



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГОУ РК «С(К)ШИ №1» г.Емвы  
А.Т.Сарбасова

Перспективное меню на осенне-зимний период  
ГОУ РК «С(К)ШИ №1» г.Емвы

2021 год

1 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Макаронны с сыром и овощами	111	150/20	5.1	7.0	30.09	203.7	200/20	6.8	9.32	40.12	271.6
Какао со сгущенным молоком	243	200	2.79	3.19	19.71	118.7	200	2.79	3.19	19.71	118.7
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			13.71	23.97	96.53	647.2		17.19	27.08	126.5	812.7
<b>Обед</b>											
Салат из свежей капусты с морковью	4	100	0.84	5.06	5.32	70.02	120	1.0	6.07	6.38	84.0
Суп карт. с рисов. крупой на кур. бульоне	62	250	6.7	7.16	21.98	177.98	300	8.00	8.59	26.3	213.6
Греча отварная	196	100	3.48	2.17	1.8	105.5	150	5.22	3.25	2.7	158.2
Тефтели в соусе	180	100/40	12.85	14.6	8.74	217.8	100/40	12.85	14.6	8.74	217.8
Компот из ягод	214	200	0.16	-	14.99	60.84	200	0.16	-	14.99	60.84
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			31.47	30.82	105.2	891.0		36.38	34.7	126.8	1062.3
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяч.	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Булочка домашняя	282	60	4.37	7.07	36.8	228.2	60	4.37	7.07	36.8	228.2
			9.97	13.47	46.2	344.2		9.97	13.47	46.2	344.2
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из свежей свеклы	22	100	1.42	12.6	12.97	171	120	1.71	15.12	15.57	205.2
Картофель отварной.	214	200	4.18	9.38	36.3	243.28	220	4.5	10.31	39.93	267.6
Гуляш из говядины	162	120	21.68	24.21	6.74	331.53	120	21.68	24.21	6.74	331.53
Чай с сахаром.	272	200	-	-	11.28	45.12	200	-	-	11.28	45.12
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Фрукты св.		300	1.2	-	33.9	138	300	1.2	-	33.9	138
			36.01	61.94	153.7	1300.13		38.76	68.18	190.2	1459.9
<b>Ужин 2</b>											
кефир	245	200	5.6	6.38	8.18	112.2	200	5.6	6.38	8.18	112.2
Итого за сутки:			84.79	116.5	400.7	3103.2		95.87	130.3	480.1	3576.4

2 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Каша овсяная из Геркулеса жидкая	100	205	6.33	8.9	25.49	207.38	257	9.49	13.3	38.23	311.07
Яйцо отварное		1	12.7	11.5	0.7	157	1	12.7	11.5	0.7	157
Чай с молоком	258	200	2.79	2.55	13.27	87.25	200	2.79	2.55	13.27	87.25
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			27.64	36.73	86.19	776.43		33.58	41.92	119.93	964.65
Обед											
Салат из свежих помидоров	18	100	1.0	10.16	4.6	113.92	120	1.2	12.8	5.5	136.7
Рассольник ленинградский со сметаной	34	250/10	5.03	11.3	32.38	149.6	300/12	9.87	13.56	38.85	179.52
Картофельное пюре	216	200	4.26	8.08	31.06	213.94	220	4.68	8.89	34.16	235.33
Рыба туш. с овощами	154	100	20.7	11.47	10.72	228.9	150	31.05	17.2	16.08	343.35
Компот изюм	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			41.82	39.29	157.66	957.34		45.09	44.91	197.27	1225.3
Полдник											
Кефир	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Пряники		100	12.4	10.4	77	460.1	100	12.4	10.4	77	460.1
			18	16.8	85.2	578.1		18	16.8	85.2	578.1
Ужин											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Плов из отварной птицы	191	210	37.2	45.33	41.05	747.09	250	44.2	51.5	51.31	848.9
Фрукты свежие		300	4.5	-	67.2	273	300	4.5	-	67.2	273
Салат из свежих огурцов	15	100	0.72	10.08	3.0	103.6	120	0.86	12.09	3.6	124.3
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			49.25	69.54	185.76	1584.9		58.8	78.07	211.54	1776.1
Ужин 2											
Молоко	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Коржик	287	60	3.8	2.25	30	148.5	60	3.8	2.25	30	148.5
Итого за сутки			121.58	147.11	515.2	4038		148.1	165.4	597.3	4645.5

