

«Утверждаю»

**И.о. директора ГБОУ СО
«Черноусовская школа-интернат»**

Ю.С. Бетева

«30» августа 2022 г



**Примерное 14-дневное меню для детей в возрасте
12 лет и старше на зимне-весенний период**

2022-2023 учебный год

Зимне-весенний период
Категория: Дети-сироты 12 лет и старше

| № рецептуры | Применение пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | | Пищевые вещества, г | | В1, мг | B2, мг | С, мг | Fe, мг | Ca, мг | А, мг | Mg, мг | D, мг | K, мг | P, мг | I, мг | Se, мг | F, мг |
|----------------|-----------------|--|-------------|--------|--------|--------------------------------|-------|--------|---------|--------|----------|--------|---------|--------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая на молоке | 200 | 7,86 | 5,70 | 46,56 | 0,1 | 0,26 | 2,14 | 0,64 | 202,38 | 0 | 22,3 | 0 | 44,62 | 66,98 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 221а | ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 6,82 | 7,16 | 26,14 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 0,92 | 256,32 | 0 | 7 | 0 | 45,76 | 19,64 | 0 | 0 | 0 | |
| 496 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,90 | 0,055 | 0 | 0,55 | 10 | 10 | 0 | 8,65 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0 | 0,009 | |
| 108 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 0,028 | 0,06 | 20,82 | 1,44 | 57,795 | 0 | 29,52 | 0 | 333,93 | 38,55 | 0 | 0 | 0,21 | |
| 112 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 150 | 2,40 | 6,90 | 16,65 | 0,045 | 0,06 | 12,9 | 4,31 | 31,62 | 0 | 16,29 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | |
| 21 | ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 300 | 8,94 | 3,81 | 39,75 | 0,15 | 0,13 | 0 | 4,31 | 20,017 | 0 | 23,98 | 0 | 348,3 | 193,5 | 0,01 | 0 | 0,18 | |
| 93 | ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 185 | 8,14 | 5,19 | 36,50 | 0,09 | 0,22 | 1,9 | 2,83 | 20,77 | 0 | 1,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 173 | ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 19,71 | 15,18 | 4,44 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 9,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 92 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,48 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 8,87 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 508 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | |
| 108 | ОБЕД | Хлеб ржаной | 75 | 4,95 | 0,90 | 58,95 | 0,38 | 0,42 | 0,43 | 1,09 | 10,53 | 0,01 | 0 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 | 0,2 | |
| 109 | ОБЕД | Хлеб ржаной | 100 | 7,92 | 5,00 | 26,20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,015 | |
| 271 | ПОЛДНИК | Булочка "Веснушка" | 200 | 0,82 | 0,16 | 19,60 | 0,06 | 0,04 | 20 | 4,4 | 35,475 | 0 | 18,78 | 0 | 297,9 | 46,65 | 0 | 0 | 0,15 | |
| 518 | ПОЛДНИК | Салат овощной, фруктовый и ягодный | 200 | 0,80 | 0,80 | 14,15 | 0,09 | 0,075 | 13,995 | 0,855 | 49,625 | 0 | 80,975 | 0 | 1712,3 | 363 | 0,025 | 0 | 0,2 | |
| 112 | ПОЛДНИК | Фрукт | 150 | 2,36 | 7,88 | 44,27 | 0,4 | 0,45 | 54,075 | 5,85 | 49,625 | 0 | 2,04 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 361 | УЖИН | Салат "Мозаика" | 250 | 28,70 | 14,38 | 40,27 | 0 | 0 | 0,1 | 0,88 | 14,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 364 | УЖИН | Азу | 200 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0 | |
| 493 | УЖИН | Чай с сахаром, вареньем, медом | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,90 | 58,95 | 0,38 | 0,42 | 0,43 | 1,09 | 10,53 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,034 | |
