

МКОУ «Октябрьская общеобразовательная  
школа-интернат»

Утверждаю:  
Директор школы

О.А.Курлаева

Примерное 14-дневное меню для воспитанников МКОУ  
«Октябрьская общеобразовательная школа-интернат»

Возрастная группа: 12-18 лет

1 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	Углево ды	Калорий ность		
<b>Омлет с сыром</b>			161	18,1	26	2,84	323,2		
яйцо	3	120							
молоко	75	75							
сыр	10	10							
масло сливочное	15	15							
<b>Чай с сахаром и молоком</b>			200	1,59	1,73	11,43	87,75		
чай	0,41	0,4							
сахар	10	10							
молоко	100	100							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,9		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			621	29,73	40,69	125,12	1004,16		
<b>2 завтрак</b>									
<b>Молоко витаминизированное</b>	200	200	200	6	6,4	9,4	120		
<b>Итого</b>			200	6	6,4	9,4	120		
<b>Обед</b>									
<b>кукуруза консервированная</b>	72	57,5	50	0,78	1,87	5,42	41,57		
<b>Борщ с курицей и сметаной</b>			300\25\10	2,28	8	12,97	133,33		
курица отварная	40	36							
капуста свежая	30	24							
или капуста квашеная	30	18							
морковь	15,72	12							
свекла	60	48							
петрушка	4,5	3							
картофель	33,72	24							
лук репчатый	7,5	6							
масло растительное	4	4							
лимонная кислота	0,3	0,3							
сахар	3	3							
сметана	10	10							
<b>Котлета (п\ф) или:</b>			75	10,68	11,72	5,74	176,75		
говядина 1 кат (котл м)	77	60							
хлеб пшеничный	13	13							
сухари	7,5	7,5							
молоко или вода	16	16							
масло сливочное	10	10							
<b>Запеканка карт с овощами</b>			150\50	4,96	14,84	31,45	279,2		
картофель	180	135							
капуста	37,5	30\23							
лук	18	15\7,5							
масло растительное	6	6							
сметана	4	4							
сухари	4	4							
масло сливочное	5	5							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,4	0,4	24,9	107,37		
<b>Хлеб пшеничный</b>	80	80	80	8,30	1,4	48,10	225,4		
<b>Итого</b>			935	31,3	40,14	160,34	1091,8		
<b>Полдник</b>									
<b>Компот</b>			200	0,33	0	22,66	91,98		
яблоко	15	37							
сахар	10	10							
<b>Кондитерское изделие</b>	15	15	15	2,3	2,2	17,65	99,65		
<b>Итого</b>			215	2,63	2,2	40,31	191,63		

<b>Ужин</b>									
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			100	14,52	8,03	7,51	160,29		
горбуша	90	52							
морковь	32	25							
петрушка	5	4							
лук репчатый	17	14							
томатная паста	9	9							
масло растительное	5	5							
сахар	0,5	0,5							
<b>Рис отварной</b>			180	3,7	5,4	28,4	209		
рис	50	50							
масло сливочное	7,5	7,5							
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,35	0,35	24,9	107,37		
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	4,15	0,7	24,05	112,72		
<b>Итого</b>			620	24,25	16,91	106,07	680,22		
<b>П ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,35	3,32	3,08	98,15		
<b>Итого</b>			200	4,35	3,32	3,08	98,15		
<b>ИТОГО</b>			2736	98,95	109,9	447,4	3185,96		