3 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Запеканка из творога с изюмом	124	150/30	29.22	12.11	29.1	342.23	150/30	29.22	12.11	29.1	342.23
Кофейный напиток с молоком	258	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15
Фрукты свежие											
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			38.82	29.8	101.87	821.18		41.6	30.59	122.88	918.78
Обед											
Салат из свежих огурцов	15	100	0.72	10.08	3.00	103.6	120	0.86	12.09	3.6	124.3
Свекольник на говяжьём бульоне	35	250	1.93	6.34	10.05	104.16	300	2.31	7.6	12	124.99
Рис отварной	201	100	2.59	3.39	26.85	150.12	120	3.1	4.06	32.22	180.1
Птица отварная	192	100	18.22	18.22	0.97	242.68	100	18.22	18.22	0.97	242.68
Компот из кураги	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			30.19	38.5	105.17	891.49		33.19	43.13	130.69	1016.75
Полдник											
Молоко	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Булочка дорожная	283	60	4.13	8.0	34.12	345.0	60	4.13	8.0	34.12	345.0
			9.73	14.4	43.52	461.0		9.73	14.4	43.52	461.0
Ужин											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из свежей моркови	9	100	1.14	10.08	10.38	136.8	120	1.36	12.09	12.45	164.16
Жаркое по домашнему из говядины	163	220	22.54	17.33	22.13	334.08	250	28.1	21.66	27.6	417.6
Кисель ягодный	247	200	1.36	-	29.02	116.19	200	1.36	-	29.02	116.19
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Фрукты свежие банан		300	4.5	-	67.2	273	300	4.5	-	67.2	273
			32.53	41.54	140.07	1065.1		40.02	48.23	162.53	1244.73
Ужин 2											
Чай с молоком	267	200	2.79	2.55	13.27	87.25	200	2.79	2.55	13.27	87.25
вафли		100	3.4	30.2	64.7	530	100	3.4	30.2	64.2	530
			6.19	32.75	77.97	617.25		6.19	32.75	77.97	617.25
Итого за сутки:			116.86	156.9	468.6	3856.0		130.7	168.7	537.59	4288.5

4 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Каша пшеничная молочная жидкая	99	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	250/7	9.3	10.08	44.1	304.9
Сыр твердый		25	7.07	11.9	17.54	187.7	25	7.07	11.9	17.54	187.7
Какао с молоком	242	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Фрукты свежие		200									
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			24.1	39.6	175.14	909.64		28.74	42.03	204.9	1068.9
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы	22	100	1.1	10.08	9.22	136.8	120	1.32	12.09	11.06	164.16
Щи из свежей капусты со сметаной	55	250	2.09	6.33	10.64	17.83	300	2.5	7.59	12.76	129.39
Макароны отварные	204	100	3.68	3.53	23.35	140.79	120	4.41	4.23	28.02	168.34
Печень по - строгановски	172	100/40	23.32	28.95	4.7	370.15	100/40	23.32	28.95	4.7	370.15
Компот из ягод	254	200	0.16	-	14.99	60.64	200	0.16	-	14.99	60.64
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Фрукты свежие апельсин		300	2.7	-	25.3	114	300	2.7	-	25.3	114
			40.49	50.69	115.28	1058.07		43.56	55.04	134.9	1334.3
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченное	260	200	5.6	6.4	9.4	117.31	200	5.6	6.4	9.4	117.31
Оладьи с маслом	296	150/10	9.35	8.63	81.39	440.63	150/10	9.35	8.63	81.39	440.63
			14.95	15.03	90.79	557.94		14.95	15.03	90.79	557.94
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0.84	5.06	5.32	70.02	120	1.0	6.07	6.38	84.03
Картофель отварной	214	200	4.18	9.38	36.28	243.28	220	4.59	10.31	39.90	267.6
Биточки мясные	171	100	15.2	16.74	8.2	252.5	100	15.2	16.74	8.2	252.5
Чай с сахаром	270	200	-	-	11.28	45.12	200	-	-	11.28	45.12
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			29.72	45.47	147.27	982.12		30.03	47.6	153.7	1088.8
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт – кефир печенье	245	200	5.6	6.38	8.18	112.52	200	5.6	6.38	8.18	112.52
Итого за сутки			128.3	182.2	471.57	4307.78		140.4	195.0	542.1	4555.4