| 280 | УЖИН 2 | Хлеб ржаной | 200 | 6,00 | 2,00 | 8,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | |
| 109 | УЖИН 2 | Кефир | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 0,130 | 0,055 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | |
| 111 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3102 | 128,24 | 79,41 | 554,32 | 2,405 | 2,394 | 140 | 35,293 | 1095,652 | 0,01 | 322,431 | 0,05 | 3638,37 | 1071,64 | 0,035 | 0 | 1,034 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 27,86 | 22,28 | 32,30 | 0,04 | 0,08 | 0,02 | 0,44 | 29,66 | 0,02 | 6,42 | 0,1 | 43,92 | 36,84 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 496 | ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 6,82 | 7,16 | 26,14 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 0,92 | 256,32 | 0 | 7 | 0 | 45,76 | 19,64 | 0 | 0 | 0 | |
| 90 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 45 | 6,48 | 9,20 | 10,95 | 0,054 | 0,068 | 0,14 | 0,643 | 182,606 | 0,058 | 6,998 | 0,194 | 17,6 | 98,99 | 0 | 0 | 0,009 | |
| 108 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 95 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0,055 | 0 | 0,55 | 10 | 10 | 0 | 7 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0 | 0,015 | |
| 112 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 150 | 3,80 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,019 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,159 | |
| 32 | ОБЕД | Суп картофельный | 300 | 5,12 | 7,80 | 16,83 | 0,15 | 0,075 | 10,995 | 2,895 | 58,98 | 0 | 24,69 | 0 | 310,155 | 48,765 | 0 | 0 | 0,09 | |
| 58 | ОБЕД | Суп картофельный | 150 | 5,12 | 7,80 | 16,83 | 0,15 | 0,075 | 10,995 | 2,895 | 58,98 | 0 | 24,69 | 0 | 310,155 | 48,765 | 0 | 0 | 0,09 | |
| 80 | ОБЕД | Рыба, тушенная в томате с овощами | 300 | 14,70 | 6,33 | 23,97 | 0,21 | 0,24 | 28,92 | 3,03 | 26,76 | 0 | 46,03 | 0 | 986,22 | 196,42 | 0 | 0 | 1,59 | |
| 177 | ОБЕД | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 36,44 | 4,51 | 44,10 | 0,037 | 0,037 | 0 | 0,629 | 5,476 | 0 | 1,9 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | |
| 508 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 108 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,90 | 58,95 | 0,37 | 0,43 | 0,5 | 1,03 | 21,77 | 0,01 | 0,65 | 0,07 | 4,52 | 57,6 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 109 | ОБЕД | Хлеб ржаной | 100 | 8,30 | 9,05 | 60,32 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 32 | 0 | 18 | 0 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0,02 | |
| 269 | ПОЛДНИК | Лепешки сметанные | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 0,06 | 0,04 | 20 | 4,4 | 32 | 0 | 14 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0 | |
| 518 | ПОЛДНИК | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,48 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 112 | ПОЛДНИК | Фрукт | 100 | 9,60 | 7,55 | 6,91 | 0,05 | 0,13 | 27,02 | 1,62 | 38,44 | 0,01 | 21,57 | 0,11 | 321,96 | 109,77 | 0,01 | 0 | 0,04 | |
| 107 | УЖИН | Овощи натуральные соленные (стурцы) | 100 | 9,60 | 12,87 | 40,46 | 0,286 | 0,286 | 42,24 | 2,618 | 59,642 | 0,044 | 52,888 | 0,386 | 1197,724 | 171,402 | 0,022 | 0 | 0,11 | |
