

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями слуха № 9 г. Иркутска»



Утверждаю:

Директор ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»

И.В. Волгина

И.В. Волгина

Примерное меню и пищевая ценность
приготовления блюд на 14 дней
ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»
(7-11 лет)

Сезон осенне-зимний

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
Понедельник - 1-й день	Завтрак														
	227	Каша ячневая	200	7	7,8	32,31	215,8	0,16	1,22	38	233	173,6	232,4	34,7	0,9
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	698	Кефир	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,05	33	0	180	135	21	0,15
		Всего		25,7	25,78	91,01	678,8	0,34	3,14	155	233,92	696,6	617,65	87,55	2,24
	Обед														
	29	Салат из свеклы, изюма	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0	2,8	36	45	21	1,37
	95	Борщ с картофелем, капустой, мясом, сметаной	200	6,92	7,44	7,65	117,6	0,03	6,4	0	1,9	29,4	39,2	18,6	0,88
	359	Печень, тушеная в сметанном соусе	100	16	10,4	9,3	176	0,09	2,5	5318	2,2	29	347	16	7,35
	152	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,4	20,6	196,2	0,2	28	0	4,6	20	106	38	1,56
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Всего		36,44	34,98	109,11	869,8	0,44	41,6	5318	12,78	150,5	608,4	119,2	12,73
	Полдник														
	501	Сок	200	0,5	0,1	11,10	43	0,2	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	286	Сырники из творога	100	15,8	7,3	17,9	182	0,05	0,2	41	0,8	145	208	21	0,65
		Всего		16,3	7,4	29	225	0,25	2,2	41	0,9	152	215	25	2,05
	Ужин														
	299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,6	4,48	9,6	147,14	0,08	2,8	14,3	3,28	48,6	235,7	44,3	1,05
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,01	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	82	Банан	200	2,2	0,66	46	178	0,05	17,4	6	0,2	10	44	54	0,6
		Всего		28,94	11,18	106,62	610,94	0,22	25,40	20,30	6,18	106,10	359,75	122,80	3,76
	Итого		107,38	79,34	335,74	2384,54	1,25	72,34	5534,30	253,78	1105,20	1800,80	354,55	20,78	

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								б1	с	а	е	са	р	mg	fe
Вторник - 2-й день	Завтрак														
	234	Каша из крупы "Геркулес"	200	7,00	8,70	28,00	216,00	0,16	1,5	41,56	0,5	194,3	201,6	54,2	1,2
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Снежок	150	2,7	2,5	4	80	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		Всего		23,80	19,30	83,00	628,00	0,33	3,10	182,56	1,53	463,60	512,45	107,00	3,78
	Обед														
	2	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93
	115	Суп картофельный с мясом с клецками	200	8,9	7,9	9,76	135,5	0,06	3,35	7,2	1,23	18,2	93,9	19,4	1,4
	328	Жаркое по-домашнему	220	20,7	15,8	30	337	0,2	16,5	26,4	0,7	34,1	230	59,4	3,7
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Всего		36,8	29,44	99,62	792,5	0,37	32,85	33,6	5,21	105,7	411,7	108	6,93
	Полдник														
	468	Молоко	200	5,8	5	9,60	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	542	Булочка домашняя	70	4,9	7,8	33,4	220,5	0,08	0	45,3	0,72	11,3	36	6,7	0,53
		Всего		10,7	12,8	43,00	327,5	0,16	2,6	85,3	0,72	251,3	216	34,7	0,73
	Ужин														
	367	Курица тушеная с морковью	100	9,50	11,70	2,70	146,40	0,02	0,35	52,8	0,43	17,8	49,3	12,9	0,8
	389	Пюре из гороха с маслом	200	21,50	6,65	39,70	292,00	0,47	0	20	0,6	91	218	87	6,89
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25	
	Всего		39,25	19,55	111,05	760,40	0,82	134,35	73,05	2,37	231,70	360,15	140,40	9,63	
	Итого		110,55	81,09	336,67	2508,40	1,68	172,90	374,51	9,83	1052,30	1500,30	390,10	21,07	