5 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Омлет натуральный	117	130\10	11.64	18.04	3.04	221.08	130\10	11.64	18.04	3.04	221.08
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Сосиски (колбаса )отварные	185	70	6.62	16.04	1.57	179.72	70	6.62	16.04	1.57	179.72
Пряники		70	8.68	7.28	53.9	322.07	70	8.68	7.28	53.9	322.07
Какао с молоком	242	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.93
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			42.63	65.09	123.38	1240.65		45.41	65.88	144.3	1342.8
<b>Обед</b>											
Салат витаминный	2	100	1.14	10.14	11.54	141.54	120	1.36	12.16	13.84	170.3
Борщ из капусты с картофелем	27	250	1.9	6.66	10.81	111.11	300	2.28	7.99	12.97	133.33
Жаркое по – домашнему с говядиной	163	220	22.54	17.33	22.13	334.08	250	28.1	21.66	27.6	417.6
Компот из изюма	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Фрукты свежие		300					300				
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			33.4	35.22	124.82	917.07		41.26	44.45	155.5	114.26
<b>Полдник</b>											
Молоко	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Кекс или Шондик		75-60	7.6	4.5	60	297	75	7.6	4.5	60	297
			13.2	10.9	69.4	413		13.2	10.9	69.4	413
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Рис отварной	201	100	2.59	3.39	26.85	150.12	150	3.88	5.08	40.27	225.1
Рыба тушенная в томате с овощами	154	70/70	14.52	8.03	7.51	160.29	100/70	17.63	9.75	9.11	194.6
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			24.64	25.55	108.87	461.2		28.34	29.7	123.8	949.6
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Итого за сутки			108.4	130.9	425.1	3371.5		127.8	152.9	501.3	4015.9

6 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Сырники запеченные со сгущенным молоком	136	150\10	27.12	5.24	44.67	334.32	200\13	36.16	6.98	59.56	445.76
Салат из моркови	9	100	1.14	10.08	10.38	136.8	120	1.36	12.09	12.15	164.16
Кофейный напиток с молоком	258	200	2.79	3.19	19.71	118.6	200	2.79	3.19	19.71	118.6
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			37.86	33.01	127.8	950.07		49.9	37.35	165.7	1186.4
Обед											
Салат из б/к капусты	4	100	0.84	5.06	5.32	70.02	120	1.0	6.07	6.38	84.0
Суп картофельный с фрикадельками	40	250	9.76	6.82	19.01	175.1	300	11.71	8.18	22.81	210.12
Гуляш из говядины	162	120	21.68	24.21	6.74	331.53	120	21.68	24.21	6.74	331.53
Макароны отварные	204	100	3.68	3.53	23.55	140.73	120	4.41	4.23	28.26	168.8
Компот из яблок	214	200	0.16	-	14.99	60.84	200	0.16	-	14.99	60.84
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Шоколад		50	3.45	17.85	26.2	273.5	50	3.45	17.85	26.2	273.5
			58.59	59.51	132.84	1310.4		65.46	65.57	154.2	1591.3
Полдник											
Молоко кипяченое	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Вафли		100	3.4	30.2	64.7	530	100	3.4	30.2	64.7	530
			9.0	36.6	74.1	646		9.0	36.6	74.1	646
Ужин											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Картофельная запеканка с мясом	167	200	25.53	24.78	18.43	400.75	250	31.91	30.97	23.08	500.9
Салат из свеклы с соленым огурцом	22	100	1.4	10.08	9.22	133.8	120	2.0	12.09	11.0	161.0
Чай с сахаром	270	200	-	-	11.28	45.12	200	-	-	11.28	45.12
Фрукты свежие		300	1.2	-	33.9	138	300	1.2	-	33.9	138
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			34.46	48.19	113.3	1040.97		43.15	57.54	134.7	1124.7
Ужин 2											
Кефир /йогурт/	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
			5.6	6.4	30.2	208		5.6	6.4	30.2	208
Итого за сутки			146.7	197.5	490.1	4313.5		174.3	216.6	571.0	4804.5

