

**«Утверждаю»**

**И.о. директора ГБОУ СО**

**«Черноусовская школа-интернат»**

**Ю.С. Бетева**

**«30» августа 2022 г**



**Примерное 14-дневное меню для детей в возрасте  
7-11 лет на летне-осенний период**

**2022-2023 учебный год**

Летне-осенний период  
Категория: Дети-сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
			Б	Ж	У	Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																						
221a	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая на молоке	200	8,02	5,68	46,54	270,20	0,06	0,24	0,98	0,64	204,02	0,02	45,28	0,08	284,06	216,22	0,02	0	0	0,06	
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	0	0	
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0,19	0,484	8,8	0	6,16	0	26,1	0	0	28,6	0	0	0	
112	ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	0	8,55	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0	0,009	0	
21	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,60	4,60	11,10	90,00	0,03	0,04	13,88	0,96	38,53	0	19,68	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп из овощей	250	13,22	6,10	14,92	167,05	0,175	0,175	20,5	2,825	35,25	0	27,1	0	524	135	0	0	0	0,05	0
109	ОБЕД	Говядина, тушенная с капустой	220	19,67	37,18	17,27	484,04	0,132	0,198	96,69	2,2	115,54	0,066	38,764	0	669,17	80,982	0	0	0	0,066	0
426	ОБЕД	Картофель отварной (без масла)	150	4,14	0,83	33,73	159,39	0,255	0,15	41,4	1,86	20,7	0	47,61	0	1175,8	120,06	0,015	0	0	0,06	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0	0	0,054	8,226	0	1,71	0	0	0,54	0	0	0	0	0,162	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	79	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0
271	ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	7,92	5,00	58,95	315,53	0,38	0,42	0,43	1,09	10,53	0,01	2,06	0,05	34,26	8,87	0	0	0	0,03	0
518	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0	0,02	0
36	УЖИН	Салат "Мозайка"	100	1,57	5,25	9,59	92,43	0,06	0,06	10,33	0,57	23,65	0	12,52	0	198,6	34,7	0	0	0	0,01	0
364	УЖИН	Азу	250	28,70	14,38	44,27	423,27	0,4	0,45	54,075	5,95	49,625	0	80,975	0	1712,3	363	0,025	0	0	0,15	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	20,00	77,72	0	0	0,1	0,88	14,72	0	2,04	0	0,6	0	0	0	0	0,2	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0
109	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	0	0	79	0	0	0
280	УЖИН 2	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	8,00	0,34	0,34	1,4	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	УЖИН 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	0	19,5	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																						
			2919	120,04	92,94	486,42	3257,01	2,201	2,452	272,025	31,183	1136,816	0,996	374,109	0,13	5465,154	1217,022	0,06	0	0	0,817	0
<b>День 2</b>																						
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	23,29	16,77	29,82	360,00	0,06	0,36	0,48	0,705	235,34	0	32,4	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	0	0	0
90	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,48	9,20	10,95	149,15	0,054	0,068	0,14	0,643	182,61	0,058	6,998	0,194	17,6	99,99	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	28,6	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	0	8,55	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0	0,009	0	0
32	ОБЕД	Салат "Школьный"	100	3,41	5,20	11,22	104,37	0,1	0,05	7,33	1,93	39,32	0	16,46	0	206,77	32,51	0	0	0	0,01	0
58	ОБЕД	Суп картофельный	250	12,25	5,27	19,97	176,83	0,175	0,2	24,1	2,525	22,3	0	38,4	0	821,85	165,35	0	0	0	0,075	0
80	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	36,44	5,13	4,51	210,90	0,27	0,285	4,83	2,13	101,55	0,015	125,06	0	959,04	544,64	0,345	0	0	1,59	0
177	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,18	4,57	42,91	233,51	0,036	0,036	0	0,612	5,328	0	29,124	0	0	0	0	0	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0	0	0	0,054	8,226	0	1,71	0	0,54	0	0	0	0	0,162	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	0	0	79	0	0	0
269	ПОЛДНИК	Лепешки сметанные	100	8,30	9,05	60,32	359,21	0,37	0,43	0,5	1,03	21,77	0,01	0,65	0,07	4,52	5,76	0	0	0	0,03	0
518	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0	0,02	0
106	УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0	10	0,6	23	0	14	0	0	0	0	42	0	0	0
119	УЖИН	Голубцы ленивые (со сливочным маслом)	100	9,60	7,55	6,91	134,71	0,05	0,13	27,02	1,62	38,44	0,01	21,57	0,11	321,96	109,77	0,01	0	0	0,04	0
164	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами	200	6,72	12,16	34,12	274,00	0,26	0,24	38,42	2,3	48,56	0,04	46,04	0,36	1076,5	145,56	0,02	0	0	0,1	0





ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,04	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0,02	
УЖИН	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,03	10	0,6	23	0	14	0	0	42	0	0	
УЖИН	Сельдь с луком	135	24,26	9,53	3,69	197,94	0,027	0,013	4,495	0,365	13,945	0	6,305	0	78,746	26,095	0	0,594	
УЖИН	Картофель отварной с маслом	200	4,86	3,64	39,30	209,82	0,28	0,18	48,12	2,18	25,32	0	55,34	0	1366,6	139,54	0,02	0,08	
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	20,00	77,72	0	0	0,1	0,88	14,72	0	2,04	0	0,6	0	0	0,2	
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	28	0	0	182	0	0	
УЖИН 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	
УЖИН 2		2974	148,14	100,13	490,66	3435,05	1,611	1,593	239,217	26,423	1192,387	0,296	341,196	0,329	4168,623	1441,239	0,043	0,045	
7																			
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес"	200	7,78	9,84	34,06	257,30	0,2	0,18	0,48	1,58	131,36	0	64,36	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Молочная вязкая	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	45	6,48	9,20	10,95	149,15	0,054	0,068	0,14	0,643	182,61	0,058	6,998	0,194	17,6	99,99	0	0	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	0	28,6	0	0,009	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0,01	
ЗАВТРАК	Фрукт	100	1,57	5,25	9,59	92,43	0,06	0,06	10,33	0,57	23,65	0	12,52	0	198,6	34,7	0	0	
ОБЕД	Салат "Мозайка"	250	7,52	3,57	10,90	106,72	0,1	0,075	5,975	0,775	14,725	0,02	22,525	0	0	0	0	0,05	
ОБЕД	Уха рыбацкая	100	16,10	9,97	2,14	162,96	0,07	0,22	1,38	2,36	34,7	0,02	18,08	0,18	262,2	157,96	0,01	0	
ОБЕД	Котлета "Здоровье"	185	10,40	6,81	45,40	288,01	0,315	0,167	0	5,476	16,872	0	159,54	0	0	0	0	0,162	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0,1	0	0	0,95	11,5	0	1,71	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	0,45	6,75	0	0	0	45	30,75	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	75	3,60	2,10	58,27	251,85	0,06	0,03	0	0,45	6,75	0	0	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Пряники	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0,02	
ПОЛДНИК	Фрукт	200	3,41	5,20	11,22	104,37	0,1	0,05	7,33	1,93	39,32	0	16,46	0	206,77	32,51	0	0,138	
УЖИН	Салат "Школьный"	100	19,25	15,16	19,92	294,42	0,184	0,276	34,201	3,611	49,404	0	41,837	0	781,63	214,5	0	0	
УЖИН	Рагу овощное с мясом	230	0,40	0,00	20,00	80,00	0,3	0	20	1	6	0,12	6	0	0	10	0	0	
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	
УЖИН	Хлеб ржаной	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	
УЖИН 2	Ряженка	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	
УЖИН 2	Батон нарезной	2834	111,31	84,02	452,9	2992,59	2,112	1,765	112,676	32,703	1137,633	0,238	474,404	0,374	2670,202	1022,598	0,01	0,399	
8																			
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,06	8,22	31,90	225,94	0,1	0,16	0,5	0,76	121,5	0	35,38	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	0	28,6	0	0,009	
ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0,01	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	7,05	6,62	20,15	165,85	0,24	0,12	11,55	2,68	36,22	0,03	14,67	0,22	333,85	54,87	0	0,225	
ОБЕД	Свекольник	250	2,80	5,12	16,38	123,45	0,075	0,1	16,55	1,45	64,85	0	26,175	0	427,08	56,05	0	0,375	
ОБЕД	Рыба "Аппетитная"	150	18,93	14,67	8,93	244,28	0,21	0,21	33,765	1,245	97,185	0,045	39,54	8,325	512,27	208,16	0,045	0,03	
ОБЕД	Картофель отварной с маслом	200	4,86	3,64	39,30	209,82	0,28	0,18	48,12	2,18	25,32	0	55,34	0	1366,6	139,54	0,02	0,08	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0	0	0	0,95	11,5	0	1,71	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	0,45	6,75	0	0	0	45	30,75	0	0	
ОБЕД	Ватрушки с повидлом	100	6,12	2,79	38,61	207,24	0,34	0,4	0,31	0,79	8,78	0,01	0,76	0,1	6,62	8,97	0	0,02	



ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,35	3,81	31,95	186,48	0,06	0,015	0	0,75	9,165	0	7,35	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	20,22	80,10	0	0,02	2,9	0,92	17,52	0	2,88	0	12	1,54	0	0	0	0,2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0,02
ПОЛДНИК	Сосиска запеченная в тесте	100	10,65	12,16	29,11	275,07	0,24	0,28	0,23	0,57	5,91	0,01	0,53	0,07	4,28	5,76	0	0	0	0,02
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0	0,02
УЖИН	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,51	4,04	5,48	68,65	0,06	0,1	40,93	1,11	45,97	0,06	18,01	0,18	294,29	48,32	0	0	0	0,03
УЖИН	Зразы рубленные из филе кур с омлетом и овощами	120	18,77	16,82	14,38	279,78	0,132	0,12	0,864	1,56	57,216	0,024	1,2	0,216	13,944	19,128	0	0	0	0
УЖИН	Картофельное пюре	200	5,18	6,12	35,98	220,38	0,26	0,2	42,66	1,96	59,16	0	48,62	0	1200,6	122,6	0,02	0	0	0,06
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	20,22	80,10	0	0,02	2,9	0,92	17,52	0	2,88	0	12	1,54	0	0	0	0,2
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	28	0	0	182	0	0	0	0
УЖИН 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	0	0
		<b>2879</b>	<b>154,88</b>	<b>120,67</b>	<b>426,21</b>	<b>3410,15</b>	<b>1,768</b>	<b>1,839</b>	<b>154,344</b>	<b>29,034</b>	<b>1508,846</b>	<b>0,226</b>	<b>322,17</b>	<b>0,466</b>	<b>3134,374</b>	<b>1041,038</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,599</b>

УГО ЗА ДЕНЬ:

№ 11

ЗАВТРАК	Омлет с сосисками	200	18,20	35,98	3,06	413,28	0,08	0,48	0,56	2,28	106,34	0,22	10,36	1,9	120,8	165,66	0,02	0,02	0	0,04
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,48	9,20	10,95	149,15	0,054	0,068	0,14	0,643	182,61	0,058	6,998	0,194	17,6	99,99	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	0	28,6	0	0	0	0,009
ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0	0	0,02
ОБЕД	Салат "Студенческий"	100	7,11	7,11	17,30	159,49	0,21	0,14	8,46	2,57	38,23	0,04	10,43	0,33	234	50,55	0	0	0	0,2
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	1,80	2,20	12,17	76,33	0,075	0,075	11,525	0,675	20,85	0	14,95	0,025	302,8	36,575	0	0	0	0,585
ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	150	42,45	17,04	9,60	369,92	0,315	0,285	3,42	1,185	119,63	0,075	45,135	14,715	470,75	314,15	0,075	0,06	0	0,06
ОБЕД	Картофельное пюре	200	5,18	6,12	35,98	220,38	0,26	0,2	42,66	1,96	59,16	0	48,62	0	1200,6	122,6	0,02	0	0	0,162
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0	0	0	0,054	8,226	0	1,71	0	0,54	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой (с яйцом)	100	7,47	7,06	39,01	252,70	0,32	0,4	22,79	1,22	36,64	0,03	9,45	0,24	165,6	36,75	0	0	0	0,02
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0	0,02
УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	0,65	5,16	5,20	69,08	0,1	0,11	29,45	1,57	19,1	0,12	15,15	0	211,93	27,46	0	0	0	0,03
УЖИН	Плов из курицы	150	14,25	17,84	23,67	314,16	0,045	0,06	0,465	1,29	15,33	0	28,245	0	0	0	0	0	0	0
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,40	0,00	20,00	80,00	0,3	0	20	1	6	0,12	6	0	0	10	0	0	0	0
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0	0
УЖИН 2	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0	0
УЖИН 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	0	0
		<b>2844</b>	<b>138,79</b>	<b>124,63</b>	<b>3309,87</b>	<b>2428</b>	<b>2,457</b>	<b>172,31</b>	<b>28,701</b>	<b>1236,127</b>	<b>0,703</b>	<b>321,418</b>	<b>17,404</b>	<b>3882,516</b>	<b>1305,92</b>	<b>0,115</b>	<b>0,08</b>	<b>1,146</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

УГО ЗА ДЕНЬ:

№ 12

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,25	19,87	148,75	0,05	0,15	0,65	0,4	135,6	0	18	0	0	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	190	3,42	3,72	33,63	176,80	0,038	0,152	1,235	0,19	119,99	0	1,14	0	0,855	0	0	0	0	0,114
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	1,80	18,79	11,25	221,62	0,023	0	0	0,338	6,75	0,135	3,375	0	0	19,125	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	0	28,6	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0	0	0,009

