

Утверждаю:
Директор ГКОУ школы-интерната № 2
г. Армавира



М.Н. Зинковская

**Примерное десятидневное перспективное меню
для учащихся государственного казенного
общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной
(коррекционной) школы-интерната № 2 г. Армавира
для возрастной категории 12 лет и старше**

2023 год

2день																
Завтрак №1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250	62	11,22	40,94	289	0,12	0,08	0,22	0,68	1,73	0	71,5	164	230,76	35,96
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50
	Сливочное масло	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8
	ИТОГО	574	73,01	20,81	92,97	669,67	0,56	0,31	0,61	90,3	5,2	2,62	956,74	325,15	1341,56	129,63
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31
	Сок фруктовый п/п (Яблочный)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31
Обед	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0
	Суп с клецками на мясном бульоне	250	3,25	4,14	22,1	132	0,09	0,12	0,08	1,17	18,88	0	30,58	29,28	456,19	25,03
	Гуляш из отварной говядины	130	19,47	20,15	4,72	277	0,23	0,08	0,18	3,02	5,45	0	77,28	17,3	461,44	28,8
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	25,8	126	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0	11,4	7	0	0,2	0,8	18,6	1,9	2,9	0
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,53	3,06	39,72	201	0,03	0,09	0,02	0,64	0	0	1,8	10,43	65,64	8,49
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200	0,16	0,16	12,7	48	0,01	0	0,01	0,09	4	0	10,48	6,56	111,44	3,6
	ИТОГО	1260	36,61	33,43	127,06	939,6	0,36	11,74	7,35	4,92	32,63	1,02	138,74	65,47	1136,61	68,72
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0
	ИТОГО	385	2,1	2,5	40,9	200	0	0,02	0,08	28,8	9	0,7	0	0	68,2	21,6
Ужин№1	Омлет натуральный	150	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4
	Икра кабачковая п/п	130	2,08	8,19	9,62	118,04	0,04	0,05	0,06	1,3	15	2,5	5	426,7	27,5	20,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0	11,4	7	0	0,2	0,8	18,6	1,9	2,9	0
	Хлеб пшеничный	80	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58
	ИТОГО	600	26,61	17,4	57,6	572,71	0,12	11,59	7,31	97,89	17,15	3,82	98,92	610,08	472,18	74,38
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Кефир)	200	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0
	ВСЕГО	3129	149,13	80,04	391,33	2763,98	1,06	23,78	15,69	431,91	65,38	8,16	1194,4	1000,7	3378,75	325,33

Здень																	
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	250	6,2	11,22	40,94	289	0,12	0,08	0,22	0,68	173	0	71,5	164	230,76	35,96	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Сливочное масло	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Чай с молоком	200	1,44	1,64	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	604	16,16	20,61	85,8	632,74	0,56	0,31	0,61	90,3	176,47	2,62	956,74	325,15	1341,56	129,63	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Персиковый)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200	0,16	0,16	12,7	48	0,01	0	0,01	0,09	4	0	10,48	6,56	111,44	3,6	
	Рис отварной со сливочным маслом	200	3,87	3,03	39,29	204	0,03	0,04	0,02	0,88	0	0	6,81	4,76	55,45	27,51	
	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	250	2,48	5,82	15,31	116	0,06	0,11	0,09	1,15	25,42	0	66,08	36,29	430,02	26,07	
	Куры отварные	166	29,37	33,59	1,97	426	0,2	0,11	0,25	12,39	9,51	0	116,63	40,47	371,06	37,29	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	ИТОГО	1096	42,43	47,07	106	1050,07	0,3	0,47	0,43	99,51	43,03	2,22	200	88,08	1029,97	130,27	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	385	2,1	2,5	40,9	200	0	0,02	0,08	28,8	9	0,7	0	0	68,2	21,6	
Ужин№1	Котлеты рыбные	220	22,42	10,13	6,88	208	0,08	0,22	0,22	2,61	0,22	0	78,5	46,39	371,78	35,97	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Томатный соус	30	0,25	0,84	2,32	17	0,07	0	0,01	0,07	1,35	0	0,56	0,92	27,65	1,66	
	Чай с лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	720	30,86	24,55	55,39	555,07	0,22	0,36	0,41	4,25	16,24	1,82	123,9	656,76	509,93	72,39	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
ВСЕГО	3230	102,35	100,63	361,29	2821,88	1,1	1,24	1,79	432,86	245,34	7,36	1280,64	1069,99	3317,86	384,89		