| 164 | УЖИН | Запеканка картофельная с овощами | 220 | 7,96 | 0,00 | 18,40 | 0,3 | 0,122 | 0 | 20 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 614 | УЖИН | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 182 | 0 | 0 | 0 | |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,90 | 58,95 | 0,37 | 0,43 | 0,5 | 1,03 | 21,77 | 0,01 | 0,65 | 0,07 | 4,52 | 57,6 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 109 | УЖИН | Хлеб ржаной | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 0,055 | 0,055 | 1,2 | 0,2 | 238 | 0,04 | 28 | 0 | 0 | 182 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 517 | УЖИН 2 | Йогурт | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 0,130 | 0,055 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | |
| 111 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3217 | 167,56 | 104,78 | 542,5 | 2,639 | 1,888 | 173,105 | 32,623 | 1198,604 | 0,317 | 481,484 | 0,87 | 4707,499 | 1175,672 | 0,377 | 0 | 2,104 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 220 | 22,55 | 32,14 | 4,29 | 0,132 | 0,836 | 0,792 | 4,158 | 166,956 | 0,418 | 19,426 | 3,564 | 226,688 | 310,882 | 0,022 | 0,044 | 0,088 | |
| 496 | ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 6,82 | 7,16 | 26,14 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 0,92 | 256,32 | 0 | 7 | 0 | 45,76 | 19,64 | 0 | 0 | 0 | |
| 53 | ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 45 | 1,80 | 18,79 | 11,25 | 0,023 | 0 | 0,338 | 6,75 | 10 | 0 | 3,75 | 0 | 0 | 19,125 | 0 | 0 | 0 | |
| 108 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 95 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 0,055 | 0,019 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0 | 0,009 | |
| 112 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 150 | 3,80 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,019 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 117 | ОБЕД | Икра балканская (промышленного производства) | 100 | 1,70 | 13,30 | 5,10 | 0,03 | 0 | 7 | 0,7 | 4,3 | 0 | 15 | 0 | 0 | 31 | 0 | 0 | 0 | |
| 96 | ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,70 | 3,63 | 14,40 | 0,06 | 0,06 | 21,36 | 1,2 | 43,98 | 0 | 20,76 | 0 | 363,46 | 47,07 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 395 | ОБЕД | Сосиска отварная | 100 | 10,40 | 20,90 | 0,00 | 0,14 | 0,23 | 49,059 | 2,254 | 68,034 | 0 | 55,917 | 0 | 1380,736 | 140,99 | 0,023 | 0 | 0,069 | |
| 138 | ОБЕД | Картофельные пори | 230 | 5,96 | 7,04 | 41,38 | 0,299 | 0,06 | 0,30 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 617 | ОБЕД | Напиток "Валетек" с витаминами | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,02 | |
| 108 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,90 | 58,95 | 0,37 | 0,43 | 0,5 | 1,03 | 21,77 | 0,01 | 0,65 | 0,07 | 4,52 | 57,6 | 0 | 0 | 0,03 | |
| 263 | ПОЛДНИК | Хлеб ржаной | 100 | 10,00 | 14,10 | 19,60 | 0,06 | 0,12 | 0,06 | 0,75 | 57,28 | 0 | 18 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 | 0,006 | |
| 112 | ПОЛДНИК | Ватрушка французская | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,006 | |
| 263 | ПОЛДНИК | Фрукт | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 0,284 | 0,284 | 21,75 | 0,168 | 23,442 | 0,06 | 33,06 | 0 | 247,95 | 106,14 | 0 | 0 | 0,006 | |
| 518 | ПОЛДНИК | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 60 | 4,37 | 7,25 | 58,04 | 0,234 | 0,168 | 21,75 | | | | | | | | | | | |

| № | УЖИН | Сельдь с луком | 234,59 | 0,332 | 0,016 | 5,328 | 0,432 | 16,528 | 0 | 7,472 | 0 | 93,328 | 30,928 | 0 | 0,704 |
|-----|----------------|---|---------|--------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|----------|-------|-------|
| 136 | УЖИН | Картофель отварной с маслом | 241,29 | 0,322 | 0,207 | 55,338 | 2,507 | 29,118 | 0 | 63,641 | 0 | 1571,59 | 160,471 | 0 | 0,092 |