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
Среда - 3-й день	Завтрак														
	232	Каша пшеничная	200	7,30	7,75	35,40	229,00	0,14	1,65	38	0,74	170,6	189,6	36,9	1,85
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	698	Варенец	150	4,5	8	6	80	0,045	1,2	33		157	61	10	0,15
		Всего		24,90	27,33	91,90	655,00	0,31	3,72	155,00	1,66	670,60	500,85	78,75	3,19
	Обед														
	38	Салат картофельный	100	2,6	6,3	10	107	0,09	12,6	0	2,7	28	52	18	0,76
	127	Суп гороховый с мясом и картофелем	200	11,36	11,7	12,72	155,2	0,21	0,6	41,5	0,37	38,2	126,3	35,4	2,35
	348	Тефтели из говядины	100	13,8	10,7	6,57	165,7	0,04	0	0	0,43	11,4	112,8	14,3	1,87
	380	Капуста тушеная	200	4,00	6,80	15,20	138,00	0,06	23,4	34	0,6	110	82	40	1,58
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Всего		38,36	36,24	103,95	836,9	0,49	36,8	75,5	5,38	223,7	444,3	133,3	8,13
	Полдник														
	501	Сок	200	0,5	0,1	11,10	43	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	530	Ватрушка с повидлом	70	4,08	1,73	40,6	193,6	0,04	0	10,5	0,58	11,7	31,5	7	0,68
		Всего		4,58	1,83	51,70	236,6	0,05	2	10,5	0,68	18,7	38,5	11	2,08
	Ужин														
	307	Котлеты рыбные	100	12,80	2,60	10,00	115,70	0,07	0	18,57	1,43	72,11	175,7	25,71	0,6
152	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,80	21,60	206,00	0,2	28	0	4,6	28	106	38	1,58	
573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
82	Яблоко	200	0,4	0,4	19,6	88	0,05	20	96	0,4	41	61	26	1,2	
	Всего		24,72	14,50	97,60	624,70	0,40	49,00	114,57	7,27	164,01	400,55	105,21	5,07	
	Итого		92,56	79,90	345,15	2353,20	1,25	91,52	355,57	14,99	1077,01	1384,20	328,26	18,47	

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								б1	с	а	е	са	р	mg	fe
четверг - 4-й день	Завтрак														
	235	Каша пшенная	200	7,00	7,96	35,00	233,00	0,16		42	2,9	182,3	196,5	55,4	1,2
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Ряженка	150	4,5	9	6	127,5	0,05	0,48	33		214,5	155	21	0,05
		Всего		25,60	25,06	92,00	692,50	0,35	1,18	194,00	3,93	545,10	568,35	114,20	3,73
	Обед														
	1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,5	8,4	94	0,02	17	0	2,8	43	28	16	1,4
	100/3 18	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200	8,7	10,3	9,12	159,5	0,15	7,6	29	2,43	46,55	34,1	18,6	0,2
	519	Пельмени отварные	200	24,40	16,85	45,30	419,00	0,15	0,35	69	1,41	81,95	95,38	14,46	0,5
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		40,55	34,29	117,18	919,5	0,4	24,95	98	7,52	190,9	215,28	60,26	3
	Полдник														
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,50	64	0,02	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87
	531	Ватрушка с творогом	70	4	3,44	25,31	168	0,038	1,4	37,4	0,34	93,6	50,6	11,8	0,71
		Всего		5,6	4,74	36,81	232	0,058	1,7	46,9	0,34	152,7	96,5	22,3	1,58
	Ужин														
	365	Мясные биточки	90	15,00	8,90	41,00	175,00	0,081	3,48	5,2	0,664	59,36	99,3	29,75	1,81
	256	Макароны отварные с маслом	150	5,10	4,90	29,50	184,50	0,06			1,95	24	26,5	3,6	0,75
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40		0,27			13,6	22,13	1,73	0,13
	82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25
		Всего		28,35	15,00	139,15	681,50	0,47	136,75	5,45	3,93	211,96	231,68	70,58	3,76
		Итого		100,10	79,09	385,14	2525,50	1,28	164,58	344,35	15,72	1100,66	1111,81	267,34	12,07