4 день																	
Завтрак №1	Каша молочная манная со сливочным маслом	250	7,58	7,69	34,15	237	0,07	0,1	0,25	0,53	1,95	0	76,73	187,55	260,95	26,58	
	Хлеб пшеничный	100	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Сливочное масло	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	634	20,88	20,66	84,48	647,74	0,54	0,37	0,8	90,27	6,7	2,62	1012,05	469,03	1553,33	137,97	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Мультифрукт)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Тушенная капуста	150	2,88	5,15	11,41	91	0,13	0,05	0,06	1,15	66,65	0	22,46	75,95	318,55	28,89	
	Суп фасолевый на постном бульоне	250	8,72	513	36,3	211	0,09	0,28	0,14	2,04	29,55	0	47	75,52	924,6	62,55	
	Ежики	130	13,55	14,91	15,42	248	0,12	0,08	0,12	2,09	4,35	0	53,27	18,91	319,12	24,66	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	ИТОГО	1060	36,54	545,33	146,54	1056,07	0,39	0,69	0,42	91,86	114,95	3,82	144,83	741,08	1733,87	188	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	385	2,14	2,11	28,86	143	0,02	0,02	0,08	28,87	9,67	0,7	25,24	61,15	112,4	29,46	
Ужин№1	Субпродукты (печень, язык, сердце)	200	17,43	11,64	7,1	162,31	5,84	6,36	0	241,17	25,61	0	0	0	20,4	16,25	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	6,32	4,13	34,02	190	0,03	0,06	0,03	1	0	0	1,71	10,36	190,45	100,01	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	670	26,5	17,94	73,55	515,38	5,87	6,46	0,12	242,17	25,61	0,22	1,71	10,36	248,85	119,06	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ВСЕГО	3174	96,86	591,94	406,63	2746,19	6,84	7,62	1,68	663,17	157,53	7,36	1183,83	1281,62	4016,65	505,49	

Бдень																	
Завтрак №1	Каша молочная жидкая пшеничная со сливочным маслом	250	0,88	6,01	7,57	87	0,07	0,01	0,06	0,03	0,4	0	673,8	43,7	45,76	4,66	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Сливочное масло	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	ИТОГО	604	14,18	18,98	57,9	497,74	0,54	0,28	0,61	89,77	5,15	2,62	1609,12	325,18	1338,14	116,05	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Абрикосовый)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Щи из свежей капусты на м\б	250	3,31	7,3	18,21	142	0,14	0,11	0,1	1,48	55,63	0	36,2	70,06	530,56	36,22	
	Гуляш из отварной говядины	130	19,47	20,15	4,72	277	0,23	0,08	0,18	3,02	5,45	0	77,28	17,3	461,44	28,8	
	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	62	11,22	40,94	289	0,12	0,08	0,22	0,68	173	0	71,5	164	230,76	35,96	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	ИТОГО	1060	91,97	43,14	124,18	1042,07	0,49	0,48	0,56	90,26	238,58	2,22	187,48	273,76	1401,06	148,78	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	385	2,1	2,5	40,9	200	0	0,02	0,08	28,8	9	0,7	0	0	68,2	21,6	
Ужин№1	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Рыба запеченная с яйцом	220	34,33	21,17	5,06	348	0,14	0,32	0,4	3,56	1,2	0	55,91	53,82	538,7	48,08	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Чай с лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	840	43,72	38,75	53,95	730,07	0,21	0,49	0,63	5,13	19,97	1,82	100,75	663,27	684,2	82,84	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Кефир)	200	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0	0,08	0,34	0	1,4	0	0	0	240	0	
ВСЕГО	3314	162,77	109,27	349,73	2851,88	1,26	1,39	2,22	423,96	274,1	7,36	1897,35	1262,21	3851,8	400,27		