| 137 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 130,50 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,003 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 138 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 29,45 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0,2 |
| 139 | УЖИН | Хлеб ржаной | 130,50 | 0,135 | 0 | 0 | 0,88 | 14,72 | 0 | 2,04 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 |
| 140 | УЖИН 2 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 77,72 | 0,06 | 0 | 1,2 | 0,2 | 238 | 0,04 | 28 | 0 | 0 | 182 | 0 | 0 |
| 141 | УЖИН 2 | Июлет | 174,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,5 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 1,604 |
| 142 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 388,68 | 1,339 | 140,926 | 29,02 | 1173,74 | 0,299 | 357,893 | 0,03 | 3763,433 | 1495,424 | 0,038 | 0,045 | 0 |
| 143 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3372 | 123,36 | 97,11 | 537,8 | | | | | | | | | |
| 144 | День 7 | Каша овсяная "Геркулес", молочная вязкая | 321,62 | 0,25 | 0,225 | 0,6 | 1,975 | 164,2 | 0 | 80,45 | 0 | 45,76 | 19,64 | 0 | 0 |
| 145 | ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 195,30 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 0,92 | 266,32 | 0 | 12,76 | 0 | 17,6 | 99,99 | 0 | 0 |
| 146 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 149,15 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0,009 |
| 147 | ЗАВТРАК | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 117,50 | 0,028 | 0,019 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 297,9 | 46,65 | 0 | 0,015 |
| 148 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 138,35 | 0,09 | 0,075 | 13,995 | 0,865 | 35,475 | 0 | 18,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 149 | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной | 144,15 | 0,075 | 0,064 | 6,692 | 0,668 | 16,492 | 0 | 25,228 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,05 |
| 150 | ЗАВТРАК | Салат "Мозаика" | 119,53 | 0,112 | 0,084 | 6,692 | 0,668 | 16,492 | 0,18 | 18,08 | 0,02 | 262,2 | 157,96 | 0,01 | 0,13 |
| 151 | ОБЕД | Уха рыбачья | 162,96 | 0,07 | 0,13 | 4,31 | 20,017 | 34,7 | 0 | 1,276 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,18 |
| 152 | ОБЕД | Котлета "Здоровье" | 225,70 | 0,278 | 0,278 | 0 | 0,06 | 9,14 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 153 | ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 93,14 | 0 | 0 | 0 | 1,159 | 14,003 | 0 | 35,25 | 0 | 42 | 28,7 | 0 | 0,02 |
| 154 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 130,30 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 18 | 0 | 566 | 22 | 0 | 0 |
| 155 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 235,06 | 0,066 | 0,028 | 0,42 | 0,42 | 6,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,015 |
| 156 | ОБЕД | Хлеб ржаной | 94,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,12 |
| 157 | ПОЛДНИК | Пряники | 94,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 158 | ПОЛДНИК | Фрукт | 110,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24,69 | 0 | 310,155 | 48,765 | 0 | 0 |
| 159 | ПОЛДНИК | Салат овощные, фруктовые и ягодные | 156,56 | 0,15 | 0,075 | 10,995 | 2,895 | 58,98 | 0 | 36,38 | 0 | 679,68 | 186,52 | 0 | 0,12 |
| 160 | УЖИН | Салат "Школьный" | 256,02 | 0,16 | 0,24 | 29,74 | 3,14 | 42,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 161 | УЖИН | Рагу овощное с маслом | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,003 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 |