7 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Оладьи с маслом	296	150/10	9.35	8.63	81.39	440.33	150/10	9.35	8.63	81.39	440.33
Салат из моркови с яблоками	10	100	0.9	10.16	8.24	128.12	120	1.08	12.19	9.88	168
Кофейный напиток со сгущенным молоком	257	200	2.01	2.39	25.65	131.87	200	2.01	2.39	25.65	131.87
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			18.08	34.96	162.2	1025.12		21.04	37.78	184.0	1162.9
<b>Обед</b>											
Суп крестьянский с крупой	43	250	2.31	7.74	15.43	140.59	300	2.77	9.28	18.51	168.7
Плов из отварной говядины	173	220	24.33	20.69	33.71	418.37	260	28.7	24.4	39.8	494.4
Винегрет овощной	1	100	1.26	10.14	8.32	129.26	120	1.51	12.16	9.98	155.1
Компот изюм	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Конфеты		50	-	0.05	38.85	148	50	-	0.05	38.85	148
			38.14	40.09	168.69	1185.9		49.76	48.07	197.1	1615.4
<b>Подник</b>											
Чай с молоком	267	200	1.4	1.6	17.34	89.32	200	1.4	1.6	17.34	89.32
Пряники		70	3.3	2.0	54.3	235.06	70	3.36	2.0	54.3	235.06
Фрукты свежие		300	1.2	-	33.9	138	300	1.2	-	33.9	138
			5.9	3.6	105.5	462.3		5.9	3.6	105.5	462.3
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат витаминный	2	100	1.14	10.14	11.54	141.94	120	1.36	12.16	13.84	170.32
Картофель отварной	214	200	4.18	9.38	36.28	243.28	220	4.59	10.31	39.90	267.6
Рыбные котлеты	143	100	14.8	2.75	9.68	122.7	100	14.8	2.75	9.68	122.7
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			26.76	31.71	147.77	985.44		29.21	35.25	183.4	1112.9
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт/ снежок/	245	200	5.6	6.38	8.18	112.52	200	5.6	6.38	8.18	112.52
Итого за сутки			103.3	141.7	568.48	3663.3		120.3	162.7	656.0	4128.2



8 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Каша гречневая рассыпчатая	196	100	5.82	5.51	22.19	159.45	120	6.98	6.61	26.6	191.3
Колбаса отварная варен.	185	70	6.62	16.04	1.57	179.7	70	6.62	16.04	1.57	197.7
Чай со сгущенным молоком	269	200	2.79	2.55	13.27	87.25	200	2.79	2.55	13.27	87.25
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			21.05	37.88	83.76	739.97		24.38	39.52	95.94	858.87
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с бобовыми	37	250	2.34	3.89	13.61	98.79	300	2.8	4.66	16.33	118.48
Макаронные изделия отварные	204	120 \6	4.41	4.23	28.25	168.5	150/ 8	5.52	5.29	35.32	211
Шницель	171	100	15.25	16.74	8.2	252.5	100	15.25	16.74	8.2	252.5
Салат из б/к капусты с морковью	4	100	0.84	5.06	5.32	70.07	120	1.0	6.07	6.38	84.03
Компот из кураги	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			30.61	31.75	130.42	941.09		34.05	34.94	156.1	1085.6
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченное	260	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Булочка домашняя	282	60	4.37	7.07	36.8	228.2	60	4.37	7.07	36.8	228.2
			9.97	13.47	46.2	344.2		9.97	13.47	46.2	344.2
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из свеж. огурцов	15	100	0.72	10.08	3.0	103.6	120	0.86	12.09	3.6	124.3
Картофель отварной	213	200	4.18	9.38	36.28	243.28	220	4.59	10.31	39.9	267.6
Птица отварная	192	100	26.0	26.0	1.38	346.6	100	26.0	26.0	1.38	346.6
Чай с сахаром	272	200	-	-	11.28	45.12	200	-	-	11.28	45.13
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			40.33	62.11	148.32	1315.2		42.74	65.91	169.7	1442.4
<b>Ужин 2</b>											
Кефир (йогурт)	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Печенье		60	4.56	2.7	36	174	60	4.56	2.7	36	174
			9.62	8.45	11.24	286.52		9.62	8.45	11.24	286.52
Итого за сутки			109.4	145.5	392.6	3512.28		123.3	153.7	461.1	3903