2 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	Углево ды	Калорий ность		
<b>Горячий бутерброд</b>			80	5,29	14,67	49,04	370,3		
Хлеб пшеничный	50	50							
колбаса	15	15							
сыр	15	15							
<b>Каша молочная «Дружба»</b>			300\7,5	9,82	12,5	70,18	482,22		
крупа рисовая	22,5	22,5							
крупа пшеничная	16,5	16,5							
вода	55	55							
молоко	203	203							
масло сливочное	8	8							
сахар	5	5							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Кофейный напиток	2	2							
молоко	50	50							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,89		
<b>Итого</b>			625	19,78	30,64	158,85	1057,1		
<b>2 завтрак</b>									
<b>Напиток витамин</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19		
<b>Итого</b>			200	1,36	0	29,02	116,19		
<b>Обед</b>									
<b>Суп горох с гренками</b>			300\25\23	14,4	6	56,7	339,45		
Говядина грудинка, покро	54	40							
горох	30	30							
морковь	30	24							
картофель	75	52,5							
лук репчатый	15	12							
масло сливочное	5	5							
зелень	5	5							
хлеб пшеничный (грэн)	45	23							
<b>Печень тушеная в соусе</b>			70\50	23,32	28,95	4,7	370,15		
печень	124	103							
масло растительное	10	10							
Соус молочный:			50						
мука пшеничная	2	2							
масло сливочное	2	2							
молоко	37,5	37,5							
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,84	3,65	27,96	192		
картофель	204	151,2							
молоко	28,8	27							
масло сливочное	6	6							
<b>Зеленый горошек отв</b>	42	40	40	1,24	1,32	2,8	51,14		
<b>Компот из кураги</b>			200	0,33	0	22,66	91,98		
курага	25	46							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,9	0,14	10,0	43		
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,15	0,7	24,05	112,72		
<b>Итого</b>			1010	49,54	50,24	101,99	1339,77		
<b>Полдник</b>									
<b>Сырники из творога с соусом</b>			120\50	37	30,16	39,59	500,72		
творог	100	100							
крупа манная	14	14							
сахар	10	10							
яйцо		10							
ванилин	0,04	0,04							
масло сливочное	3	3							

мука пшеничная	6	6							
<b>Соус:</b>									
молоко	37,5	37,5							
вода	12,5	12,5							
мука пшеничная	2	2							
масло сливочное	2	2							
сахар	5	5							
ванилин	0,025	0,025							
<b>Напиток морковно-яблочный</b>			200	0,6	0,09	14,74	62,18		
морковь	52	42							
яблоки	14	12							
сахар	10	10							
<b>Итого</b>			320/50	37,6	30,25	54,33	562,9		
<b>Ужин</b>									
<b>Макароны отварные</b>	61	61	180	6,62	6,36	42,4	254,4		
<b>Шницель п/ф</b>			70	10,68	11,72	5,74	176,75		
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,94		
<b>Хлеб пшеничный</b>	50	50	50	4,15	0,7	24,05	112,72		
<b>Итого</b>			650	26,82	17,71	105,87	684,22		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	5,0	5,7	7,3	101,3		
<b>ИТОГО</b>			2955	140,1	134,54	457,36	3861,48		

3 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			20/10/10	6,62	9,48	10,06	52		
сыр	40	28							
масло сливочное	5	5							
Хлеб ржаной	20	20							
<b>Каша геркулесовая</b>			300	11,3	14,9	41,1	350,6		
молоко	150	150							
геркулес	46	46							
масло сливочное	8	8							
сахар	6	6							
<b>Какао на молоке</b>			200	4,85	5,04	32,73	195,71		
какао-порошок	1,2	1,2							
молоко	130	130							
сахар	10	10							
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			585	24,29	26,06	100,41	776,68		
<b>2 завтрак</b>									
<b>Фрукты свежие</b>			200						
<b>Кисель витамин</b>	200	200	200	6	6,4	9,4	120		
<b>Итого</b>			400	6	6,64	9,4	120		
<b>Обед</b>									
<b>Зеленый горошек</b>	72	57,5	50	0,78	1,87	5,42	41,57		
<b>Суп карт с крупой и рыб консервами</b>			300	7,46	9,6	22,07	205,18		
сайра в масле	31,2	30							
крупя пшеничная	6	6							
морковь	15	12							
картофель	120	90							
лук репчатый	14,4	12							
масло растительное	3	3							
<b>Гуляш из говядины</b>			50/50	16	11,1	3,2	171		
<b>Рагу овощное</b>			150	2,9	6,2	12,5	122		
<b>Компот из свежих яблок</b>			200	0,16	0	21,16	141,46		
яблоки свежие	40	32							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31		
<b>Итого</b>			850	38,28	34,77	126,66	982,6		
<b>Полдник</b>									
<b>Ватрушка с творогом</b>	60	60	60	2,67	9,57	12,84	149,1		
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	112,5		
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	0,8	0,8	24,5			
<b>Ужин</b>									
<b>Огурец свежий порционно</b>	103	100	100	0	0,1	2,6	14		
<b>Шницель п\ф (87г): или</b>			75	10,68	11,72	5,74	176,75		
говядина (котлет мясо)	81	60							
хлеб пшеничный	13	13							
сухари	7,5	7,5							
молоко	16	16							
масло сливочное	10	10							
<b>Капуста тушеная</b>			150	3,93	4,85	20,18	130,74		
капуста белокочан свежая	197	157,5							
или капуста квашеная	193	135							
масло растительное	7	7							
морковь	7,5	6							