бдень																	
Завтрак №1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	250	9,24	10,13	43,43	303	0,07	0,25	0,21	0,91	1,6	0	67,56	162,72	284,91	57,71	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Масло сливочное	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21,5	105	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Чай с молоком	200	1,44	1,64	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	584	20,85	19,85	99,76	704,67	0,51	0,48	0,6	90,53	5,07	2,62	952,8	323,87	1395,71	151,38	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п\п (Апельсиновый)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Свекольник на п\б	250	3,31	3,97	27,13	143	0,19	0,12	0,1	1,2	27,54	0	95,22	58,48	673,47	41,56	
	Бифштекс рубленый	126	27,69	26,33	1,15	351	0	0,09	0,24	4,13	0,75	0	113,82	30,38	547,79	34,69	
	Свекольная икра	200	1,44	4,1	11,33	76	0,01	0,02	0,04	0,19	9,6	0	82,56	35,52	276,48	21,12	
	Компот из свежих фруктов С витаминизированный	200	0,16	0,16	12,7	48	0,01	0	0,01	0,09	4	0	10,48	6,56	111,44	3,6	
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,53	3,06	39,72	201	0,03	0,09	0,02	0,64	0	0	1,8	10,43	65,64	8,49	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	25,8	126	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	ИТОГО	1096	45,73	38,52	141,83	1102	0,24	0,5	0,42	91,25	41,89	2,22	303,88	141,37	1701,82	145,26	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	385	5,48	5,72	34,33	210	0,05	0,06	0,24	28,99	10,95	0,7	75,32	181,48	293,98	47,18	
Ужин№1	Омлет натуральный	150	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4	
	Хлеб пшеничный	100	6	1	43	210	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	600	23,6	9,5	70,9	556	0,03	0,13	0,14	96,4	4,1	0,52	0	0	251	28,2	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
ВСЕГО	3090	106,46	79,49	420,02	2956,67	0,85	1,25	1,66	517,17	62,61	6,06	1332	646,72	4010,71	403,02		

7 день																	
Завтрак №1	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	250	10,14	10,04	35,47	274	0,08	0,25	0,34	0,59	2,6	0	112,9	263,51	420,05	68,6	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Масло сливочное	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21,5	105	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	584	25,09	23,34	97,27	742,67	0,55	0,52	0,89	90,33	7,35	2,62	1048,22	544,99	1712,43	179,99	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Яблочный)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Суп гороховый на к/б	250	6,14	4,85	27,45	169	0,08	0,27	0,1	1,62	24,65	0	36,05	49,37	669,24	48,29	
	Плов из отварной птицы	269	26,54	30,24	29,61	490	0,16	0,12	0,23	10,75	3,56	0	99,51	32,47	350,32	47,89	
	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	25,8	126	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	ИТОГО	989	42,12	39,99	133,14	1072	0,24	0,6	0,39	97,45	32,71	2,22	138,06	104,24	1197,86	143,98	
Полдник	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	ИТОГО	385	5,48	5,72	34,33	210	0,05	0,06	0,24	28,99	10,95	0,7	75,32	181,48	293,98	47,18	
Ужин№1	Запеканка из творога со сгущенным молоком п/п	220\80	19,38	28,35	24,57	430	0,21	0,1	0,45	0,61	1,03	0	87,54	223,04	212,17	35,93	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	Хлеб пшеничный	100	6,1	43	210	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	ИТОГО	600	26,92	72,96	244,93	536,07	0,23	0,14	0,54	0,68	1,7	0,22	112,78	284,19	294,37	46,59	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ВСЕГО	2983	110,41	147,91	582,87	2944,74	1,09	1,4	2,32	427,45	53,31	5,76	1374,38	1114,9	3866,84	448,74	

Удень																	
Завтрак №1	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	250	10,14	10,04	35,47	274	0,08	0,25	0,34	0,59	2,6	0	112,9	263,51	420,05	68,6	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0	11,4	7	0	0,2	0,8	18,6	1,9	2,9	0	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Масло сливочное	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	ИТОГО	584	19,46	20,81	87,69	621,34	0,5	11,72	7,73	5,14	5,6	1,42	991,5	365,41	1466,55	121,41	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Мультифрукт)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Суп гороховый на м/б	250	6,14	4,85	27,45	169	0,08	0,27	0,1	1,62	24,65	0	36,05	49,37	669,24	48,29	
	Бефстроганов из отварной говядины	130	23,14	25,23	4,73	336	0,1	0,09	0,21	3,51	5,38	0	95,82	474,18	35,24	34,17	
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,53	3,06	39,72	201	0,03	0,09	0,02	0,64	0	0	1,8	10,43	65,64	8,49	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Хлеб пшеничный	70	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0	11,4	7	0	0,2	0,8	18,6	1,9	2,9	0	
ИТОГО	1040	41,4	38,63	127,53	986,67	0,21	11,9	7,39	5,85	34,73	1,02	154,77	558,28	928,32	105,75		
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Молоко кипяченое пастеризованное	200	4,2	4,8	7,05	87	0,05	0,06	0,23	0,15	1,95	0	75	219	180	21	
	ИТОГО	385	4,9	5,3	25,55	171	0,05	0,06	0,23	28,95	10,95	0,7	75	219	214,2	42,6	
Ужин№1	Запеканка из творога со сгущенным молоком п/п	220\80	19,38	28,35	24,57	430	0,21	0,1	0,45	0,61	1,03	0	87,54	223,04	212,17	35,93	
	Хлеб пшеничный	60	1,35	0,17	10,03	47,07	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0	11,4	7	0	0,2	0,8	18,6	1,9	2,9	0	
	Чай с лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	ИТОГО	600	25,57	31,45	64,28	639,67	0,23	11,54	7,54	0,68	1,9	1,02	131,38	286,09	297,27	46,59	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Снежок)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ВСЕГО	3034	102,13	102,09	378,25	2802,68	1,01	35,3	23,15	250,62	53,78	4,16	1352,65	1428,78	3274,54	347,35	

