Согласовано:

Начальник Территориального отдела
по г. Симферополю и Симферопольскому
району Межрегионального
управления Роспотребнадзора
по Республике Крым
и городу Севастополю

_____ О.В. Гончаренко

«_____»_____ 20___г.

Утверждаю:

Директор
ГБОУРК «Симферопольская
специальная школа-интернат №2»

_____ В.С. Шкирова

«19» августа 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Республики Крым «Симферопольская специальная школа-интернат №2» на зимне-весенний период (Возрастная категория от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал		
День 1								
Завтрак	Каша вязкая на молоке из гречневой крупы	200/5	*9,40*	*13,98*	*36,25*	*315,84*	1,60	173
	Сыр Российский	12	*6,57*	*4,62*		*32,1*	*0,68*	15
	Масло сливочное (порциями)	5	*0,06*	*4,25*	*0,07*	*46,10*		14
	Чай с молоком	150/50	*1,36*	*1,13*	*15,01*	*77,77*	*0,50*	378
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
		465						
Второй Завтрак								
	Фрукты свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.8*	338
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты до 1.03/овощи по сезону или консервированные	60	*0.74*	*3.04*	*5.66*	*53.16*	*17.28*	45
	Суп картофельный с клецками	200	*5.06*	*5.99*	*24.31*	*186.87*	*7.13*	108
	Рыба тушенная в томате с овощами	60\40	*6.27*	*4.33*	*4.03*	*58.32*	*3.84*	229
	Картофель отварной	120	*1.9*	*2.8*	*15.3*	*9.48*	*1.4*	125
	Компот из сух.фруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.28*	*0.27*	*14.07*	*69.3*		
		700						
Полдник								
	Компот из апельсин.	200	*0.44*	*32.53*		*140.4*	*12.1*	346
	Ватрушка из дрожжевого теста с фруктовым повидлом	75	*5.09*	*3.05*	*49.16*	*244.40*	*0.30*	410
		275						
Ужин								
	Соус сметанный с томатом	50	*1.01*	*6.54*	*3.97*	*71.65*	*2.29*	331
	Котлеты, биточки, шницели	80/5	*10.67*	*16.12*	*13,15*	*276.62*	*0.19*	268
	Каша рассыпчатая перловая	120	*4.78*	*5.21*	*31.84*	*196.30*		171
	Сок фруктовый	100	*0.9*		*16.38*	*68.40*	*3.60*	362
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
Второй Ужин	Ряженка	150	*6.00*	*12.00*	*8.20*	*108.00*	*0.80*	386
		580						
Итого за 1 день		**2135**	**53.68**	**64.71**	**273.07**	**1833.27**	**32.854**	

День 2								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	*4.42*	*4.00*	*0.24*	*62.60*		209
	Каша вязкая на молоке из хлопьев геркулес	200/5	*9.40*	*13.98*	*36.25*	*315.64*	*1.60*	173
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Кофейный напиток с добавлением молока	200	*2.52*	*2.25*	*22.19*	*120.42*	*0.90*	379
		500						
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	*0.95*	*0.21*	*8.51*	*60.00*	*63.00*	338
Обед								
	Салат из свеклы с горошком	60	*2.91*	*5.39*	*3.55*	*80.01*	*4.21*	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	*1.14*	*4.10*	*5.99*	*72.04*	*19.21*	88
	Жаркое по домашнему	120	*10.75*	*12.57*	*11.24*	*259.55*	*13.99*	259
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	***2.26***	***0.27***	***14.07***	***69.30***		
		630						
Полдник								
	Чай с молоком	150/50	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	378
	Запеканка из творога	100	*16.55*	*10.79*	*13.43*	*221.26*	*0.47*	223
		270						
Ужин								
	Овощи свеж./ конс.	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	71
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	40	*1.47*	*5.30*	*6.43*	*81.70*	*0.1*	295
	Рис отварной	120	*3.60*	*5.43*	*36.47*	*217.92*		171
	Масло сливочное порциями	5	*0.04*	*3.65*	*0.07*	*33.05*		14
	Хлеб белый пшеничный	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Сок фруктовый	100	*0.9*		*16.38*	*68.40*	*3.60*	362
Второй Ужин	Вафли	20	*2.60*	*1.30*	*19.20*	*114.50*		
	Кефир	150	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		660						
Итого за 2 день		2060	***56.43***	***66.26***	***266.33***	***1977.46***	***30.981***	