петрушка	4	3							
лук репчатый	10,7	9							
томат-пюре	12	12							
мука пшеничная	1,8	1,8							
сахар	2,5	2,5							
<b>Чай с сахаром, молоком</b>			200	1,59	1,73	11,43	87,75		
чай	1	1							
сахар	10	10							
молоко	100	100							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Итого</b>			595	20,93	19,17	74,05	563,81		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,79	6,13	84,75		
<b>ИТОГО:</b>			2790	97,67	101,8	365,99	2810,44		

4 день								
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность	
<b>Суп молочный с макаронами</b>			300	8,38	9,18	25,59	234	
молоко	210	210						
масло сливочное	3	3						
сахар	3	3						
макароны	24	24						
<b>Бутерброд с сыром</b>			35	4,97	8,01	7,56	130,6	
сыр	15,5	15						
масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69	
кофейный напиток	1,2	1,2						
молоко	100	100						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,95	
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17	
<b>Итого</b>			595	20,4	21,08	82,06	616,41	
2 завтрак								
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5	
<b>Кисель витаминизированный</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19	
<b>Кондитерские изделия</b>	15	15	15	0,45	5,15	8,49	80,15	
<b>Итого</b>			415	2,81	6,15	62,01	308,84	
Обед								
<b>Салат из квашеной капусты</b>			100	1,6	10	3,58	110,6	
<b>Суп картофель с зел горошком</b>			300\25\10	2,7	9,15	26,1	155,25	
говядина грудинка, покро	54	40						
картофель	105	75						
зел горошек	22,5	15						
лук репчатый	15	12						
масло сливочное	8	4						
сметана	10	10						
зелень	4,5	3						
<b>Рыба запеченная по-русски</b>			87,3	23,8	10,22	33,1	318,6	
минтай	120	105						
картофель	341,5	175,5						
масло сливочное	4,75	4,75						
сухари	4,5	4,5						
соус белый на рыб бульоне	120	120						
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21	
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31	
<b>Итого</b>			980	36,34	40,58	113,27	884,61	
Полдник								
<b>Слойка «Уральская»</b>	60	60	60	4,65	5,26	37,23	214,91	
мука	36	36						
сахар	3	3						
масло сливочное	4	4						
соль	0,2	0,2						
дрожжи	1	1						
масло растительное	0,5	0,5						
молоко сгущенное	2	2						
мука	1,5	1,5						
сахар	3	3						
яйцо	1\8	5						
<b>Напиток шиповника</b>	200	200	200	01	0,1	24,9	103	
<b>Итого</b>			260	10,25	12,26	46,23	330,91	



Ужин									
<b>Вареники с картоф, слив маслом</b>			200\5	7,16	11,62	45,56	317,6		
мука пшеничная	40	40							
яйцо	1\5	8							
картофель	140	100							
лук репчатый	10	8							
масло сливочное	5	5							
масло растительное	5	5							
соус сладкий	30	30							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	15	15							
Итого			720	52,01	28,89	103,81	819,25		
II ужин									
<b>Кисломолочный напиток</b>		200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39	
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			3115	126,01	113,74	413,51	3044,41		