| 162 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 130,50 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 163 | УЖИН | Хлеб ржаной | 25,05 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| 164 | УЖИН | Чай из смеси с витаминами "Валетек" | 80,00 | 0,3 | 0,184 | 45,54 | 2,07 | 25,76 | 0 | 52,371 | 0 | 1293,336 | 132,066 | 0 | 0,069 |
| 165 | УЖИН | Классные Витамини" | 233,91 | 0,276 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | 248 | 0,04 | 28 | 0 | 292 | 184 | 0 | 0 |
| 166 | УЖИН 2 | Картофель отварной | 108,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0 |
| 167 | УЖИН 2 | Ряженка | 131,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0,608 |
| 168 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3494,05 | 2,628 | 1,968 | 161,922 | 37,524 | 1254,21 | 0,238 | 423,463 | 0,374 | 4061,331 | 12467,41 | 0,01 | 0 |
| 169 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3327 | 123,36 | 97,11 | 537,8 | | | | | | | | | |
| 170 | День 8 | Каша молочная "Дружба" | 282,43 | 0,125 | 0,2 | 0,625 | 0,95 | 151,875 | 0 | 44,225 | 0 | 45,76 | 19,64 | 0 | 0 |
| 171 | ЗАВТРАК | Какао с молоком (1-й вариант) | 195,30 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 0,92 | 266,32 | 0 | 12,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,009 |
| 172 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 117,50 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 7 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0 |
| 173 | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной | 117,50 | 0,055 | 0,028 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| 174 | ЗАВТРАК | Фрукт | 144,65 | 0,038 | 0,019 | 17,325 | 4,02 | 54,33 | 0,045 | 22,005 | 0,33 | 500,775 | 82,305 | 0 | 0,03 |
| 175 | ЗАВТРАК | Салат картофельный с зеленым горошком | 248,78 | 0,36 | 0,19 | 19,08 | 1,65 | 52,29 | 0 | 27,1 | 0 | 512,49 | 67,26 | 0 | 0,036 |
| 176 | ОБЕД | Салат картофельный с зеленым горошком | 148,58 | 0,09 | 0,052 | 40,518 | 1,484 | 116,622 | 0,054 | 49,448 | 9,99 | 614,718 | 249,786 | 0,054 | 0,062 |
| 177 | ОБЕД | Суп картофельный с овощами и грибами | 293,13 | 0,252 | 0,263 | 55,338 | 2,507 | 29,118 | 0 | 63,641 | 0 | 1571,59 | 160,471 | 0 | 0,18 |
| 178 | ОБЕД | Рыба "Алпентия" | 241,29 | 0,322 | 0,207 | 55,338 | 2,507 | 29,118 | 0 | 63,641 | 0 | 1571,59 | 160,471 | 0 | 0,18 |
| 179 | ОБЕД | Картофель отварной с маслом | 93,14 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 9,14 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 180 | ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 130,30 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 181 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 130,50 | 0,135 | 0 | 0 | 0,88 | 14,72 | 0 | 2,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 182 | ОБЕД | Хлеб ржаной | 207,24 | 0,34 | 0,4 | 0,31 | 0,79 | 8,78 | 0,01 | 0,76 | 0,1 | 6,82 | 8,97 | 0 | 0,02 |
| 183 | ПОЛДНИК | Ватрушки с повидлом | 94,00 | 0,06 | 0,04 | 2,0 | 4,4 | 32 | 0 | 18 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 |
| 184 | ПОЛДНИК | Фрукт | 110,00 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 23 | 0 | 14 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 |
| 185 | ПОЛДНИК | Суп картофельный с овощами и грибами | 130,00 | 0,02 | 0,5 | 109,875 | 5,75 | 142,15 | 0,075 | 70,575 | 0 | 1152,475 | 318,8 | 0,025 | 0,15 |
| 186 | УЖИН | Салат овощные, фруктовые и ягодные | 546,15 | 0,225 | 0,45 | 109,875 | 5,75 | 142,15 | 0,075 | 70,575 | 0 | 1152,475 | 318,8 | 0,025 | 0,15 |
| 187 | УЖИН | Говядина, тушенная с капустой | 19,62 | 0,025 | 0,45 | 109,875 | 5,75 | 142,15 | 0,075 | 70,575 | 0 | 1152,475 | 318,8 | 0,025 | 0,15 |
