

УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Бузулукская кадетская школа – интернат имени Героя Советского Союза Галинура Гафиатуллина»

Крайнов А.И.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 11-17 лет в школе-интернат

№ тех. кар. №	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Угле-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день																		
	Завтрак																	
106	Каша ячменная мол. с масл.	200	11,76	12,4	41,4	301,6	0,25	0,06	2,31	1,15	28,2	27,5	2,19	1,75				
114	Хлеб пш. / ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88				
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0				
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87				
	Итого:		19,4	19,6	81,0	587,9	0,39	0,14	6,0	2,55	287,7	421,1	62,8	3,5				
	Второй завтрак																	
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4				
607	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03				
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34				
	Обед																	
27	Салат из свежей капусты	80	0,98	0,66	6,25	34,8	0,04	0	2,58	0,78	30,6	18,9	1,22	0,61				
33	Рассольник на мяс/ бул	300	4,27	11,35	6,76	139,6	0,11	0,35	14,4	0,11	316,8	280,4	4,13	0,6				
	Рис отварной	200	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6				
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9				
114	Хлеб пшени/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82				
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0				

	Итого:	29,6	31,2	122,7	874,8	0,57	0,38	18,9	4,06	474,9	655,0	98,95	5,53
	Полдник												
168	Булочка	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:	8,88	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,46	194,7	28,08	0,5
	Ужин												
215	Овощное рагу с маслом	2,96	4,28	10,1	105,8	0,12	0,04	12,2	0,35	62,3	73,9	24,3	0,87
185	Колбаса отв.	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшени/ржан	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:	17,2	18,4	74,5	553,0	0,29	0,04	12,2	1,93	124,5	346,4	60,7	2,1
	Второй ужин												
118	Фрукты (груша)	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:	79,0	84,0	385,6	2584,4	1,61	0,7	58,1	9,8	1221,0	1738,6	288,4	18,8
	% выполнения:	100%	98%	100%	100%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	100
													%

2 день

	Итого:	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
	Завтрак												
110	Запеканка из риса и яич	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
114	Бутерброд с маслом и сыром	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
243	Кофейный напиток	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:	19,3	19,8	80,9	484,5	0,31	0,18	1,56	2,8	275,0	409,4	62,9	3,02
	Второй завтрак												
607	Конд. изделие (вафли)	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:	3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед												
	Салат из свеклы с маслом	0,94	6,25	6,3	60,5	0	0,03	3,2	0,07	6,3	115,5	2,29	0
5	Суп овощной на мяс/бул	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макарон с маслом	5,33	6,79	28,3	208	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курниа отварная	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72
114	Хлеб пшени/ржан	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:	29,66	29,6	129,0	833,3	0,11	0,21	20,33	4,0	387,0	577,6	87,5	4,66
	Полдник												
168	Плюшка	4,3	5,4	51,6	432,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:	4,5	5,4	66,6	484,7	0,11	0	3,3	0	20,4	77,2	30,8	2,1
	Ужин												
	Рыба припущенная	6,2	8,56	7,0	107,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19
22	Картофельное пюре	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пшени/ржан	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88