5 день								
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность	
<b>Каша гречневая молоч с маслом</b>			200\10	15	14,55	31,05	363	
крупа гречневая	40	40						
молоко	133	133						
сахар	7,5	7,5						
масло сливочное	10	10	10	0,06	8,24	0,9	74,8	
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,95	
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	4,15	0,7	24,05	112,72	
<b>Какао на молоке</b>			200	4,85	5,04	32,73	195,71	
Какао-порошок	1,2	1,2						
молоко	130	130						
сахар	10	10						
<b>Итого</b>			470	25	28,67	98,69	789,18	
2 завтрак								
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90,0	
<b>Напиток витаминизиров</b>			200	0	0	24	96	
<b>Итого</b>			400	0,8	0,8	43,6	186	
Обед								
<b>Рассольник ленинградский</b>			300\25\10	6,04	13,56	38,86	179,52	
говядина грудинка, покро	54	40						
картофель	96	72						
крупа: рис, овс, пшенич	4,8	4,8						
морковь	12	9,6						
лук репчатый	6	6						
огурцы соленые	16,8	14,4						
масло растит.	5	5						
сметана	10	10						
<b>Котлета (п\фабрикат)</b>	75	75	60	9,15	10	4,92	151,5	
говядина 1 кат (котл м)	69	51						
хлеб пшеничный	11	11						
сухари	6	6						
молоко или вода	13,7	13,7						
масса п\ф		74,6						
<b>Карт пюре, морковь, туш в мол соусе</b>			180	6,65	9,16	18,54	147,6	
картофель	118,8	90						
молоко	14,4	14,4						
масло сливочное	10	10						
морковь	124,8	99						
Соус: молоко	20	20						
мука	1	1						
масло сливочное	1,5	1,5						
<b>Компот из св фруктов</b>			200	0,16	0	14,99	60,64	
яблоки	45,4	40						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,4	67,63	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,3	
<b>Итого</b>			940	29,33	44,13	129,71	873,29	
Полдник								
Кондитерские изделия	15	15	15	0,3	3,43	5,66	53,43	
<b>Кисель витамин</b>	200	200	200	0,5	0	12	21	
<b>Итого</b>			215	0,8	3,43	17,66	74,43	
Ужин								
<b>Яйцо вареное</b>	40	40	40	0,3	0,28	0,01	4	
<b>Колбаса отварная с маслом</b>			75\5	11,83	23,8	0,03	263	
колбаса вареная	50	50						
<b>Запеканка овощи с маслом слив</b>			300\10	9,015	14,18	56,07	399	

морковь	90	72							
капуста свежая	90	72							
лук репчатый	30	24							
кабачки	210	150							
крупа манная	15	15							
масло растительное	6	6							
яйцо	15	8							
сухари пшеничные	10	10							
сметана	10	10							
масло сливочное	10	10							
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,07	0,01	15,31	61,62		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Итого</b>			685	25,95	39,04	105,52	882,19		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			2855	86,08	120,85	401,31	2889,48		

6 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Вареники с творогом</b>			100\15	7,15	9,1	42,3	641,4		
тесто 82: мука пшеничная	28,5	28,5							
яйцо	1\8	5							
молоко	20	20							
сахар	2	2							
соль	0,8	0,8							
фарш 103: творог	94	93							
яйцо	1\10	4							
сахар	0,5	0,5							
мука пшеничная	4	4							
ванилин	0,01	0,01							
масло сливочное	15	15							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
кофейный напиток	1,2	1,2							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/10/10	6,62	9,48	10,06	52		
хлеб	15	15							
сыр	15,5	15							
масло сливочное	5	5							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,4	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			395	19,17	21,26	98,77	1-15,41		
2 завтрак									
<b>Компот из с/фр</b>			200	1,3	0	33,71	134		
курага	20								
сахар	10	10							
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5		
<b>Итого</b>			400	1,3	0	33,71	134		
Обед									
<b>Суп-лапша мясным\бульоне</b>	на		300\25	2,7	2,7	20,1	115,5		
лапша	15	15							
морковь	15	12							
картофель	60	45							
лук репчатый	10,5	9							
бульон	240	240							
масло сливочное	3	3							
<b>Жаркое по -домашнему</b>			75/250	18,78	22,85	45,12	296,5		
мясо говядина	70	70							
картофель	300	250							
лук репчатый	30	25							
масло сливочное	7	7							
томат-пюре	6	6							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,4	107,37		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31		
<b>Итого</b>			950	37,28	28,77	120,94	884,48		
Полдник									
<b>Булочка российская</b>	60	60	60	45,4	296	14	12		
<b>Молоко витаминизиров</b>	200	200	200	6	6,4	9,4	120		
<b>Итого</b>			260	7,5	7,86	21,16	186,4		
Ужин									
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			70/70	14,52	8,03	7,51	160,29		
минтай	113	87							
морковь	32	25							