| 188 | УЖИН | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 122,00 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 189 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 130,30 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 190 | УЖИН | Хлеб ржаной | 130,50 | 0,135 | 0,34 | 1,4 | 130,2 | 240 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 191 | УЖИН 2 | Кефир | 80,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 192 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3487,79 | 2,606 | 2,498 | 281,711 | 34,849 | 1231,885 | 0,184 | 416,864 | 10,42 | 5225,128 | 1265,682 | 0,102 | 0,036 |
| 193 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3277 | 123,36 | 97,11 | 537,8 | | | | | | | | | |
| 194 | День 9 | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 330,68 | 0,1 | 0,2 | 1,325 | 0,575 | 152,35 | 0,075 | 23,075 | 0 | 213,625 | 134,3 | 0 | 0 |
| 195 | ЗАВТРАК | Чай с молоком | 107,72 | 0,02 | 0,08 | 0,76 | 0,94 | 72,48 | 0 | 1,54 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0,16 |
| 196 | ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 117,50 | 0,023 | 0 | 0 | 0,338 | 6,75 | 0,135 | 3,375 | 0 | 19,125 | 0 | 0 | 0 |
| 197 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 44,65 | 0,028 | 0,019 | 9,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 8,55 | 0 | 264,1 | 10,45 | 0 | 0,009 |
| 198 | ЗАВТРАК | Хлеб ржаной | 20,00 | 0,01 | 0,06 | 12,9 | 1,41 | 31,62 | 0 | 15 | 0 | 0 | 35 | 0 | 0,21 |
| 199 | ОБЕД | Овощи натуральные соевые (помидоры) | 221,88 | 0,15 | 0,15 | 0,06 | 1,29 | 1,41 | 0,15 | 0,5 | 0 | 333,93 | 38,55 | 0 | 0,25 |
| 200 | ОБЕД | Суп картофельный с овощами и грибами | 408,85 | 0,125 | 0,225 | 4,08 | 3,15 | 32,675 | 0 | 54,825 | 0 | 348,75 | 260,075 | 0 | 0 |
| 201 | ОБЕД | Плов из отварной говядины | 74,00 | 0,06 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 202 | ОБЕД | Плов из отварной говядины | 130,30 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,014 |
| 203 | ОБЕД | Напиток "Валетек" с витаминами | 239,47 | 0,028 | 0,028 | 0,42 | 0,42 | 6,3 | 0 | 1,4 | 0,14 | 23,1 | 10,007 | 0,045 | 0,045 |
| 204 | ОБЕД | Хлеб пшеничный | 207,00 | 0,045 | 0,3 | 0,6 | 0,45 | 151,5 | 0 | 0,15 | 0,03 | 147 | 226,5 | 0 | 0,02 |
| 205 | ПОЛДНИК | Варди | 94,00 | 0,06 | 0,04 | 2,0 | 4,4 | 32 | 0 | 18 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 |
| 206 | ПОЛДНИК | Фрукт | 110,00 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 23 | 0 | 14 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 |
| 207 | ПОЛДНИК | Суп картофельный с овощами и грибами | 127,53 | 0,06 | 0,075 | 78,18 | 1,26 | 89,925 | 0 | 29,1 | 0 | 532,725 | 61,005 | 0 | 0,015 |
| 208 | УЖИН | Салат из белокожанной капусты | 17,68 | 3,45 | 0,075 | 78,18 | 1,26 | 89,925 | 0 | 29,1 | 0 | 532,725 | 61,005 | 0 | 0,015 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---|------|--------|--------|---------|----------|-------|-------|---------|--------|----------|-------|---------|--------|----------|----------|-------|-------|--------|
| 59 | УЖИН | Салат из свеклы с чесноком | 150 | 2,07 | 7,64 | 12,10 | 125,25 | 0,03 | 0,06 | 13,575 | 1,905 | 51,3 | 0 | 29,7 | 0 | 388,8 | 58,05 | 0,015 | 0 | 0,03 |
| 117 | УЖИН | Макароник с мясом | 230 | 27,69 | 21,83 | 43,93 | 482,86 | 0,164 | 0,322 | 2,001 | 4,37 | 40,342 | 0,023 | 25,668 | 0,184 | 369,817 | 214,544 | 0 | 0 | 0,069 |
| 496 | УЖИН | Кавказ 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 |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0 |