3	ОБЕД	Салат картофельный с опунциями солеными	100	1,62	5,62	11,74	104,66	0,09	0,06	14,35	0,79	15,8	0	15,34	0	360,05	41,18	0	0	0,02
6	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	11,73	13,70	12,95	221,98	0,05	0,075	19,15	1,075	46,225	0	17,3	0	294,55	39,225	0	0	0,025
8	ОБЕД	Печень по-строгановски	120	21,92	11,41	9,35	229,40	0,372	2,616	40,584	8,292	21,648	9,912	21,612	1,416	327,98	371,78	0,012	0,048	0,3
16	ОБЕД	Картофель отварной с маслом	200	4,86	3,64	39,30	209,82	0,28	0,18	48,12	2,18	25,32	0	55,34	0	1366,6	139,54	0,02	0	0,08
18	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	22,03	83,83	0	0	0	0,054	8,226	0	1,71	0	0,54	0	0	0	0,162
18	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0
19	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	9,75	0	67,5	51,75	0	0	0,045
20	ПОЛДНИК	Печенье	75	5,62	8,85	56,18	312,83	0,06	0,06	0	0,75	15	0	0,015	0,03	147	226,5	0	0,045	0,045
20	ПОЛДНИК	Крем творожный "Десертный"	150	27,30	0,75	21,00	207,00	0,045	0,3	0,6	0,45	151,5	0	0	0	0	0	0	0	0
20	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0,02
12	ПОЛДНИК	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	5,15	3,87	64,32	0,09	0,1	26,3	1,41	21,37	0,1	16,18	0	209,55	34,14	0	0	0,02
9	УЖИН	Макароник с мясом	200	24,08	18,98	38,20	419,88	0,16	0,28	1,74	3,8	35,08	0,02	22,32	0,16	321,58	186,56	0	0	0,06
17	УЖИН	Какао с молоком (1-й вариант)	200	6,82	7,16	26,14	195,30	0,08	0,32	2,74	0,92	256,32	0	12,76	0	45,76	19,64	0	0	0
96	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0
08	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	9,75	0	0	0	0	0	0
09	УЖИН	Хлеб ржаной	200	5,60	6,40	7,20	112,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
62	УЖИН 2	Бифидок	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	0
11	УЖИН 2	Батон нарезной	3029	143,19	114,18	486,59	3526,44	1,887	4,352	184,969	33,783	978,524	10,167	278,452	1,606	3962,069	1367,994	0,032	0,093	0,855

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 13

188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком суспензиям)	200	11,76	10,00	53,20	346,48	0,06	0,14	0,16	0,98	67,7	0,04	34,64	0,14	99,5	154,8	0	0	0,14
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	190	3,42	3,72	33,63	176,80	0,038	0,152	1,235	0,19	119,99	0	1,14	0	0,855	0	0	0	0,114
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	0	0,484	8,8	0	6,16	0	0	28,6	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,019	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	264,1	10,45	0	0	0,009
40	ОБЕД	Салат "Стелпой"	100	1,50	3,50	7,40	67,00	0,06	0,04	2,86	0,56	17,89	0	18,17	0	0	0	0	0	0
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,90	4,80	8,70	86,53	0,05	0,05	28,875	0,7	46,95	0	17,6	0	324,93	37,225	0	0	0,2
90	ОБЕД	Рыба, запеченная с картофелем	200	27,00	17,46	24,78	364,74	0,4	0,36	23,5	1,82	78,98	0,04	59,16	12,18	999,32	287,16	0,06	0,06	0,54
614	ОБЕД	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,3	0	20	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	9,75	0	0	79	0	0	0
264	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	12,04	7,00	43,93	289,23	0,35	0,5	0,48	1,03	63,14	0,05	8,5	0,17	46,95	85,38	0	0	0,02
518	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0,02
244	УЖИН	Горошек зеленый консервированный	45	1,69	0,94	3,53	29,24	0,058	0,027	5,4	0,383	11,192	0,027	11,34	0	53,46	33,48	0	0	0,004
106	УЖИН	Тефтели из говядины с рисом	200	9,70	9,51	11,04	169,20	0,07	0,12	3,7	1,53	14,85	0	15,51	0	179,07	99,79	0	0	0,09
138	УЖИН	Картофельное пюре	200	5,18	6,12	35,98	220,38	0,26	0,2	42,66	1,96	59,16	0	48,62	0	1200,6	122,6	0,02	0	0,06
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	20,00	77,72	0	0	0,1	0,88	14,72	0	2,04	0	0,6	0	0	0	0,2
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0
109	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0	0	1,95	17,5	0	9,75	0	0	0	0	0	0
517	УЖИН 2	Йогурт	300	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	28	0	0	182	0	0	0
111	УЖИН 2	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0	0	0,36	5,7	0	3,9	0	0	19,5	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2754	106,48	74,21	451,47	2893,57	2,255	1,648	159,67	23,267	852,267	0,317	328,33	12,49	3725,42	1240,985	0,08	0,08	1,397

День 14