томат-пюре	9	9							
масло раст	8	8							
лук репчатый	17	14							
<b>Картофель отварной в молоке</b>			150	3,1	11,7	19,1	203		
<b>Чай с сахаром и молоком</b>	200	200	200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
молоко									
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Итого</b>			507,0	29,73	11,2	78,77	525,04		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,79	6,13	84,75		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,79	6,13	84,75		
<b>ИТОГО:</b>			2412	99,18	73,88	359,48	2830,08		

7 день								
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность	
<b>Бутерброд с маслом</b>			30\20	4,82	5,56	7,34	140,2	
масло сливочное	5	5						
<b>Запеканка морк-твор, сл соус</b>			255\60	30,3	20,4	39	445	
творог	100	100						
морковь	75	60						
яйцо	1\2	20						
молоко	75	75						
масло сливочное	5	5						
сметана	7,5	7,5						
сахар	10	10						
<b>Какао на молоке</b>			200	4,85	5,04	32,73	195,71	
какао-порошок	1,2	1,2						
молоко	130	130						
сахар	10	10						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,4	9,96	42,95	
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17	
<b>Итого</b>			545	44,23	31,96	108,27	914,03	
2 завтрак								
<b>Сироп из шиповника</b>	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
<b>Итого</b>			200	5,6	6,4	9,4	116	
Обед								
<b>Щи на м\б со сметаной</b>			300\25\10	4,5	3,45	17,1	146,85	
говядина грудинка, покро	54	40						
картофель	90	60						
капуста	105	84						
морковь	30	18						
лук репчатый	15	12						
томатная паста	6	6						
масло сливочное	3	3						
сметана	10	10						
<b>Бефстроганов из мяса</b>			70\50	10,97	15,38	4,65	205,42	
мясо гов лопатка	153	113,5						
морковь	3,5	3,5						
лук репчатый	3,5	2,3						
соус: молоко	13	12,5						
мука	0,75	0,75						
масло сливочное	1	1						
<b>Вермишель отварная</b>			180	6,62	6,36	42,4	254,4	
вермишель	61	61						
масло сливочное	8	8						
<b>Кукуруза консервированная</b>	72	57,5	50	0,78	1,87	5,42	41,57	
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,297	0,49	34,8	150,31	
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63	
<b>Итого</b>			950	29,72	29,85	133,91	920,39	
Полдник								
<b>Напиток «Таволга»</b>	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116	
<b>Булочка домашняя</b>	60	60	60	2,3	2,2	17,65	99,65	
<b>Итого</b>			260	7,9	8,6	27,05	215,65	
Ужин								
<b>Горячий бутерброд</b>			95	13,85	16,4	54,8	413,9	
Хлеб пшеничный	50	50						
масло	10	10						
колбаса	20	20						
сыр	15	15						
<b>Вареники с картоф, слив маслом</b>			200\5	7,16	11,62	45,56	317,6	

мука пшеничная	40	40							
яйцо	1\5	8							
картофель	140	100							
лук репчатый	10	8							
масло сливочное	5	5							
масло растительное	5	5							
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,12	0,01	12,04	48,64		
лимон	6	5							
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Итого</b>			565	25,86	28,8	146,5	934,71		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			2620	117,51	110,39	431,26	3185,17		