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
пятница - 5-й день	Завтрак														
	268	Омлет натуральный	200	17,23	22,30	4,30	320,00	0,21	0,9	381,5	1,09	153,8	298,5	24,6	3,23
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	698	Кефир	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,05	33	0	180	135	21	0,15
		Всего		35,93	40,28	63,00	783,00	0,39	2,82	498,50	2,01	676,80	683,75	77,45	4,57
	Обед														
	53	Икра свекольная	60	0,9	2,7	5,22	43,2	0,02	8,4	0	1,3	28	41	21	1,21
	95	Борщ с картофелем, капустой, мясом	200	6,92	7,44	7,65	117,6	0,1	9,3	45,2	2,4	18,5	10,4	5,9	0,28
	321	Мясо тушеное	90	14,40	13,50	5,10	197,10	0,1	4,06	20,9	1,789	12,55	52,8	18,2	1,67
	152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,72	15,45	147,00	0,1			1,95	4	11,2	1,5	0,15
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		32,96	32,1	92,88	775,9	0,41	21,96	66,1	8,719	99,15	186,6	72,2	4,88
	Полдник														
	707	Сок	200	1		21,20	88	0,4	1,5	75		248	90	55,3	0,2
	582	Печенье	50	3,75	4,9	39,2	207,5								
		Всего		4,75	4,9	60,40	295,5	0,4	1,5	75	0	248	90	55,3	0,2
	Ужин														
	334	Запеканка картофельная с рыбой	200	9,40	13,60	30,20	280,00	0,1	18,9	120	2,54	122,8	188,9	12,8	2,3
	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,00	6,50	53,40	0,7	3,2	0,1	0,1	2,5	3,06	1,98	0,3	
573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13	
82	Банан	200	2,2	0,6	46	178	0,05	5	101	1,9	31	9	3	0,04	
	Всего		18,80	14,90	128,90	671,00	0,23	24,17	221,00	5,26	182,40	268,78	38,03	3,29	
	Итого		92,44	92,18	345,18	2525,40	1,43	50,45	860,60	15,99	1206,35	1229,13	242,98	12,94	

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								б1	с	а	е	са	р	mg	fe
суббота - 6-й день	Завтрак														
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,10	15,40	37,60	383,00	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Варенец	150	4,5	8	6	80	0,045	1,2	33		157	61	10	0,15
		Всего		43,60	26,90	94,30	732,00	0,32	1,90	156,00	0,95	589,30	624,85	86,80	3,12
	Обед														
	21	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,06	21	0	3	24	49	34	0,64
	103	Щи со свежей капустой, с мясом, сметаной	200	6,5	9,5	2,88	118	0,08	8,48	66	2,38	33,98	27,43	7,22	0,03
	366	Курица отварная	100	14,80	11,90	0,30	174,00	0,3	1,4	40	0,261	78,76	214,5	17,11	1,7
	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,50	6,40	37,70	242,00	0,2		60		34,6	185	36,1	1,02
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3		0,2	13,5	8	5,9	1,16
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		37,3	34,64	105,64	885	0,74	34,18	166	6,721	200,84	535,93	111,53	5,43
	Полдник														
	468	Молоко	200	5,9	5	9,60	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,4
	530	Ватрушка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,6	0,08	0,13	3	0,72	4,2	20,7	6,3	0,73
		Всего		9,98	6,63	50,20	300,6	0,16	2,73	43	0,72	244,2	200,7	34,3	1,13
	Ужин														
	176	Рагу из овощей	200	5,00	7,00	20,00	163,00	0,11	9,9	15,6	0,37	95,2	117	46,9	1,64
	323	Говядина, тушеная с черносливом	90	13,70	10,90	7,40	181,40	0,03	1,14	0	0,7	20,8	150	31,6	2,7
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13
	82	Яблоко	200	0,4	0,4	19,6	88	0,05	20	96	0,4	41	61	26	1,2
		Всего	200	25,00	19,00	93,20	645,40	0,27	31,31	111,60	2,29	185,60	398,88	126,73	6,49
		Итого		115,88	87,17	343,34	2563,00	1,49	70,12	476,60	10,68	1219,94	1760,36	359,36	16,17