9 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Каша пшеничная молочная жидкая	103	200	6.04	7.27	34.29	227.16	250	7.55	9.08	42.86	283.95
Какао с молоком	242	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Сыр твердый		25	5.85	7.5	-	92.75	25	5.85	7.5	-	92.75
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			33.44	44.3	102.23	934.35		38.12	47.17	132	1092.2
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидоров	18	100	1.0	10.16	4.6	113.92	120	1.2	12.1	5.52	136.7
Щи из свежей капусты со сметаной	55	250	2.09	6.33	10.64	107.83	300	2.5	7.59	12.76	129.39
Печень по - строгановски	172	100\40	23.32	28.95	4.7	370.15	100/40	23.32	28.95	4.7	370.15
Картофельное пюре	216	200	4.26	8.08	31.06	213.94	220	4.68	8.88	34.16	235.33
Компот из ягод	254	200	0.16	-	14.99	60.84	200	0.16	-	14.99	60.84
Фрукты свежие		150					150				
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			38.27	47.35	118.37	1125.6		41.01	50.91	139.4	1260.1
<b>Полдник</b>											
Кефир	245	200	5.6	6.38	8.18	112.5	200	5.6	6.38	8.18	112.5
Печенье		100	7.6	4.5	60.0	297	100	7.6	4.5	60.0	297
			13.2	10.88	68.18	409.5		13.2	10.88	68.18	409.5
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из свеж. огурцов	15	100	0.72	10.08	3.0	103.6	150	1.08	15.12	4.5	155.4
Макаронны отварные с овощами	111	150/20	5.1	7.0	30.09	203.7	150/20	5.1	7.0	30.09	203.7
Рулет из говядины с яйцом	178	70/5	11.06	7.46	4.48	129.38	100/7	15.8	10.06	6.4	184.8
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
Фрукты свежие		300									
			25.73	38.67	136.02	994.52		32.54	47.2	154.3	1170.4
<b>Ужин 2</b>											
Молоко	116	200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Круассан		65	4.94	2.92	39	193.5	65	4.94	2.92	39	193.5
			10.54	3.32	48.4	309.5		10.54	3.32	48.4	309.5
Итого за сутки			126.3	150.9	488.02	3786.3		140.5	165.9	557.1	4254.5