8 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Суп молоч с крупой, сл маслом</b>			300	7,42	9,1	27,94	118,69		
гречка	24	24							
молоко	130	130							
сахар	3	3							
масло сливочное	3	3							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
кофейный напиток	1,2	1,2							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
<b>Масло сливочное</b>	10	10	10	0,06	8,24	0,9	74,8		
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,4	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			725	26,69	39,57	84,15	682,26		
2 завтрак									
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5		
<b>Напиток витамин</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19		
<b>Итого</b>			400	2,66	4,43	59,18	282,12		
Обед									
<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>			100	1,6	10	3,58	110,6		
капуста квашеная	116	81							
лук репчатый	12	10							
масло растительное	10	10							
<b>Суп фасолевый на кур\бр</b>			300	8,58	6,83	28,2	210,75		
курица	60	54							
фасоль	12,5	12,5							
морковь	15	12							
картофель	79,5	63							
лук репчатый	15	12							
масло сливочное	6	6							
<b>Шницель п/ф</b>			75	12,68	8,72	15,74	176,75		
<b>Рагу овощное</b>			200	4,84	11,35	29,59	238,99		
картофель	86	64							
морковь	40	32							
капуста	50	40							
кабачки	48	23							
лук репчатый	19	16							
горошек зеленый	15	10							
молоко	30	30							
масло растительное	8	8							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63		
<b>Итого</b>			980	33,98	37,81	138,34	976,03		
Полдник									
<b>Крендели на сахаре</b>			60	6,4	6,88	85,4	390		
мука пшеничная	30	30							
сахар	5	5							
масло сливочное	4	4							
яйцо	1\5	8							
дрожжи	2	2							
молоко	24	24							
сахар	3	3							
<b>Компот из кураги</b>			200	0,33	0	22,66	91,98		
курага	20	37							
сахар	10	10							
<b>Итого</b>			260	6,73	6,88	108,06	481,98		



Ужин									
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			70\70	14,52	8,03	7,51	160,29		
минтай	113	87							
морковь	32	25							
томат-пюре	9	9							
масло растительное	8	8							
сахар	0,5	0,5							
лук репчатый	17	14							
петрушка	5	5							
<b>Картофельное пюре</b>			180	3,84	3,65	27,96	192		
картофель	204	151,2							
молоко	28,8	27							
масло сливочное	6	6							
молоко	37,5	37,5							
<b>Чай с сахаром</b>	200	200	200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			540	24,78	14,72	79,07	539,94		
<b>II ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,6	3,9	6,81	93,75		
<b>Итого</b>			200	4,6	3,9	6,81	93,75		
<b>ИТОГО:</b>			3065	99,44	107,31	475,61	3056,08		

9 день										
Завтрак		брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Рис запеканка с изюм., сл. соусом</b>				300	14,82	11,99	26,52	485,4		
рис		60	60							
молоко		120	120							
Масло сливочное		5	5							
сахар		6	6							
яйцо		1\4	10							
изюм		3	3							
сухари		4,8	4,8							
<b>Соус сладкий</b>				75						
молоко		56,25	56,25							
вода		19	19							
мука пшеничная		3	3							
масло сливочное		2	2							
сахар		3,5	3,5							
ванилин		0,03	0,03							
<b>Какао на молоке</b>				200	4,85	5,04	32,73	195,71		
какао-порошок		1,2	1,2							
молоко		130	130							
сахар		10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>		20	20	20	0,94	0,4	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>		40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Масло сливочное</b>		10	10	10	0,06	8,24	0,9	74,8		
<b>Итого</b>				745	27,03	37,61	100,07	1046,03		
2 завтрак										
<b>Напиток витамин</b>		200	200	200	0	0	24	96		
<b>Кондитерские изделия</b>		15	15	15	2,67	9,57	12,84	149,1		
<b>Итого</b>				215	2,67	9,57	36,84	245,1		
Обед										
<b>Свекольник с говядиной со смет</b>				300\50	2,31	7,61	12,6	125		
Говядина грудинка, покро		70	51							
бульон		240	240							
свекла		96	76,5							
морковь		15	12							
картофель		69	51,8							
лук репчатый		16	13							
масло сливочное		5	5							
лимонная кислота		0,3	0,3							
сахар		2	2							
сметана		10	10							
<b>Бифштекс п/ф</b>				75	10,68	11,72	5,74	176,75		
фарш говяжий		70	70							
лук репчатый		9,5	7,5							
масло растительное		5	5							
<b>Картофельное пюре</b>				180	3,84	3,65	27,96	192		
картофель		204	151							
молоко		28,8	27							
масло сливочное		7	7							
<b>Зел горошек</b>		42	40	40	1,24	1,32	2,8	51,2		
<b>Хлеб ржаной</b>		30	30	30	2,35	0,35	24,9	107,37		
<b>Хлеб пшеничный</b>		70	70	70	5,81	0,98	33,67	157,8		
<b>Сок фруктовый</b>		200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Итого</b>				1000	33,88	26,92	132,18	930,87		
Полдник										
Фрукты свежие		200	200	200	1	1	24,5	112,5		