воскресенье - 7-й день

День неде ли	№ ре цепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								б1	с	а	е	са	р	mg	fe
Завтрак															
	236	Каша рисовая	200	5,00	7,70	31,40	203,00	0,03		127	0,6	73,61	21,5	14,4	0,53
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	698	Снежок	150	4,35	3,75	7,2	80	0,06	1,95	30		143,1	70	18	0,15
		Всего		22,45	23,03	89,10	629,00	0,21	2,82	241,00	1,52	559,71	341,75	64,25	1,87
Обед															
	150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	0,03	7	0	3,1	41	37	26,3	0,7
	123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,2	9,5	6	121,6	0,01	3,6	2		19,25	82,5	16,5	0,2
	339	Котлета из говядины	100	17,60	12,50	15,00	243,00	0,01	0,38	5,8	1,16	43,1	110	23,3	1,6
	377	Картофельное пюре с маслом	200	5,40	8,00	11,60	140,00	0,73	2,76	36,8	0,16	42,5	85,5	12,6	0,95
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		38,7	39,64	99,76	893,6	0,87	13,94	44,6	5,7	181,95	386,2	104,3	5,02
Полдник															
	707	Сок	200	1	0,1	21,20	88	0,064	27	75		248	90	18	1,2
		Пряник	70	4,13	4,8	52,50	256,23								
		Всего		5,13	4,9	73,70	344,23	0,064	27	75	0	248	90	18	1,2
Ужин															
	376	Рагу из курицы	230	24,15	21,85	18,30	367,00	0,2	9,5	78,2	0,8	41,4	263,4	54	3
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13
	82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25
		Всего		32,30	23,05	86,75	687,00	0,53	142,77	78,45	2,12	170,00	369,28	101,23	4,20
		Итого		98,58	90,62	349,31	2553,83	1,67	186,53	439,05	9,34	1159,66	1187,23	287,78	12,29

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жи-ры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
понедельник - 8-й день	Завтрак														
	230	Каша манная	200	6,00	7,64	31,00	204,00	0,08	7,35	118	0,42	151,2	63,5	37,3	1,78
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Кефир	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,05	33	0	180	135	21	0,15
		Всего		25,70	22,14	90,20	653,00	0,28	9,10	270,00	1,45	479,50	415,35	96,10	4,41
	Обед														
	47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	27,6	0	2,8	26	42	28	0,79
	100/3	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200	8,7	10,3	9,12	159,5	0,15	7,6	69	2,83	46,55	34,1	8,6	0,87
	330	Плов из говядины	200	16,32	18,40	36,64	368	0,04	1,02	24,5	2,2	11,38	102	11,4	2,12
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		32,62	35,54	106,72	862,5	0,31	36,22	93,5	8,71	103,33	235,9	59,2	4,68
	Полдник														
	468	Молоко	200	5,9	5	9,60	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,4
		Сырок творожный	100	5,8	4,3	23	124	0,21	3,4	70	0,91	146,2	57,8	17,63	0,01
		Всего		11,7	9,3	32,60	231	0,29	6	110	0,91	386,2	237,8	45,63	0,41
	Ужин														
	295	Рыба отварная	100	18,00	2,80	1,60	82,00	0,07	1,6	8	1,2	30	195	29	0,56
	377	Картофельное пюре с маслом	200	5,40	8,00	11,60	140,00	0,73	2,76	36,8	0,16	42,5	85,5	12,6	0,95
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40		0,27			13,6	22,13	1,73	0,13
	82	Банан	200	2,2	0,6	46	178	0,05	5	101	1,9	31	9	3	0,04
		Всего		31,60	12,10	105,60	615,00	0,93	9,63	145,80	4,08	132,10	360,38	56,83	2,50
		Итого		101,62	79,08	335,12	2361,50	1,81	60,95	619,30	15,15	1101,13	1249,43	257,76	12,00