10 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Запеканка из творога с повидлом	124	150\30	29.22	12.11	29.1	342.33	200\30	33.1	13.72	32.98	384.9
Кофейный напиток с молоком	258	200	2.79	3.19	19.71	118.69	200	2.79	3.19	19.71	118.69
Масло сливочное		15	0,09	12,3	0,13	112,2	15	0,09	12,3	0,13	112.2
Батон		50	3.75	1.7	25.3	130.5	50	3.75	1.7	25.3	130.5
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			41.57	31.5	120.17	915.68		44.35	32.29	140.1	1014.2
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	15/1 8	100	1,05	10,14	4,6	115,9	120	1,26	12,16	5,52	139,1
Рассольник ленинградский со сметаной											
Рыба тушеная	34	250/10	5.03	11.3	32.38	149.6	300	6.03	13.56	38.85	179.5
Рис отварной	146	100	19.38	16.67	4.98	248.2	150	29.07	25.00	7.47	372.3
Кисель	201	100	2.59	3.39	26.85	150.12	150	3.88	5.08	40.27	225.18
Фрукты	247	200	0.36	-	29.02	116.19	200	0.36	-	29.02	116.19
Хлеб пшеничный		150									
Хлеб ржаной		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			35.85	43.33	150.21	1039.01		40.95	47.12	188.4	1359.9
Полдник:											
Молоко кипяченное	260	200	5.6	6.4	9.4	117.3	200	5.6	6.4	9.4	117.3
Коржик молочный	287	60	4.09	7.02	40.6	242.1	60	4.09	7.02	40.6	242.1
			9.69	13.42	50.0	362.1		9.69	13.42	50.0	362.2
Ужин											
Масло сливочное		15	0,09	12,3	0,13	112,2	15	0,09	12,3	0,13	112,2
Жаркое по – домашнему											
Салат из моркови	163	220	22.54	17.3 3	22.13	334.08	250	28.1	21.66	27.6	417.6
Фрукты свежие	4	100	0.84	5.06	5.32	70.02	120	1.0	6.07	6.38	84.03
Сок фруктовый		150									
Хлеб пшеничный		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб ржаной		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			32.11	36.5	135.86	1003.3		39.54	42.21	157.3	1169.5
Ужин 2											
Кефир /Йогурт	245	200	10,0	6,4	17,0	96,0	200	10,0	6,4	17,0	96,0
Вафли		100	3,2	2,8	80,1	342	100	3,2	2,8	80,1	342
			13,2	9,2	97,1	438		13,2	9,2	97,1	437
Итого за сутки			120.7	141.2	494.5	3802.0		134.9	152.6	564.2	4294.8

11 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Каша рисовая молочная жидкая	105	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	250/7	6.4	8.27	40.76	262.66
Сыр твердый		25	5.85	7.5	-	92.75	25	5.85	7.5	-	92.75
Чай с молоком	269	200	2.79	2.55	13.27	87.25	200	2.79	2.55	13.27	87.25
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			19.58	30.45	92.61	714.93		23.64			
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой и картофелем	27	250\10	1.90	6.66	10.81	111.11	300/12	2.28	7.99	12.97	133.33
Каша гречневая рассыпчатая	196	100/5	5.82	3.62	30.0	175.87	120/6	6.98	4.34	36.0	211.04
Гуляш из говядины	162	70/50	21.68	24.21	6.74	331.53	70/50	21.68	24.21	6.74	331.53
Салат из свежих огурцов	18	100	1.05	10.16	4.6	113.92	120	1.26	12.19	5.52	136.7
Компот изюм	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Фрукты		300									
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			37.82	41.9	132.46	1062.07		41.66	45.84	162.3	1234.0
<b>Полдник</b>											
Йогурт (снежок)	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Пряники		100	12.4	10.4	77	460.1	100	12.4	10.4	77	460.1
			18.0	16.8	85.2	578.1		18.0	16.8	85.1	578.1
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Салат из свеклы с чесноком	22	100	1.4	10.0 8	9.22	133.28	120	1.68	12.09	11.06	159.9
Картофельное пюре с морковью	217	200	4.1	4.62	29.46	175.78	220	4.51	5.08	32.4	193.35
Птица отварная	192	100	26.0	26.0	1.38	346.6	100	26.0	26.0	1.38	346.6
Компот из яблок	254	200	0.16	-	14.99	60.64	200	0.16	-	14.99	60.64
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			40.39	54.8	141.46	1226.02		43.11	57.65	161.1	1339.4
<b>Ужин 2</b>											
Молоко кипяченное		200	5.6	6.4	9.4	116	200	5.6	6.4	9.4	116
Кекс Шондик		60	4.56	2.7	36	178.2	60	4.56	2.7	36	178.2
			10.16	9.1	45.4	294.2		10.16	9.1	45.4	294.2
Итого за сутки			125.9	153.0	497.13	3874.82		136.5	162.2	575.7	4310.9