День 3								
Завтрак								
	Омлет с сыром	60	*11.36*	*19.02*	*1.73*	*241.37*	*0.67*	211
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	*4.48*	*3.64*	*17.09*	*127.04*	*1.00*	120
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
		470						
Второй Завтрак								
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
	Вафли	20	*0.80*	*0.70*	*20.03*	*87.50*		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	*0.68*	*3.00*	*1.58*	*36.66*	*10.71*	47
	Суп картофельный с крупой	200	*1.32*	*2.22*	*11.06*	*85.16*	*9.63*	101
	Птица отварная	40	*0.13*	*3.63*	*0.65*	*35.99*	*0.46*	288
	Картофельное пюре	120	*2.57*	*4.21*	*16.61*	*148.40*	*19.23*	312
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		710						
Полдник								
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста	60	6.23	5.38	38.25	240.80	6.85	406
		260						
Ужин								
	Огурцы соленые	50	*0.36*	*0.05*	*0.72*	*6.50*	*2.25*	875
	Биточки рыбные	50	*8.77*	*14.90*	*13.26*	*286*	*0.90*	234
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	*7*	*5*	*37*	*270*		171
	Хлеб белый пшеничный	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
Второй ужин								
	Ряженка	150	*6.00*	*12.00*	*8.20*	*108.00*	*0.80*	386
		550						
Итого за 3 день:		2090	**56.20**	**57.40**	**262.80**	**1904.95**	**32.755**	

День 4								
Завтрак								
	Каша жидкая из манной крупы	200	*6.19*	*8.71*	*26.18*	*215.54*	*1.04*	181
	Сыр Российский	12	*6,57*	*4,62*		*32,1*	*0,68*	15
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Какао с молоком	200	*3.39*	*2.88*	*23.07*	*134.10*	*0.90*	382
		470						
Второй завтрак								
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Винегрет овощной до 15.04./овощи по сезону или консерв.	60	*0.64*	*6.05*	*3.61*	*76.41*	*5.83*	67
	Борщ с капустой и картофелем	200	*1.14*	*4.09*	*8.59*	*80.39*	*12.70*	82
	Гуляш из говядины	80	*80.91*	*17.03*	*15.56*	*277.77*	*4.18*	246
	Каша рассыпчатая из ячневой крупы	120	*4.79*	*4.43*	*32.24*	*192.22*		171
	Сок фруктовый	100	*0.9*		*16.38*	*68.40*	*3.60*	362
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		610						
Полдник								
	Компот из свеж.плод	200	*0.16*	*0.16*	*28.4*	*115.3*	*0.86*	342
	Булочка сдобная	60	*0.61*		*21.83*	*132.15*		1532
		260						
Ужин								
	Помидоры соленые	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	875
	Рагу из птицы	120	*1.38*	*4.47*	*8.43*	*94.30*	*10.17*	289
	Масло сливочное порциями	5	*0.04*	*3.65*	*0.07*	*33.05*		14
	Хлеб белый пшеничный	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
Второй ужин								
	Йогурт питьевой	150	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		600						
Итого за 4 день:		**2060**	**52.98**	**61.93**	**257,73**	**1734,24**	**31.729**	