Кондитерские изделия		15	15	15	0,45	5,15	8,49	80,15		
<b>Чай с сахаром</b>		200	200	200	0,12	0	12,04	48,64		
Чай		0,4	0,4							
Сахар		10	10							
Итого				410	1,57	6,15	45,03	241,29		
Ужин										
<b>Пельмени</b>				200\10	7,15	9,1	42,3	641,4		
Тесто: мука		58	58							
яйцо		1\8	5							
соль		1	1							
яйцо		1\10	4							
масло сливочное		5	5							
фарш: говядина		70	70							
лук репчатый		9,2	7,7							
соль		1,7	1,7							
сахар		0,09	0,09							
<b>компот из яблок сушеных</b>				200	0,27	0	30,82	124,17		
яблоки сушеные		12	12							
сахар		10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>		30	30	30	2,35	0,35	24,9	107,37		
<b>Хлеб пшеничный</b>		40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>				470	13,09	10,01	117,26	963,11		
<b>Кисломолочный напиток</b>		200	200	200	4,6	3,9	6,81	93,75		
<b>Итого</b>				200	4,6	3,9	6,81	93,75		
<b>ИТОГО:</b>				2985	82,84	94,16	438,19	3520,15		

10 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Яйцо вареное</b>	1	40	40	3,82	5,02	0,72	88,54		
<b>Каша манная мол с маслом</b>			300\10	9,3	12,08	46,64	333,03		
круп манная	66,6	66,6							
молоко	164	164							
сахар	7,5	7,5							
масло сливочное	5	5							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
кофейный напиток	1,2	1,2							
молоко	100	100							
сахар	10	10							
<b>Сыр</b>	15	15	20	3	3,3	0	42		
<b>Масло сливочное</b>	10	10	10	0,025	3,30	0,36	14,95		
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,4	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			590	23,20	27,85	96,63	730,33		
2 завтрак									
<b>Кисель витамин</b>	200	200	200	6	6,4	9,4	120		
<b>Кондитерские изделия</b>	15	15	15	1,5	1,46	11,76	66,4		
<b>Итого</b>			215	7,5	7,86	21,16	186,4		
Обед									
<b>Рыбный суп с картофелем</b>			300	15,85	4,93	8,04	139,49		
минтай потр обезглав	60	40							
картофель	100	75							
морковь	15	12							
лук репчатый	15	12							
масло сливочное	6	6							
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			75	15,1	4,9	4,4	118		
минтай	113	87							
морковь	32	25							
томат-пюре	9	9							
масло растительное	8	8							
лук репчатый	17	14							
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,1	4,7	12,1	132		
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,3		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,4	67,63		
<b>Итого</b>			1025	40,91	28,79	116,96	688,92		
Полдник									
<b>Сочник с твор и морк</b>			100	20,2	15,2	37	319,6		
морковь	30	24							
масло сливочное	3	3							
сахар	4	4							
изюм	10	10							
мука пшеничная	20	20							
творог	45	45							
яйцо	0,20	8							
масло растительное	20	20							
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	0,8	0,8	19,6	90		
<b>Чай с лимоном</b>			200	0,12	0,01	12,04	60,64		
лимон	6	5							
сахар	10	05							
чай	0,4	0,4							
<b>Итого</b>			500	21,12	16,01	68,64	470,24		
Ужин									
<b>Сардельки отварные</b>			50	7,06	17,10	1,67	192		
Сардельки	50	50							