| 109 | УЖИН | Хлеб ржаной | 200 | 3,60 | 6,40 | 25,05 | 130,50 | 0,135 | 0 | 0 | 2,925 | 26,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 |
| 462 | УЖИН 2 | Бифидок | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | 0,055 | 0 | 0 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 449,016 | 154,114 | 0,093 | 0 | 0,909 |
| 1110 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3302 | 146,21 | 110,45 | 546,37 | 3741,99 | 2,062 | 4,362 | 180,469 | 37,846 | 1038,507 | 10,07 | 333,561 | 1,63 | 4449,016 | 1541,114 | 0,05 | 0,093 | 0,909 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | ЗАВТРАК | Запеканка рисовая с творогом (с молоком слушенным) | 250 | 14,70 | 12,50 | 66,50 | 433,10 | 0,075 | 0,175 | 0,2 | 1,1 | 84,625 | 0,05 | 43,3 | 0,175 | 124,375 | 193,5 | 0 | 0,025 | 0,175 |
| 501 | УЖИН | Корейский напиток с молоком | 190 | 3,42 | 3,72 | 33,63 | 176,80 | 0,038 | 0,152 | 1,235 | 0,19 | 119,985 | 0 | 1,4 | 0 | 0,855 | 32,5 | 0 | 0 | 0,114 |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 0 | 8,55 | 0 | 254,1 | 10,45 | 0 | 0 | 0,009 |
| 112 | УЖИН | Хлеб ржаной | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,019 | 0,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 14 | 0 | 0 | 24 | 0 | 0 | 0,24 |
| 107 | УЖИН | Свищи натуральные соевые (сурец) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 0,06 | 0,6 | 0,6 | 56,34 | 0 | 21,12 | 0 | 389,91 | 44,67 | 0 | 0 | 0,756 |
| 53 | УЖИН | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,28 | 5,76 | 10,44 | 103,83 | 0,06 | 0,06 | 34,65 | 0,84 | 110,572 | 0,056 | 82,824 | 17,082 | 1399,048 | 402,024 | 0,084 | 0,084 | 0,756 |
| 50 | УЖИН | Рыба, запеченная с картофелем | 280 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 510,64 | 0,56 | 0,504 | 32,9 | 2,548 | 110,572 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 614 | УЖИН | Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 | 0,02 |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 0,04 | 20 | 4,4 | 32 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 109 | УЖИН | Хлеб ржаной | 200 | 0,80 | 0,16 | 26,20 | 110,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 |
| 112 | ПОЛДНИК | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,82 | 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 | 0,06 |
| 518 | ПОЛДНИК | Ватрушка с творогом | 100 | 12,04 | 7,25 | 37,25 | 58,04 | 0,294 | 0,168 | 21,75 | 0,612 | 23,142 | 0,06 | 33,06 | 0 | 247,95 | 106,14 | 0 | 0 | 0,06 |
| 264 | УЖИН | Горюшка зеленая консервированная | 60 | 4,37 | 11,04 | 11,04 | 169,20 | 0,07 | 0,12 | 3,7 | 1,53 | 14,85 | 0 | 15,51 | 0 | 179,07 | 99,76 | 0 | 0 | 0,09 |
| 106 | УЖИН | Картофельное пюре | 230 | 5,96 | 7,04 | 41,38 | 253,44 | 0,289 | 0,23 | 49,059 | 2,264 | 68,034 | 0 | 55,913 | 0 | 1380,736 | 140,99 | 0,023 | 0 | 0,069 |
| 138 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,2 |
| 109 | УЖИН | Хлеб ржаной | 75 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 0,135 | 0 | 0,1 | 0,88 | 14,72 | 0 | 2,04 | 0 | 0,6 | 182 | 0 | 0 | 0,2 |
| 493 | УЖИН | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 0,06 | 0 | 1,2 | 0,2 | 238 | 0,04 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| 511 | УЖИН 2 | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 131,00 | 0,055 | 0 | 0,6 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| 111 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3077 | 130,36 | 83,86 | 520,39 | 3381,75 | 2,838 | 1,968 | 199,774 | 27,592 | 963,668 | 0,376 | 415,957 | 17,397 | 4588,594 | 1612,944 | 0,107 | 0,109 | 1,599 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром) | 250 | 6,95 | 12,17 | 48,12 | 330,68 | 0,1 | 0,2 | 1,325 | 0,575 | 152,35 | 0,075 | 23,075 | 0 | 213,625 | 134,3 | 0 | 0 | 0,114 |