12 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Суп молочный с крупой	44	250	6.18	7.58	23.28	185.68	300	7.41	9.09	27.93	222.82
Яйцо отварное		40	12.7	11.5	0.7	157	40	12.7	11.5	0.7	157
Какао с молоком	242	200	3.77	3.93	25.95	153.92	200	3.77	3.93	25.95	153.92
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			27.29	36.02	90.42	786.18		31.5	38.35	116.0	920.92
Обед											
Суп картофельный с рыбой	42	250	13.21	4.11	6.7	116.24	300	15.85	4.93	8.04	139.48
Салат из моркови и яблок	10	100	0.9	10.16	8.24	128.12	120	1.08	12.19	9.88	168
Картофель отварной	242	200	4.18	9.38	36.28	243.28	220	4.59	10.31	39.9	267.6
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	182	70/30	9.16	13.53	9.44	196.14	70/30	9.16	13.53	9.44	196.14
Компот из ягод	255	200	0.56	-	27.89	113.79	200	0.56	-	27.89	113.79
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			35.59	38.48	132.87	1056.57		40.39	43.14	162.4	1213.1
Молоко кипяченное.	260	200	5.6	6.4	9.4	117.31	200	5.6	6.4	9.4	117.31
Кольцо песочное		80	3.84	22.48	48.32	411.1	80	3.84	22.48	48.32	411.1
			9.44	28.88	57.72	527.1		9.44	28.88	57.72	527.1
Ужин											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Макаронные изделия отварные	204	100/5	3.68	3.53	23.55	140.73	150/8	5.52	5.29	35.32	211.0
Печень по строгановски	172	110	23.32	28.9 5	4.70	370.15	110	23.32	28.95	4.70	370.15
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			33.76	45.3	122.15	1037.9		47.03	59.61	154.7	1569.3
Ужин 2											
Кефир(йогурт )	245	200	5.6	6.4	8.2	118	200	5.6	6.4	8.2	118
Печенье (кондитерские изделия)		50	4.6	5.8	45.7	230		4.6	5.8	45.7	230
			10.2	12.2	53.9	348		10.2	12.2	53.9	348
Итого за сутки			116.1	156.9	457.06	3756.2		140.6	182.8	536.7	4578.4

13 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак											
Омлет натуральный	117	130/10	11.64	18.04	3.04	221.08	130/10	11.64	18.04	3.04	221.08
Винегрет	1	100	1.26	10.14	8.32	129.3	120	1.51	12.16	9.98	155.1
Кофейный напиток со сгущенным молоком	257	200	2.01	2.39	25.65	131.87	200	2.01	2.39	25.65	131.87
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127	80	6,16	1,92	42,7	204,3
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	50	2,35	0,35	24,9	107
Масло сливочное		15	0,09	12,3	0,13	112,2	15	0,09	12,3	0,13	112,2
			20.73	44.35	83.74	807.05		23.76	47.21	106.4	930.48
Обед:											
Борщ из капусты с картофелем	27	250/10	1.9	6.66	10.81	111.11	300\12	2.28	7.99	12.97	133.3
Картофельная запеканка с мясом	167	200	25.53	24.78	18.43	400.75	250	31.91	30.97	23.08	500.93
Рагу овощное с кабачками	84	200	4.84	11.35	29.59	239.59	220	5.32	12.48	32.54	263.34
Компот из яблок	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
Фрукты свежие		150									
Хлеб пшеничный		75	6,04	1,62	37,48	194,8	85	6,8	1,83	42,4	220,7
Хлеб ржаной		50	1,4	0,21	14,9	64,2	50	2,35	0,35	24,9	107
Шоколад		50	3,45	17,85	26,2	273,5	50	3,45	17,85	26,2	273,5
			43.49	62.67	160.07	1375.9		52.44	71.47	184.7	1590.7
Полдник:											
Какао со сгущенным молоком	244	200	3,78	3,91	26,04	154,1	200	3,78	3,91	26,04	154,1
Блины с маслом	275	150/10	11,3	17,65	86,10	476,4	150/10	11,3	17,65	86,10	476,4
			15,08	21,56	112,14	630,5		15,08	21,56	112,1	630,5
Ужин:											
Масло сливочное		15	0,09	12,3	0,13	112,2	15	0,09	12,3	0,13	112,2
Рис припущенный	202	100	2.48	3.63	25.18	143.37	150	3.72	5.44	37.77	215.05
Тефтели рыбные	156	70/30	8.95	5.48	9.16	121.07	70/30	8.95	5.48	9.16	121.07
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,84	5,06	5,32	70,02	120	1,00	6,07	6,38	84,0
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Хлеб пшеничный		75	6,04	1,62	37,48	194,8	85	6,8	1,83	42,4	220,7
Хлеб ржаной		30	1,4	0,21	14,9	64,2	50	2,35	0,35	24,9	107
Фрукты свежие		300	1.2	-	33.9	138	300	1.2	-	33.9	138
			18.87	26.7	105.1	742.6		30.46	34.55	138.2	991.1
Ужин 2:											
Чай с молоком	269	200	2.79	2.55	13.27	87.25	200	2.79	2.55	13.27	87.25
Пряники (кондитерское изделие)		100	12.4	10.4	77	460.1	100	12.4	10.4	77	460.1
			14.83	12.95	90.27	547.35		14.83	12.95	90.27	547.35
Итого за сутки			112.6	157.3	542.4	4023.66		136.2	176.5	623.0	4610.7