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
вторник - 9-й день	Завтрак														
	268	Омлет натуральный	200	17,23	22,30	4,30	320,00	0,21	0,9	381,5	1,09	153,8	298,5	24,6	3,23
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	698	Снежок	150	4,35	3,75	7,2	80	0,06	1,95	30		143,1	70	18	0,15
		Всего		34,68	37,63	62,00	746,00	0,39	3,72	495,50	2,01	639,90	618,75	74,45	4,57
	Обед														
	28	Салат из свеклы с яблоками	100	1	6	11	102	0,03	6,3	0	2,8	28	29	16	1,57
	128	Суп куриный с домашней лапшой	200	5	7,6	14	99,06	0,065	8,3	74,25	2,31	48,5	13,75	5,55	1,16
	359	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	16	10,4	9,3	176	0,09	2,5	5318	2,2	29	347	16	7,35
	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,50	6,40	37,70	242,00	0,2		60		34,6	185	36,1	1,02
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		37,1	31,14	131,46	890,06	0,475	17,3	5452,25	8,59	176,2	645,95	99,25	12,67
	Полдник														
	707	Сок	200	1		21,20	88	0,064	3,5	75		248	90	18	0,2
	579	Сухари сливочные	70	11,2	0,7	49,00	209								
		Всего		12,2	0,7	70,2	297	0,064	3,5	75	0	248	90	18	0,2
	Ужин														
	367	Курица, тушенная в соусе томатном	100	11,10	14,50	11,30	160	0,09	6,17	68,8	0,075	14,17	43,8	14,52	0,999
	152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,72	15,45	147,00	0,05	21		3,45	15	79,5	29,5	0,56
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13
	82	Яблоко	200	0,4	0,4	19,6	88	0,05	20	96	0,4	41	61	26	1,2
		Всего		21,54	23,32	92,55	608,00	0,27	47,44	164,80	4,75	98,77	255,18	92,25	3,71
		Итого		105,52	92,79	356,21	2541,06	1,20	71,96	6187,55	15,35	1162,87	1609,88	283,95	21,15

День неде ли	№ ре цепта	Наименование	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
среда - 10-й день	Завтрак														
	236	Каша рисовая	200	5,00	7,36	31,40	203,00	0,3	1,34	127	0,6	138,2	140	29,6	0,53
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Кефир	150	5,6	6,4	8,2	117	0,06	1,05	33	0	180	135	21	0,22
		Всего		24,70	21,86	90,60	652,00	0,50	3,09	279,00	1,63	466,50	491,85	88,40	3,23
	Обед														
	1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,5	8,4	94	0,02	17	0	2,8	43	28	16	1,4
	141	Суп картофельный с крупой перловой, мясом	200	7,4	9,5	7,66	121	0,1	0,9	172	0,19	45,4	56,3	16,3	1,7
	325	Азу	250	23,60	18,75	32,50	396	0,175	37,5	45	0,75	96,9	112,5	42,1	1,5
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		38,45	35,39	102,92	858	0,375	55,4	217	4,62	204,7	254,6	85,6	5,5
	Полдник														
	468	Молоко	200	5,9	5	9,60	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,4
	530	Ватрушка с повидлом	70	4,08	1,63	40,6	193,6	0,08	1,4	3	0,72	11,7	31,5	7	0,73
		Всего		9,98	6,63	50,20	300,6	0,16	4	43	0,72	251,7	211,5	35	1,13
	Ужин														
	348	Тефтели из говядины	100	13,8	10,7	6,57	165,7	0,03	0,01	10,1	1,78	25,01	35,62	10,41	0,9
	256	Макароны отварные с маслом	150	5,10	4,90	29,50	184,50	0,06			1,95	24,6	26,5	3,6	0,75
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13
	82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25
		Всего		27,05	16,80	104,52	670,20	0,42	133,28	10,35	5,05	178,21	168,00	61,24	2,85
		Итого		100,18	80,68	348,24	2480,80	1,46	195,77	549,35	12,02	1101,11	1125,95	270,24	12,71