60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		17,5	18,1	89,6	559,5	0,35	0,1	10,2	164,1	271,6	73,3	2,38
118	Второй ужин	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	24,0	84,0	126,0	1,2
	Фрукты (бананы)		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		78,6	82,7	426,3	2922,7	1,0	0,9	69,4	886,5	1557,1	390,5	13,6
	Итого за день:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	%
3 день													
	Завтрак												
49	Каша из геркулеса с масс.	250	5,76	12,0	35,52	152,0	0,17	0,06	2,22	129,6	168,0	14,4	2,5
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	27,1	58,8	0	1,2
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		20,5	21,7	93,9	540,0	0,37	0,14	3,26	313,4	438,8	67,0	3,70
	Второй завтрак												
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед												
30	Салат из моркови с маслом	100	1,6	7,23	8,3	66,9	0,02	0	7,56	25,3	72,5	16,1	0,61
3	Борщ на мяс/бул	350	9,1	7,83	18,2	152,9	0,08	0,24	78,7	316,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	8,2	97,1	10,8	1,23
618	Тефтеля из мяса	100	5,8	8,53	0	100,3	0,1	0,05	2,0	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлеб пшени/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	12,3	0	0	1,0
	Итого:		29,64	31,5	122,1	783,5	0,52	0,3	19,0	455,9	661,3	91,8	6,47
	Полдник												
52	Варушка с творогом	100	6,25	8,0	20,4	240,9	0,06	0,07	0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		8,1	9,77	45,9	366,3	0,1	0,1	0,5	149,6	201,4	22,0	0,9
	Ужин												
	Бифстроганов	50	8,32	5,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	42,6	24,3	3,24	1,4
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	62,3	73,9	73,9	3,0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	16,0	18,0	10,0	0,4
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		18,6	16,24	77,5	567,7	0,36	0,07	16,5	155,8	221,8	83,8	5,68
	Второй ужин												
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		83,9	83,67	325,5	2644,7	1,3	0,7	63,2	1135,2	1652,7	298,8	17,5
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	98%	79,0	100%	100%	100%	100

607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	0	42,1	0	0	
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	0	16,0	18,0	10,0	0,4	
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	0	16,0	60,1	10,0	0,4	
	Обед															
27	Салат из свежей капусты	100	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	0	24,5	15,1	0,98	0,49	
148	Суп с мак. изд. на мяс/бул	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	0	221,3	178,9	2,16	0,7	
374	Жаркое по-домашнему	250	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	0	31,4	216,8	35,8	1,4	
114	Хлеб пшениржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	0	52,4	158,4	54,6	1,82	
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	0	12,3	0	0	1,0	
	Итого:		26,9	26,6	119,0	773,3	0,06	0,32	403	3,91	0	341,9	569,2	93,5	5,41	
	Полдник															
219	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	0	19,5	81,5	14,6	1,3	
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	0	121,8	106,4	15,8	0,04	
	Итого:		9,4	9,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	0	141,3	187,9	30,4	1,3	
	Ужин															
106	Каша ячневая молочная	250	4,5	21,7	58,6	281,0	0,2	0,1	1,5	0,1	0	184,5	344,6	21,6	1,1	
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	0	27,1	58,8	0	1,2	
114	Хлеб пшениржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	0	34,9	105,6	36,4	0,88	
60	Кисель	200	0л	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
	Итого:		16,05	27,8	123,3	657,4	0,27	0,16	1,5	1,64	0	246,7	509,0	58,0	3,48	
	Второй ужин															
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	0	16,0	56,0	13,0	0,6	
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	0	16,0	56,0	13,0	0,6	
	Итого за день:		81,5	99,6	4393	2772,5	1,0	1,0	74,4	11,7	1032,0	1876,1	275,8	14,7	100	
	% выполнение:		98%	100%	100%	100%	98%	100%	100%	100%	98%	98%	100%	98%	100	%

6 день.

204	Завтрак														
	Макаронь отв. с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,1	0,05	0	1,3	0	13,0	54,1	9,9	0,7
114	Хлеб пшениржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	0	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	0	3,12	81,6	0	0
424	Яйцо отв.	50	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	0	27,1	58,8	0	1,2
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		193	23,2	94,7	578,1	0,29	0,19	4,14	2,93	0	83,6	308,3	50,7	3,65
	Второй завтрак														
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед														
31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	0	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.капусты на м/б	300	6,4	7,6	16,3	157,3	0,1	0,02	23,7	0,5	0	43,3	147,2	40,7	2,2
173	Плов рисовый с мясом	250	19,1	17,7	49,3	121,2	0,8	0,05	8,0	1,0	0	55,7	283,5	51,2	4,6
114	Хлеб пшениржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	0	52,4	158,4	54,6	1,82