| 501 | УЖИН | Корейский напиток с молоком | 190 | 3,42 | 3,72 | 33,63 | 176,80 | 0,038 | 0,152 | 1,235 | 0,19 | 119,985 | 0 | 1,4 | 0 | 0,855 | 32,5 | 0 | 0 | 0,114 |
| 90 | УЖИН | Бугерболды с сыром (1-й вариант) | 45 | 6,48 | 9,40 | 10,95 | 149,15 | 0,054 | 0,068 | 0,14 | 0,643 | 182,606 | 0,058 | 6,998 | 0,194 | 17,6 | 99,99 | 0 | 0 | 0,009 |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | 0,028 | 0,019 | 0,5 | 2,09 | 15,2 | 0 | 7 | 0 | 284,1 | 10,45 | 0 | 0 | 0,009 |
| 112 | УЖИН | Фрукт из белокочанной капусты | 150 | 3,45 | 4,71 | 17,68 | 127,53 | 0,06 | 0,075 | 78,18 | 1,26 | 89,925 | 0 | 29,1 | 0 | 532,725 | 61,005 | 0 | 0,015 | |
| 6 | УЖИН | Суп с рыбными консервами | 300 | 2,55 | 3,21 | 20,31 | 120,78 | 0,12 | 0,09 | 16,72 | 1,05 | 29,16 | 0 | 26,07 | 0 | 499,92 | 63,3 | 0 | 0 | 0,27 |
| 95 | УЖИН | Гуляш | 110 | 2,26 | 10,48 | 40,47 | 236,21 | 0,076 | 0,019 | 2,079 | 3,047 | 12,793 | 0 | 24,717 | 0 | 362,395 | 205,975 | 0,011 | 0 | 0,066 |
| 212 | УЖИН | Макаронные изделия отварные | 190 | 6,78 | 4,63 | 29,46 | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,24 |
| 108 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 61 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 0,135 | 0 | 0,2 | 2,925 | 26,25 | 0 | 3,9 | 0 | 5,2 | 1,6 | 0 | 0 | 0,03 |
| 109 | УЖИН | Хлеб ржаной | 75 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 0,135 | 0 | 0,2 | 2,925 | 26,25 | 0 | 3,9 | 0 | 243,73 | 41,66 | 0 | 0 | 0,02 |
| 519 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,44 | 264,20 | 0,35 | 0,39 | 8,94 | 1,24 | 16,69 | 0,02 | 18 | 0 | 556 | 22 | 0 | 0 | 0,02 |
| 252 | ПОЛДНИК | Пирожки печеные с картофелем | 100 | 7,01 | 6,26 | 44,21 | 94,00 | 0,06 | 0,04 | 20 | 4,4 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| 518 | ПОЛДНИК | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,00 | 0 | 0,03 | 0,06 | 13,575 | 1,905 | 51,3 | 0 | 29,7 | 0 | 388,8 | 58,05 | 0,015 | 0 |
| 59 | УЖИН | Салат из свеклы с чесноком | 160 | 28,75 | 11,30 | 4,37 | 125,25 | 0,032 | 0,016 | 5,328 | 0,432 | 16,528 | 0 | 7,472 | 0 | 93,328 | 30,928 | 0 | 0 | 0,704 |
| 52 | УЖИН | Сельдь с луком | 230 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 241,29 | 0,322 | 0,207 | 55,338 | 2,507 | 29,118 | 0 | 2,04 | 0 | 1571,59 | 160,471 | 0,023 | 0 | 0,092 |
| 136 | УЖИН | Картофель отварной с маслом | 61 | 4,82 | 0,61 | 29,46 | 130,30 | 0,122 | 0 | 0 | 1,159 | 14,03 | 0 | 35,25 | 0 | 0 | 118,5 | 0 | 0 | 0,2 |
| 493 | УЖИН | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,90 | 25,05 | 130,50 | 0,135 | 0 | 0,2 | 2,925 | 26,25 | 0 | 3,9 | 0 | 292 | 184 | 0 | 0 | 0,2 |
| 109 | УЖИН 2 | Ржанка | 200 | 3,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 0,04 | 0,26 | 0,6 | 0,2 | 248 | 0,04 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,179 |
| 516 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | 0,055 | 0 | 0,6 | 0,6 | 9,5 | 0 | 6,5 | 0 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0,179 |
| 111 | УЖИН 2 | Батон нарезной | 3342 | 129,72 | 89,06 | 7291,28 | 51327,98 | 2,022 | 1,847 | 345,06 | 31,907 | 1138,584 | 0,273 | 376,893 | 0,344 | 5042,468 | 1375,729 | 0,049 | 0,509 | 17,444 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Средние значения за период: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в % от калорийности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |