3	85,7	14,2	0,8
	Рагу из овощей, соус	143/330	150	2,5	11,0	12,8	163,5	0,08	18,7	39,0	58,9	65,2	24,3	0,8
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		910	31.78	129.47	177.07	1106.2	9.28	50.44	75.4	391.04	485.95	149.1	9.06
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	26.6	204.3	0.1	1.4	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Салат из моркови с яблоком	59	60	0,6	0,1	5,1	23,9	0,03	2,6	-	14,3	26,7	18,2	0,6
	Сырники из творога с соусом	219/330	200	24,5	25,0	22,2	372,4	0,1	0,4	110,2	249,9	342,5	37,3	0,1
	Чай с молоком	378	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		560	33.67	28.5	96.15	724.3	0.17	4.33	122.8	413.8	558.5	99.9	3.21
УЖИН 2	Йогурт		100	5,0	6,0	8,5	112,0	0,03	-	33,0	112,0	92,0	14,0	0,1
	Итого за ужин 2:		100	5.0	6.0	8.5	112.0	0.03	-	33.0	112.0	92.0	14.0	0.1
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:				93.5	86.18	455.29	2921.3	2.04	102.6	329.7	1177.9	1608.3	397.6	18.49

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК 1	Каша гречневая жидкая молочная с сахаром	183	150	6,4	4,1	32,1	141,0	0,1	1,1	18,0	129,6	173,3	70,0	2,05
-----------	--	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-------	-------	------	------

	Какао с молоком	383	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак:		460	23.14	22.5	108.59	676.6	0.29	2.69	187.6	329.2	464.7	129.14	4.65
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	60	0,6	3,6	2,2	44,4	0,03	34,5	-	13,6	13,3	9,9	0,4
	Суп из овощей (на курином бульоне)	288 99	200/25	5,85 1,27	4,64 3,99	0,09 7,32	65,5 76,2	0,01 0,06	0,59 8,30	14,55 -	13,4 27,88	41,0 39,42	5,07 16,6	0,47 0,62
	Шницель (говядина)	268	80	13,1	13,5	11,3	222,4	0,06	0,2	3,8	32,5	148,6	44,6	2,2
	Каша рисовая рассыпчатая	302	150	3,6	4,3	37,5	203,5	-	-	-	5,3	77,9	25,4	0,5
	Компот из смеси сухофруктов	249	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		840	33.57	31.97	152.46	1022.8	0.31	44.32	19.65	153.91	471.41	152.28	8.27
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	420/405	75	8,99	7,81	24,88	203,2	0,08	0,02	4,61	21,5	84,5	29,84	1,4
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	9.86	7.81	50.88	316.1	0.18	5.36	4.61	53.84	109.17	45.18	2.74
УЖИН 1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Биточки рыбные (треска)	234	80	9,8	6,1	11,7	94,0	0,04	0,5	2,5	27,3	116,1	18,1	0,8
	Картофельное пюре	128	150	3,1	4,1	18,7	132,0	0,1	18,7	22,5	41,9	89,1	28,7	1,0
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		580	20.42	12.32	99.2	598.0	0.25	20.98	27.6	114.8	316.5	84.2	4.48
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:				94.33	80.34	453.27	2867.8	1.1	117.75	279.5	939.75	1580.8	473.4	22.38

ДЕНЬ 9														
ЗАВТРАК 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	223	200	21,9	16,6	42,0	405,1	0,09	0,7	97,5	293,4	322,8	39,8	0,9
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (сливочное)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		525	39.61	38.38	116.58	967.7	0.25	2.21	240.7	708.6	712.8	97.3	2.46
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	39	60	1,8	3,8	14,2	98,5	0,05	3,4	-	11,6	23,5	15,1	0,7
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	241 96	200/25	5,46 1,62	3,9 4,07	- 9,6	56,32 85,84	0,01 0,07	- 8,38	- -	6,0 23,32	43,02 45,38	5,54 19,34	0,72 0,72
	Печень по-строгановски с соусом	255/332	50/50	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,45	5782,0	33,24	239,32	17,47	5,0
	Картофель отварной	125	150	3,3	0,5	20,8	33,7	0,1	24,0	-	20,7	90,4	33,8	1,3
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	348	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,2	21,9	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		860	33.3	25.2	124.87	793.66	0.54	44.23	5783.3	157.51	531.17	134.86	11.9
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с яйцом	406	75	4,88	2,97	31,78	173,0	0,08	0,04	15,5	14,21	51,3	18,78	0,83
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	5.75	2.97	57.78	285.9	0.18	5.38	15.5	46.45	75.97	34.12	2.17
	Голубцы ленивые	298	190	17,55	14,05	2,2	203,7	0,04	0,02	12,63	28,99	142,95	19,29	2,32
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		637	29.0	22.32	89.22	658.9	0.22	42.5	15.23	173.0	329.12	97.86	6.69
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:				109.1	94.61	429.88	2959,5	1.35	136.73	6094.7	1373.5	1868.1	426.74	25.46

ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК 1	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром	182	150	5,5	3,9	31,5	184,2	0,15	0,8	12,8	107,6	162,3	43,3	1,2
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйца вареные	209	1шт. 40гр.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		500	22.24	22.3	107.99	719.80	0.34	2.39	182.4	307.2	453.7	102.44	3.8
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	60	0,9	2,4	4,3	43,7	0,03	4.1	-	16,9	24,9	11,03	0,7
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	241 88	200/20	5,46 1,42	3,9 3,96	- 6,32	56,3 71,8	0,01 0,05	- 12,62	- -	6,0 39,4	43,02 39,2	5,54 1,7	0,72 0,66
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	229	80	9,0	2,3	3,04	82,4	0,04	3,1	4,5	31,5	112,7	29,6	0,6
	Макаронные изделия отварные	203	150	5,7	6,07	26,4	173,3	0,05	-	30,0	12,7	39,4	8,5	0,8
	Кисель из сока плодового	358	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	22,7	18,5	7,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		635	31.27	20.48	141.49	865.50	0.32	22.22	36,8	157.9	405.47	96.92	7.06
	Пирожок из дрожжевого теста с капустой	406	75	4,71	1,92	27,53	146,0	0,08	0,62	6,25	18,03	46,52	18,28	0,88
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	5.58	1.92	53.53	258.9	0.18	5.96	6.25	50.37	71.19	33.62	2.22
УЖИН 1	Салат из моркови с яблоком	59	60	0,6	0,1	5,1	23,9	0,03	2,6	-	14,3	26,7	18,2	1,07
	Птица отварная	288	80	18,7	14,8	0,2	137,6	0,03	1,8	44,9	42,8	131,2	16,2	1,3
	Картофельное пюре	128	150	3,1	4,1	18,7	132,0	0,1	18,7	22,5	41,9	89,1	28,7	1,0
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		590	29.52	21.07	91.95	660.5	0.26	23.13	70.0	133.10	346.3	93.5	5.75
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:				95.05	71.51	437.1	2759.0	1.26	98.1	356.67	936.6	1495.6	389.08	21.07

ЗАВТРАК 1	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	204	150	10,1	12,0	25,5	250,8	0,06	0,1	86,4	222,6	15,2	157,5	0,8
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		460	21.76	25.8	101.71	723.4	0.22	1.69	156.0	400.2	229.8	211.84	2.4
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	121	200	2,98	3,6	6,16	71,2	0,04	0,66	26,4	127,6	90,96	14,16	0,12
	Птица, тушеная в соусе с овощами	292/331	100	8,71	7,71	8,6	138,7	0,08	5,56	20,07	37,77	73,41	24,01	1,83
	Картофельные котлеты	148	150	4,6	12,09	25,3	202,5	0,1	4,9	42,0	22,7	112,3	36,3	0,1
	Сок	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		950	31.66	27.55	172.81	1024.3	0.53	18.21	93.67	277.91	506.34	154.81	7.89
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	26.6	204.3	0.1	1.4	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Салат овощной с яблоком	56	60	0,09	0,1	4,3	21,0	0,01	9,3	-	19,8	17,4	10,3	0,7
	Плов (говядина)	265	250	27,42	28,17	43,37	536,7	0,1	2,13	-	23,72	333,57	65,5	4,42
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		610	34.63	30.34	115.62	924.7	0.21	11.46	2.6	77.62	450.27	106.2	7.5
УЖИН 2	Йогурт		100	5,0	6,0	8,5	112,0	0,03	-	33,0	112,0	92,0	14,0	0,1
			100	5.0	6.0	8.5	112.0	0.03	-	33.0	112.0	92.0	14.0	0.1
ВСЕГО ЗА 13 ДЕНЬ:				102.29	97.93	459.38	3146.0	1.09	75.76	328.07	1162.9	1450.1	554.45	20.63

ЗАВТРАК 1	Омлет с сыром	211	200	41,83	39,25	3,4	463,3	0,13	0,42	484,0	348,67	416,33	29,08	3,67
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		517	49.54	49.52	77.23	879.3	0.23	3.25	529.2	388.27	510.73	64.48	5.15
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	45	60	0,7	1,9	3,9	36,2	0,01	10,2	-	14,9	16,9	9,0	0,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	288 103	200/25	5,85 2,34	4,64 2,27	0,09 13,97	65,5 94,6	0,01 0,09	0,59 6,6	14,55 -	13,4 23,4	41,0 54,06	5,07 21,82	0,47 0,9
	Рыба отварная (треска)	226	80	14,8	0,4	0,6	65,6	0,04	0,5	6,2	42,5	68,4	20,4	0,4
	Картофель отварной	125	150	3,3	0,5	20,8	33,7	0,1	24,0	-	20,7	90,4	33,8	1,3
	Кисель из сока плодового	358	200	0,31	-	19,4	16,0	0,01	2,4	-	22,7	18,5	7,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		915	41.4	13.81	164.26	805.6	0.46	44.29	25.95	183.6	482.26	155.39	7.77
ПОЛДНИК	Молоко	385	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	28.2	211.3	0.1	2.6	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Салат из моркови с яблоком	59	60	0,6	0,1	5,1	23,9	0,03	2,6	-	14,3	26,7	18,2	1,07
	Оладьи из творога с йогуртом	225	250	23,09	20,87	35,97	425,0	0,12	0,97	22,89	275,09	318,78	38,34	
	Чай с молоком	378	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		630	32.26	24.37	109.92	776.9	0.29	4.87	35.49	438.99	534.78	100.94	5.58
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 14 ДЕНЬ:				138.24	100.94	442.15	2927.4	1.24	99.41	673.44	1546.1	1929.6	416.41	19.4