309	Рыба, тушеная с овощами	100	13,4	5,3	2,2	85,0	0,1	0,2	3,7	0,1	52,1	292,0	37,2	0,9
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		28,3	26,9	84,8	556,1	0,39	0,2	4,1	3,2	195,4	607,9	94,1	3,3
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		89,5	87,6	422,0	2651,6	3,9	0,63	88,2	13,9	1171,2	2161,8	490,1	17,4
	% выполнения:		100%	100	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100
														%
8 день.														
	Завтрак													
	Пудинг творож. с маслом	200	13,1	16,32	21,6	126,0	0,05	0,11	0,3	0,41	170,7	314,3	11,6	0,7
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		26,15	29,55	79,7	527,7	0,26	0,21	2,18	2,6	330,5	607,9	63,8	1,97
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,01	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
4	Свекольник на мяс/бул	300	8,5	7,5	35,2	243,0	0,2	0,01	9,0	0,7	136,0	212,0	105,2	1,3
14	Ленивые голубцы с мясом	250	19,7	17,4	28,5	245,0	0,2	0,2	18,7	0,8	158,3	315,4	79,8	2,2
114	Хлеб пшени/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,4	31,6	149,1	883,5	0,9	0,24	36,6	4,1	390,2	730,6	263,3	7,9
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,88	10,3	36,9	463,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,08	0,5
	Ужин													
	Макарон. отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,12	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
21	Рыба тушен. с овощами	100	13,5	5,3	2,6	87,1	0,8	0,02	8,2	0,1	59,9	298,5	40,2	1,1
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		25,28	15,22	95,3	608,5	1,01	0,14	8,2	1,95	143,2	501,2	87,4	3,51
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		107,4	91,1	424,6	2770,8	1,5	0,72	72,9	9,6	1176,8	2163,3	477,5	14,8
	% выполнения:		100%	100	100%	100%	100%	98%	100%	95%	95%	110%	110%	98%

608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	3,8	39,0	0,05	0,03	9,0	0,2	26,4	52,0	13,3	0,7
204	Суп гречневый на мяс/бул	300	7,6	5,7	31,5	201,5	0,2	0,02	11,0	1,7	51,4	201,0	40,0	1,2
17	Картоф. запеканка с мясом	250	20,4	24,0	70,0	346,2	0,5	0,04	24,2	1,1	123,5	431,5	102,5	3,1
114	Хлеб пшени/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	1,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,1	36,4	184,5	895,1	1,03	0,09	44,6	4,5	266,0	842,9	210,4	7,8
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	5,4	51,6	332,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		7,6	8,9	76,8	448,9	0,1	0,2	1,0	0,56	136,7	175,4	42,2	1,6
	Ужин													
103	Винегрет	100	1,3	3,0	6,2	48,1	0,01	0,09	1,5	0,1	31,2	44,8	3,7	0,6
215	Овощное рагу с маслом	250	4,96	6,28	15,1	119,8	0,02	0,04	12,12	0,55	97,3	73,9	19,9	2,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	13,0	0	107,0	0	0	0	0,03	68,7	133,5	0	0
114	Хлеб пшени./ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,9	23,4	81,3	588,4	0,29	0,1	13,6	2,2	232,4	357,8	60,0	3,5
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		83,6	80,0	559,4	2807,5	1,8	0,9	100,1	12,4	789,2	1563,6	509,9	24,5
	% выполнения:		98%	100	120%	110%	110%	100%	120%	110%	95%	98%	110%	110

11 день.

262	Завтрак	250	6,7	23,3	6,3	154,3	0,1	0,6	2,2	2,2	190,0	98,0	36,0	3,0
185	Омлет из яиц	80	3,2	5,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
114	Колбаса отвар.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
268	Хлеб пшени/ржан	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
	Чай сладкий с молоком	200	19,0	34,0	58,9	579,6	0,3	0,6	3,2	3,9	366,9	427,1	86,4	3,98
	Итого:		19,0	34,0	58,9	579,6	0,3	0,6	3,2	3,9	366,9	427,1	86,4	3,98
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	50	1,6	4,5	15,0	156,6	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	254,2	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
77	Салат овощной с маслом	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	10,7	0,2	31,2	53,2	28,3	1,0
158	Уха из св. рыбы	300	3,9	4,3	31,5	186,3	0,2	0,03	23,7	0,2	48,7	203,2	69,8	2,9
	Плов с мясом	250	11,47	16,7	25,47	208,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
114	Хлеб пшени/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82