14 день	Т.к.	Выход 7-12	Хим. состав			Ккал.	Выход 12-18	Хим. состав			ккал
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Запеканка манная с фруктами	109	200/30	9.88	7.99	53.04	323.6	200\30	9.88	7.99	53.04	323.6
Салат из моркови	9	100	1.14	10.08	10.38	136.8	120	1.71	15.12	15.57	205.2
Чай со сгущенным молоком	266	200	1.05	1.2	13.04	67.16	200	1.05	1.2	13.04	67.16
Хлеб пшеничный		50	3.85	1.2	26.7	127	80	6.16	1.92	42.7	203.2
Хлеб ржаной		40	1.88	0.28	19.9	85.6	50	2.35	0.35	24.9	107
			17.89	34.85	122.69	852.36		21.24	38.88	149.3	1018.3
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с фрикадельками	40	250	9.76	6.82	19.01	175.10	300	11.71	8.18	22.81	210.1
Жаркое по - домашнему	163	220	22.54	17.33	22.13	334.08	250	25.61	19.69	25.14	379.63
Салат из свеклы с чесноком	22	100	1.4	10.08	9.22	133.28	150	2.1	15.12	13.83	199.92
Компот изюм	253	200	0.33	-	22.66	91.98	200	0.33	-	22.66	91.98
конфеты		50	-	0.05	38.85	148	50	-	0.05	38.85	148
Фрукты		300									
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			41.47	36.11	164.25	1146.44		48.9	45.22	190.5	1357.3
<b>Полдник</b>											
Какао со сгущенным молоком	244	200	3.78	3.91	26.04	154.15	200	3.78	3.91	26.04	154.15
Печенье(кондитерское изделие)		100	7.6	4.5	60.0	297	100	7.6	4.5	60.0	297
			11.38	8.41	86.04	451.15		11.38	8.41	86.04	451.15
<b>Ужин</b>											
Масло сливочное		15	0.09	12.3	0.13	112.2	15	0.09	12.3	0.13	112.2
Капуста тушенная	210	200	5.24	6.46	26.9	174.3	200	5.24	6.46	26.9	174.3
Шницель	171	100	15.25	16.7	8.2	252.5	100	15.25	16.7	8.2	252.5
Сок фруктовый		200	-	-	22	90	200	-	-	22	90
Фрукты свежие		150					150				
Хлеб пшеничный		75	6.04	1.62	37.48	194.8	85	6.8	1.83	42.4	220.7
Хлеб ржаной		30	1.4	0.21	14.9	64.2	50	2.35	0.35	24.9	107
			29.22	37.3	143.5	1026		30.93	37.68	158.4	1094.7
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт	245	200	5.6	6.38	8.18	112.5	200	5.6	6.38	8.18	112.5
Кекс		100	4.7	9.3	84.4	344	100	4.7	9.3	84.4	344
			11.7	15.7	88.8	468.		11.7	15.7	88.8	468
Итого за сутки			105.5	123.0	524.67	3588.4		118.0	136.5	592.6	4034.0