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
четверг - 11-й день	Завтрак														
	232	Каша пшеничная	200	7,30	7,75	35,40	229,00	0,07	1,37	38,5	0,86	139,4	194,4	37,8	1,9
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	698	Снежок	150	4,35	3,75	7,2	80	0,01	1,95	30		185	70	19	0,12
		Всего		24,75	23,08	93,10	655,00	0,20	4,19	152,50	1,78	667,40	514,65	88,65	3,21
	Обед														
	150	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	0,03	7	0	3,1	41	37	26,3	0,7
	122	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	7,4	9,7	10,8	144	0,15	1,25	12	1,5	37,44	71	12,25	0,25
	380	Капуста тушеная	200	4,00	6,80	15,20	138,00	0,06	25,4	34	1,65	60,7	59,25	22,9	1
	366	Курица отварная	100	14,80	11,90	0,30	174,00	0,3	1,4	40	0,261	78,76	214,5	17,11	1,7
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		34,7	38,04	93,46	845	0,63	35,25	86	7,791	254	452,95	104,16	5,22
	Полдник														
	707	Сок	200	1		21,20	88	0,064	1,2	20		55	52	1,3	0,2
	531	Ватрушка с творогом	70	4	3,44	25,31	168	0,038	1,4	37,4	0,34	93,6	50,6	11,8	0,71
		Всего		5	3,44	46,51	256	0,102	2,6	57,4	0,34	148,6	102,6	13,1	0,91
	Ужин														
	328	Жаркое по-домашнему	220	20,7	15,8	36,6	337	0,2	16,5	26,4	0,7	34,1	230	59,4	3,7
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,8	10	0,04	47,8	23,2	7,2	0,02
	82	Яблоко	200	0,4	0,4	19,6	88	0,05	20	96	0,4	41	61	26	1,2
		Всего		28,40	18,10	104,60	664,00	0,35	37,30	132,40	1,96	137,90	362,95	103,10	5,74
		Итого		92,85	82,66	337,67	2420,00	1,28	79,34	428,30	11,87	1207,90	1433,15	309,01	15,08

пятница - 12 - й день

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
Завтрак															
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,10	15,40	37,60	383,00	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	25	5	8,48	0	83	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Варенец	150	4,5	8	6	80	0,045	1,2	33		157	61	10	0,15
		Всего		48,60	35,38	94,30	815,00	0,33	2,07	221,00	1,05	809,30	749,85	95,55	3,37
Обед															
	42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,06	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7
	100/318	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200	8,7	10,3	9,12	159,5	0,15	7,6	29	2,43	46,55	34,1	18,6	0,2
	348	Тефтели из говядины	100	13,8	9,3	6,57	165,7	0,07	0,01	10,1	1,78	15,01	35,62	10,41	0,9
	256	Макароны отварные с маслом	150	5,10	4,90	29,50	184,50	0,06			1,95	22	26,5	3,6	0,75
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		36,1	31,44	107,85	856,7	0,42	16,41	39,1	9,84	116,96	205,02	60,81	3,45
Полдник															
	468	Молоко	200	5,8	5	9,60	107	0,08	2,6	40		240	180	28	0,4
	582	Печенье	50	3,75	4,9	39,2	207,5	0,04	0	5	2,3	14,5	45	10	1,1
		Всего		9,55	9,9	48,8	314,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,4
Ужин															
	307	Котлеты рыбные	100	12,80	4,60	15,00	105,70	0,07	0,6	147,3	0,88	76,9	243,7	23,2	1,07
	205	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,60	4,65	36,75	185,00	0,03		97	0,6	2,61	21,5	12,01	0,33
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40		0,27			13,6	22,13	1,73	0,93
	82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25
		Всего		24,65	10,45	120,40	612,70	0,43	133,87	244,55	2,80	208,11	371,08	72,44	3,40
		Итого		118,90	87,17	371,35	2598,90	1,26	154,95	544,65	13,69	1374,37	1505,95	256,80	10,62

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в гр.	Бел-ки	Жи-ры	Угле-воды	Энерге-ти-ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
суббота - 13 -й день	Завтрак														
	213	Каша гречневая	200	8,70	7,50	31,41	227,70	0,168	0,88	15,2	0,342	289	198,3	60,4	2,04
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	465	Кофейный напиток	200	2,4	2,5	13,6	88	0,03	0,7	19		108	76,5	12,6	0,12
	698	Ряженка	150	4,5	9	6	127,5	0,05	0,48	33		214,5	97,31	21	0,05
		Всего		26,40	24,20	88,21	681,20	0,36	2,06	167,20	1,36	648,50	497,86	109,50	4,04
	Обед														
	45	Салат сельдь с картофелем	60	3,8	5,1	4,4	79,2	0,053	4,5	73,4	2,513	54,41	60,9	12,68	0,05
	129	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем	200	5,6	6,76	13,8	113	0,07	0,2	9,25	0,25	26,35	4,25	5,3	0,52
	366	Курица отварная	100	14,80	11,90	0,30	174,00	0,3	1,4	32,3	0,261	78,76	214,5	17,11	1,7
	389	Пюре из гороха с маслом	150	16,12	5,60	29,00	219,00	0,7	1,8	9	0,1	47	129	26	2,8
	495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		46,92	30,1	106,96	856,2	1,213	8,1	123,95	4,404	242,62	479,85	86,69	6,64
	Полдник														
	707	Сок	200	1		21,20	88	0,003	23	60		48,6	30,4	2	0,1
	542	Булочка домашняя	70	4,9	7,8	32,4	220,5	0,08	0,13	3	0,72	30,2	15,3	3,8	0,73
		Всего		5,9	7,8	53,60	308,5	0,083	23,13	63	0,72	78,8	45,7	5,8	0,83
	Ужин														
	334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,80	15,70	17,00	300,00	0,2	11	26	1,1	38	223	44	3,44
	157	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3	3,9	5,3	67	0,08	2	19	0,2	19	57	19	0,64
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38		0,27			13,6	22,13	11,73	0,13
	82	Банан	200	2,2	0,6	46	178	0,05	5	101	1,9	31	9	3	0,04
		Всего		33,90	20,90	114,50	758,00	0,41	18,27	146,00	4,02	116,60	359,88	88,23	5,07
		Итого		113,12	83,00	363,27	2603,90	2,06	51,56	500,15	10,51	1086,52	1383,29	290,22	16,58

воскресенье - 14 - й день

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
Завтрак															
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	30,10	15,40	41,70	383,00	0,16	0	104	0,12	306	424	44	1,5
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	698	Снежок	150	4,35	3,75	7,2	80	0,01	1,95	30		197	70	19	0,12
		Всего		43,45	22,65	99,60	732,00	0,28	2,65	153,00	0,95	629,30	633,85	95,80	3,09
Обед															
	24	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,7	9,72	75	0,04	2,7	0	3	15,73	33,6	20,4	0,5
	118	Суп крестьянский с крупой, мясом	200	7,36	7,8	19,6	128	0,1	5,1	98,1	0,125	30,3	14,2	11,2	0,03
	339	Котлета из говядины	90	16,20	11,07	11,07	218,70	0,01	0,38	5,8	1,16	43,1	110	23,3	1,3
	380	Капуста тушеная	200	4,00	6,80	15,20	138,00	0,06	25,4	34	1,65	60,7	59,25	22,9	1
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	80	6	0,64	39,36	187	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		Всего		34,28	30,01	109,95	806,7	0,29	33,58	137,9	6,815	169,23	274,85	89	3,73
Полдник															
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,8	64	0,02	0,8	10	0,04	47,8	23,2	7,2	0,02
		Конфеты шоколадные	50	2,4	17,35	29,80	232			30		26,2	24,4	5,1	0,7
		Всего		4,00	18,65	41,60	296,00	0,02	0,80	40,00	0,04	74,00	47,60	12,30	0,72
Ужин															
	313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,92	3,44	14,90	147,20	0,2	7,4	29	1,4	61	259	53	1,8
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	573	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	10	40		0,27			13,6	22,13	1,73	0,13
	82	Апельсин	250	2,25	0,5	22,25	107	0,25	133	0,25	0,5	100	35	25	0,25
		Всего		27,27	9,24	83,85	532,20	0,56	140,67	129,25	2,92	211,60	441,88	95,23	4,01
		Итого		109,00	80,55	335,00	2366,90	1,15	177,70	460,15	10,73	1084,13	1398,18	292,33	11,55