59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		26,5	27,7	142,5	894,6	0,62	0,05	36,0	3,6	173,4	630,7	182,8	7,8
	Полдник													
104	Пирожок печеный	100	9,5	10,1	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	10,1	43,1	389,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	59,8	0,1	0,09	5	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
47	Каша гречневая с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,3	0,05	-	4,0	30,4	81,0	0,3	3,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	2,0	37,0	206,0	0,1	0,1	0,03	0,05	43,2	76,8	27,5	0,6,
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	..0,2	0	0	0,3
	Итого:		20,4	16,7	157,2	647,7	0,7	0,24	5,03	6,2	159,6	318,4	102,2	5,5
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		82,7	93,0	406,4	2776,7	1,8	1,02	66,6	14,8	887,5	1809,8	427,5	19,0
	% выполнение:		100%	106	110%	110%	120%	100%	100%	120%	90%	99%	120%	110
				%										%

12 день

	Завтрак													
297	Запеканка из творога	200	25,1	33,5	22,6	260,7	0,1	0,1	1,2	0,1	249,7	515,0	30,8	4,4
114	Хлеб пшени/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		33	36,4	81,0	4933	0,3	0,12	1,7	1,8	348,5	672,0	74,2	5,5
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	19,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бульоне	300	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,1	28,2	1,2	58,7	117,9	20,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	46,5	108,5	0,03	0,2	-	2,0	30,4	80,7	0,3	1,0
10	Котлета из мяса	100	15,4	14,6	5,0	102,5	0,01	0,04	2,5	0,7	23,6	22,0	28,6	1,4
114	Хлеб пшени/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,06	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,8	37,6	170,3	800,3	0,3	0,4	34,1	6,6	245,6	437,7	123,1	5,7
	Полдник													
168	Булочка ломаш.	100	3,28	3,9	27,5	227,7	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	ол	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		3,4	3,9	59,0	333,9	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7
	Ужин													

31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	3,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	4,0	0,4
204	Макаронны отв. с маслом	200	7,3	8,6	16,5	85,6	0,1	0,05	0	1,3	143,0	54,1	9,9	1,2
20	Тефтели рыбные	100	4,3	5,9	8,8	81,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	161,1	15,6	1,1
114	Хлеб пшени./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,3	18,6	86,6	476,2	0,32	0,1	12,5	3,0	258,0	364,8	65,9	3,6
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		80,1	103,3	459,8	2662,1	3,16	0,71	75,2	12,5	1009,5	1592,7	342,5	15,4
	% выполнения:		100%	120	110%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100
														%
13 день														
	Завтрак													
48	Кава манная с маслом	250	7,1	14,7	30,0	174,1	0,1	0,1	2,0	0,7	244,3	198,7	34,3	0,6
114	Хлеб пшени./ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		20,1	27,9	88,1	575,8	0,3	0,2	3,9	2,9	404,1	492,3	86,5	1,9
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (праник)	30	1,4	0,8	23,2	170,1	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
8	Суп крестьянский на м/б	300	7,7	5,2	15,9	113,6	0,3	0,03	23,7	0,6	191,1	234,6	72,6	1,0
201	Рис отв. с маслом	200	4,3	12,8	26,5	206,0	0,05	0,1	0	0,3	37,7	61,0	13,2	1,1
12	Гуляш из мяса	100	15,3	5,0	23,0	130,6	0,08	0,04	8,2	0,7	79,2	228,2	40,2	1,6
114	Хлеб пшени./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,02	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		38,6	29,7	148,9	842,7	0,49	0,2	42,3	4,2	410,7	726,2	201,6	7,9
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Итого:		8,32	9,64	34,7	259,8	0,12	0,07	1,3	1,01	128,5	160,7	20,8	0,8
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	9,8	0,1	0,3	5,0	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
22	Картофельное пюре	200	3,26	5,22	6,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	1,23
185	Колбаса отв.	100	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшени./ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	1,5	66,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		18,9	24,3	50,1	482,5	0,4	0,3	6,14	2,5	161,6	424,5	85,2	3,1
	Второй ужин													