День 5								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	*4.42*	*4.00*	*0.24*	*62.60*		209
	Каша вязкая на молоке из хлопьев геркулес	200/5	*9.40*	*13.98*	*36.25*	*315.64*	*1.60*	173
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
		450						
Второй завтрак								
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
Обед								
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	*0.77*	*3.71*	*4.34*	*63.07*	*5.80*	42
	Суп крестьянский с крупой	200	*8.47*	*8.24*	*12.15*	*199.43*	*14.50*	98
	Птица отварная	40	*0.13*	*3.63*	*0.65*	*35.99*	*0.46*	288
	Картофель в молоке	120	*2.3*	*2.48*	*13.16*	*64.4*	*1.07*	127
	Хлеб ржаной	50	*2.28*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Кисель из сушеных фруктов	200	*37.30*	*0.80*		*151.83*	*1.30*	354
		710						
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творожным фаршем	85	*5.07*	*3.04*	*49.15*	*244.29*	*0.30*	1225
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	*0.13*		*13.61*	*53.74*	*1.58*	377
		275						
Ужин								
	Овощи свежие или консервированные	50	*0.36*	*0.05*	*0.72*	*6.50*	*2.25*	875
	Бефстроганов из мяс.	60	*14.54*	*22.63*	*7.45*	*356.70*	*2.78*	250
	Капуста тушеная	120	*8.95*	*6.14*	*44.74*	*273.89*		321
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
Второй ужин								
	Ряженка	150	*6.00*	*12.00*	*8.20*	*108.00*	*0.80*	386
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
		580						
Итого за 5 день:		**2115**	**56.75**	**68.45**	**261.47**	**1806.57**	***21.921***	

День 6								
Завтрак								
	Омлет натуральный	60	7.09	13.69	1.51	170.57	*0.22*	210
	Каша вязкая Пшенная с молоком	200	5.97	10.17	47.14	310.64	*1.00*	174
	Сыр Российский	12	*4.57*	*4.62*		*32.10*	*0.68*	15
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Чай с молоком	200	1.36	1.13	15.61	*77.77*	*0.50*	378
		532						
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	*0.95*	*0.21*	*8.51*	*60.00*	*63.00*	338
Обед								
	Огурцы соленые	55	*0.36*	*0.05*	*0.72*	*6.50*	*2.25*	875
	Борщ с капустой и картофелем	200	*1.14*	*4.09*	*8.59*	*80.34*	*12.70*	82
	Котлеты, биточки, шницели	80/5	*10.67*	*16.12*	*13,15*	*276.62*	*0.19*	268
	Картофельное пюре	120	*2.57*	*4.21*	*16.61*	*148.40*	*19.23*	128
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		655						
Полдник								
	Чай с сахаром	200\10	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
		230						
Ужин								
	Икра кабачковая	60	*1.20*	*5.40*	*5.10*	*73.20*	***4.20***	1601
	Сосиски отварные	70	*4.70*	*10.73*	*0.84*	*106.00*		243
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	*4.78*	*5.21*	*31.84*	*196.30*		203
	Хлеб белый пшенич.	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
Второй ужин								
	Кефир	150	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		555						
Итого за 6 день		**2072**	***56.06***	***62.17***	***283.23***	***2034.51***	***26.889***	
День 7								
Завтрак								

	Каша вязкая на молоке из гречневой крупы	200	*10.80*	*12.89*	*44.92*	*349.14*	*1.60*	173
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Чай с молоком	200	1.36	1.13	15.61	*77.77*	*0.50*	378
		460						
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Салат из моркови с яблоками до 1.03/овощи по сезону или консерв.	60	*0.42*	*3.11*	*6.38*	*56.21*	*38.73*	59
	Суп картофельный с бобовыми	200	*4.41*	*4.37*	*14.15*	*124.20*	*6.75*	102
	Рагу овощное с мясом	120	*22.49*	*20.84*	*51.33*	*547.17*	*0.81*	143
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
		730						
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
	Оладьи со сгущенным молоком	80/15	*7.76*	*8.30*	*50.01*	*311.63*	*0.61*	401
		230						
Ужин								
	Помидоры соленые	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	875
	Плов из птицы	150	*3.66*	*8.81*	*37.32*	*219.99*	*0.23*	291
	Масло сливочное (порциями)	5	*0,06*	*4,25*	*0,07*	*46,10*		16
	Хлеб белый пшенич	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		55
	Чай с лимоном	200\10	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*2.8*	377
Второй ужин								
	Кефир	100	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		645						
Итого за 7 день		2185	***54.98***	***69.58***	***303,85***	***2002.14***	***41.369***	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Вит. С	№ рецеп-уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводыг	Энерг. ценность, ккал		
День 8								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	200	*4.48*	*3.64*	*17.09*	*127.04*	*1.00*	154
	Сыр Российский	12	*4.57*	*4.62*		*32.10*	*0.68*	15
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Какао с молоком	200	*3.39*	*2.88*	*23.07*	*134.10*	*0.90*	382
		472						
Второй завтрак								
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	*0.67*	*3.64*	*3.29*	*52.67*	*4.06*	55
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	*1.14*	*4.10*	*5.99*	*72.04*	*19.21*	112
	Фрикадельки мясные в соусе	80	*11.52*	*14.01*	*20.21*	*266.36*	*12.18*	280
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	*7*	*5*	*37*	*270*		171
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		650						
Полдник								
	Запеканка творожная	100	5.29	7.79	51.01	295.67	0.20	223
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
		275						
Ужин								
	Помидоры соленые	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	875
	Рагу из птицы	120	*1.38*	*4.47*	*8.43*	*94.30*	*10.17*	289
	Хлеб белый пшенич	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
Второй ужин								
	Ряженка	150	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
	Вафли	20	*0.80*	*0.70*	*20.03*	*87.50*		
		520						
Итого за 8 день		**2017**	**54.70**	**60.58**	**265.18**	**1847.58**	**20.285**	
День 9								

Завтрак								
	Омлет с сыром	60	*11.36*	*19.02*	*1.73*	*241.37*	*0.67*	211
	Каша вязкая ячневая с молоком	200	5.97	10.17	47.14	310.64	*1.00*	174
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Чай с молоком	200	1.36	1.13	15.61	*77.77*	*0.50*	378
		510						
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	*0.68*	*3.00*	*1.58*	*36.66*	*10.71*	47
	Суп картофельный с клецками	200	*5.06*	*5.99*	*24.31*	*186.87*	*7.13*	108
	Рыба припущенная	60	*0.13*	*3.63*	*0.65*	*35.99*	*0.46*	288
	Картофельное пюре	120	*2.57*	*4.21*	*16.61*	*148.40*	*19.23*	128
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
		810						
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
	Оладьи со сгущенным молоком	80/15	*7.76*	*8.30*	*50.01*	*311.63*	*0.61*	401
		230						
Ужин								
	Овощи свежие или соленые	55	*0.36*	*0.05*	*0.72*	*6.50*	*2.25*	875
	Печень по-строган.	40	*20.91*	*8.03*	*7.56*	*132.77*	*2.18*	255
	Каша рассыпчатая из перловой крупы	120	*4.79*	*4.43*	*32.24*	*192.22*		171
	Хлеб белый пшенич	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
Второй ужин								
	Йогурт питьевой	100	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		635						
Итого за 9 день		**2305**	**55.20**	**62.03**	**284.65**	**2086,02**	**41.793**	
День 10								

Завтрак								
	Яйцо отварное	24	*4,42*	*4,00*	*0,24*	*62*		432
	Каша вязкая на молоке из хлопьев геркулес	200/5	*9.40*	*13.98*	*36.25*	*315.64*	*1.60*	173
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Какао с молоком	200	*3.39*	*2.88*	*23.07*	*134.10*	*0.90*	382
		480						
Второй завтрак								
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
	Вафли	20	*0.80*	*0.70*	*20.03*	*87.50*		
Обед								
	Винегрет овощной до 15.04./овощи по сезону или консерв	60	*0.64*	*6.05*	*3.61*	*76.41*	*5.83*	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	*1.14*	*4.10*	*5.99*	*72.04*	*19.21*	88
	Гуляш из отварной говядины	40/40	*9.03*	*11.46*	*2.25*	*182.61*	*1.82*	246
	Рис отварной	120	*3.60*	*5.43*	*36.47*	*217.92*		171
	Кисель из сока плодов или ягод	200	*0.28*		*30.04*	*118.17*	*1.08*	358
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		670						
Полдник								
	Сырники из творога	100	*18.58*	*15.55*	*10.98*	*262.98*	*0.50*	219
	Молоко сгущенное порциями	25	*1.80*	*2.13*	*14.00*	*78.75*	*0.25*	16.53
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
		250						
Ужин								
	Икра овощная заводс.	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	55
	Вареники с картоф.	120	*4.70*	*10.73*	*0.84*	*106.00*		395
	Масло сливочное	5	*4.78*	*5.21*	*31.84*	*196.30*		14
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
	Чай с сахаром и лимоном	180/15/6	*0.13*		*13.61*	*53.74*	*1.58*	377
Второй ужин								
	Кефир	100	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		625						
Итого за 10 день:		**2055**	**69.50**	**77.39**	**270.79**	**1977.8**	**32.556**	
День 11								

Завтрак								
	Омлет натуральный	60	7.09	13.69	1.51	170.57	*0.22*	210
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	*6.11*	*10.72*	*42.36*	*1.17*	*225*	181
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Кофейный напиток с добавлением молока	200	*2.52*	*2.25*	*22.19*	*120.42*	*0.90*	379
		520						
Второй завтрак								
	Фрукты Свежие	150	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
Обед								
	Овощи свежие или консервированные	60	*0.42*	*3.11*	*6.38*	*56.21*	*38.73*	71
	Рассольник ленинградский	200	*1.32*	*2.22*	*11.06*	*85.16*	*9.63*	96
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	60	*2.47*	*11.30*	*12.43*	*163.70*	*0.19*	295
	Картофель отварной	120	*1.9*	*2.8*	*15.3*	*9.48*	*1.4*	125
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Кисель из сока плодов или ягод	200	*0.28*		*30.04*	*118.17*	*1.08*	358
		710						
Полдник	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста	70	6.23	5.38	38.25	240.80	6.85	406
	Молоко кипяченое	180	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
		250						
Ужин								
	Икра кабачковая	60	*1.20*	*5.40*	*5.10*	*73.20*	***4.20***	73
	Бефстрог. из мяса	60	*14.54*	*22.63*	*7.45*	*356.70*	*2.78*	250
	Каша гречневая рассыпчатая	120	*8.95*	*6.14*	*44.74*	*273.89*		171
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
Второй ужин								
	Ряженка	200	*6.00*	*12.00*	*8.20*	*108.00*	*0.80*	386
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
		690						
Итого за 11 день:		**2270**	**54.58**	**64.94**	**261.85**	**1907.21**	**19.602**	

День 12								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	*4.42*	*4.00*	*0.24*	*62.60*		209
	Каша вязкая пшенная с молоком	200	5.97	10.17	47.14	310.64	*1.00*	173
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*4,68*	*0,55*	*21,25*	*106,70*		
	Чай с молоком	150/50	*1,36*	*1,13*	*15,01*	*77,77*	*0,50*	378
		480						
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами до1.03/овощи по сезону или консерв.	60	*0.67*	*3.64*	*3.29*	*52.67*	*4.06*	55
	Борщ с капустой и картофелем	200	*1.14*	*4.09*	*8.59*	*80.34*	*12.70*	82
	Жаркое по домашнему	120	*10.75*	*12.57*	*11.24*	*259.55*	*13.99*	259
	Хлеб ржаной	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Фрукты Свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.80*	338
		730						
Полдник								
	Кефир	200	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
	Оладьи с сгущ.	60/15	*7.76*	*8.30*	*50.01*	*311.63*	*0.61*	401
		260						
Ужин								
	Помидоры соленые	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	71
	Птица отварная	40	*0.7*	*2.63*	*0.32*	*17.99*	*0.23*	288
	Рагу из овощей	120	*2.34*	*13.91*	*12.89*	*205.90*	*18.37*	143
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
Второй ужин								
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
	Вафли	20	*2.60*	*1.30*	*19.20*	*114.50*		
		610						
Итого за 12 день:		**2180**	**59.92**	**69.01**	**296,74**	**2134,10**	**34.566**	

День 13								
Завтрак								
	Каша вязкая на молоке из гречневой крупы	200/5	*9,40*	*13,98*	*36,25*	*315,84*	1,60	173
	Сыр Российский	18	*4,57*	*4,62*		*32,1*	*0,68*	15
	Масло сливочное (порциями)	5	*0,06*	*4,25*	*0,07*	*46,10*		14
	Чай с молоком	150/50	*1,36*	*1,13*	*15,01*	*77,77*	*0,50*	378
	Хлеб белый пшеничный	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
		450						
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	150	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.8*	338
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты до 1.03/овощи по сезону или консерв	60	*0.74*	*3.04*	*5.66*	*53.16*	*17.28*	45
	Суп картофельный с клецками	200	*5.06*	*5.99*	*24.31*	*186.87*	*7.13*	108
	Рагу из птицы	150	*2.34*	*13.91*	*12.89*	*205.90*	*18.37*	258
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	*2.28*	*0.27*	*14.07*	*69.3*		
		660						
Полдник								
	Компот из яблок	200	*1.9*		*32.38*	*136.40*	*6.60*	342
	Ватрушка из дрожжевого теста с фруктовым повидлом	75	*5.09*	*3.05*	*49.16*	*244.40*	*0.30*	410
		275						
Ужин								
	Огурцы соленые	55	*0.36*	*0.05*	*0.72*	*6.50*	*2.25*	
	Рыба тушенная в томате с овощами	37\40	*6.27*	*4.33*	*4.03*	*58.32*	*3.84*	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	*4.78*	*5.21*	*31.84*	*196.30*		203
	Сок фруктовый (ябл)	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
	Хлеб белый пшеничный	30	*1.68*	*0.33*	*11.25*	*56.70*		
Второй ужин								
	Йогурт питьевой	200	*6.00*	*12.00*	*8.20*	*108.00*	*0.80*	386
		540						
Итого 13 день		**2045**	**69.5**	**77.39**	**270.79**	**1977.80**	**32.556**	
День 14								

Завтрак								
	Каша вязкая на молоке из хлопьев геркулес	200/5	*9.40*	*13.98*	*36.25*	*315.64*	*1.60*	173
	Сыр Российский	6	*2.57*	*2.62*		*16.10*	*0.34*	15
	Масло сливочное порциями	10	*0.08*	*7.25*	*0.13*	*66.10*		14
	Хлеб белый пшеничный	50	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Кофейный напиток с добавлением молока	200	*2.52*	*2.25*	*22.19*	*120.42*	*0.90*	379
		490						
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	*0.61*		*21.83*	*88.02*	*198.0*	362
	Печенье	20	*1.88*	*2.95*	*18.60*	*109.00*		
Обед								
	Салат из свеклы с горошком	60	*2.91*	*5.39*	*3.55*	*80.01*	*4.21*	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	*1.14*	*4.10*	*5.99*	*72.04*	*19.21*	88
	Жаркое по домашнему	120	*10.75*	*12.57*	*11.24*	*259.55*	*13.99*	259
	Компот из сухофруктов	200	*0.81*		*32.93*	*136.83*	*0.62*	349
	Хлеб ржаной	50	***2.26***	***0.27***	***14.07***	***69.30***		
	Фрукты свежие	100	*0.53*	*0.53*	*14.25*	*67.50*	*217.8*	338
		730						
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	*5.60*	*5.00*	*9.40*	*116.00*	*2.00*	385
	Запеканка из творога	70	*16.55*	*10.79*	*13.43*	*221.26*	*0.47*	223
	Молоко сгущенное порциями	25	*1.80*	*2.13*	*14.00*	*78.75*	*0.25*	16.53
		250						
Ужин								
	Помидоры соленые	50	*0.58*		*2.00*	*20.00*	*45.00*	
	Рыба припущенная	40	*9.60*	*9.10*	*3.58*	*151.24*	*17.09*	227
	Рис отварной	120	*3.60*	*5.43*	*36.47*	*217.92*		171
	Масло сливочное порциями	5	*0.04*	*3.65*	*0.07*	*33.05*		14
	Хлеб белый пшеничный	30	*2.26*	*0.27*	*14.07*	*69.30*		
	Чай с сахаром	200\15	*0.10*		*13.49*	*51.67*	*0.05*	376
Второй ужин								
	Кефир	200	*5.60*	*5.00*	*8.20*	*118.0*	*1.40*	386
		680						
Итого 14 день		2170	***56,43***	***66,26***	***266,33***	***1977,46***	***30,981***	
Итого за весь период		**31979**	**806,91**	**928,1**	**3824,81**	**25394,54**	**4380,82**	
Среднее значение за период		**2284**	**57,64**	**66,29**	**273,20**	**1993,85**	**340,22**	
Содержание Б,Ж,У, за период в % от калорийности								