10 день																	
Завтрак №1	Каша манная молочная со сливочным маслом	250	7,58	7,69	34,15	237	0,07	0,1	0,25	0,53	1,95	0	76,73	187,55	260,95	26,58	
	Сыр твердых сортов	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,4	0,03	0,3	4,5	2,8	0,3	860	100	1005	50	
	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,6	25,8	126	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	Хлеб ржаной	60	6,8	2,6	8,8	155,4	0	17,2	10,6	0	0,2	1,2	27,8	2,8	4,4	0	
	Сливочное масло	12	0,05	4,1	0,05	38	0,02	0	0	0,05	0	0,1	0	0	0,6	0,01	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,02	0,08	0	0	0	0	0	34	0	
	ИТОГО	594	22,55	20,17	91,62	715,07	0,49	17,37	11,24	5,08	4,95	1,82	964,53	290,35	1308,95	79,39	
Завтрак №2	Кондитерские изделия в ассортименте	25	4,8	0,9	29	134	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120	31	
	Сок фруктовый п/п (Абрикос)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
	ИТОГО	225	5	0,9	64,8	276	0,02	0,04	0	210	0	0	0	0	120,2	31	
Обед	Икра из свеклы	150	1,44	4,1	11,33	76	0,01	0,02	0,04	0,19	9,6	0	82,56	35,52	276,48	21,12	
	Биточки мясные	130	20,96	24,99	13,03	359	0,1	0,11	0,2	3,2	0,81	0	175,34	420,64	37,54	32,68	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	5,4	11,8	25,8	224	0,05	0,1	0,09	1,5	14	1,6	19,6	548,3	28,3	24,1	
	Компот из сухофрукты С витаминизированный	200	0,64	0	23,58	78	0	0	0	0,08	0,4	0	2,5	22,4	116,3	12	
	Суп с клецками на мясном бульоне	250	3,25	4,14	22,1	132	0,09	0,12	0,08	1,17	18,88	0	30,58	456,19	29,28	25,03	
	Хлеб ржаной	60	4	0,3	24	157	0	0,16	0	85	0	2	0	0	23	33	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21,5	105	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	ИТОГО	1040	127,95	97,8	342,06	2651,02	5,92	8,28	3,73	19,52	114,77	26,24	4018,59	3809,56	853,49	445,75	
Полдник	Свежие фрукты в ассортименте	185	0,7	0,5	18,5	84	0	0	0	28,8	9	0,7	0	0	34,2	21,6	
	Какао с молоком	200	4,78	5,22	15,83	126	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0	75,32	181,48	259,78	25,58	
	ИТОГО	385	5,48	5,72	34,33	210	0,05	0,06	0,24	28,99	10,95	0,7	75,32	181,48	293,98	47,18	
Ужин№1	Омлет натуральный	150	15	2,5	2,8	178	0,03	0,06	0	96,4	0	0,3	0	0	178	25,4	
	Нарезка овощная по сезону	150	1,2	4	2,7	52	0	0,03	0,05	0	4,1	0	0	0	35	0	
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,44	1,61	10,36	59	0,02	0,02	0,08	0,07	0,67	0	25,24	61,15	78,2	7,86	
	Хлеб пшеничный	100	6	1	43	210	0	0,02	0,01	0	0	0,22	0	0	4	2,8	
	ИТОГО	600	23,64	9,11	58,86	499	0,05	0,13	0,14	96,47	4,77	0,52	25,24	61,15	295,2	36,06	
Ужин№2	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ИТОГО	200	5,8	5	8,4	108	0	0,04	0,26	0	0,6	0	0	0	248	0	
	ВСЕГО	3044	237,1	181,95	734,71	5398,07	18,55	9,96	8,57	39,85	184,73	95,54	8268,19	8072,83	2898,25	979,84	