масло сливочное	10	10							
<b>каша гречневая рассыпчатая</b>			150\40	8,6	5,9	37,1	241		
<b>Кукуруза консервированная</b>	72	57,5	50	0,78	1,87	5,42	41,57		
<b>Компот из с\фруктов</b>			200	0,27	0	30,82	124,17		
с\фрукты	12	12							
сахар	10	10							
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Итого</b>			520	20,52	32,06	98,8	819,5		
<b>П ужин</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			2995	117,45	117,45	408,32	2979,78		

11 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Запеканка из творога со сгущ .молоком</b>			150/20	31,7	13,6	32,1	395		
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
кофейный напиток	1,2	1,2							
молоко	100	100							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			595	20,4	21,08	82,06	616,41		
2 завтрак									
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5		
<b>напиток витаминизированный</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19		
<b>Кондитерские изделия</b>	15	15	15	0,45	5,15	8,49	80,15		
<b>Итого</b>			410	2,81	6,15	62,01	308,84		
Обед									
<b>Салат из квашеной капусты</b>			100	1,6	10	3,58	110,6		
<b>Суп картофель с зел горошком</b>			300\25\10	2,7	9,15	26,1	155,25		
говядина грудинка, покро	54	40							
картофель	105	75							
зел горошек	22,5	15							
лук репчатый	15	12							
масло сливочное	8	4							
сметана	10	10							
зелень	4,5	3							
<b>Рыба запеченная по-русски</b>			87,3	23,8	10,22	33,1	318,6		
минтай	120	105							
картофель	341,5	175,5							
масло сливочное	4,75	4,75							
сухари	4,5	4,5							
соус белый на рыб бульоне	120	120							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31		
<b>Итого</b>			980	36,34	40,58	113,27	884,61		
Полдник									
<b>Слойка «Уральская»</b>	60	60	60	4,65	5,26	37,23	214,91		
мука	36	36							
сахар	3	3							
масло сливочное	4	4							
соль	0,2	0,2							
дрожжи	1	1							
масло растительное	0,5	0,5							
молоко сгущенное	2	2							
мука	1,5	1,5							
сахар	3	3							
яйцо	1\8	5							
<b>Молоко кипяченое</b>	200	200	200	5,6	7	9	116		
<b>Итого</b>			260	10,25	12,26	46,23	330,91		
Ужин									
<b>Макароны отварные</b>		180	180	180	6,62	6,36	42,4	254,4	
<b>Шницель п/ф</b>			70	10,68	11,72	5,74	176,75		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17		
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	15	15							

П ужин									
<b>Кисломолочный продукт</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			3115	126,01	113,74	413,51	3044,41		





13 день									
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность		
<b>Каша перловая вязкая</b>			300	10,41	10,8	59,21	375,78		
молоко	145,5	145,5							
масло сливочное	8	8							
сахар	8	8							
крупа перловая	67,5	67,5							
<b>Бутерброд с сыром</b>			35	4,97	8,01	7,56	130,6		
сыр	15,5	15							
масло сливочное	5	5							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69		
кофейный напиток	1,2	1,2							
молоко	100	100							
сахар	15	15							
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,95		
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17		
<b>Итого</b>			595	20,4	21,08	82,06	616,41		
2 завтрак									
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5		
<b>Кисель витаминизированный</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19		
<b>Кондитерские изделия</b>	15	15	15	0,45	5,15	8,49	80,15		
<b>Итого</b>			410	2,81	6,15	62,01	308,84		
Обед									
<b>Суп картофель с зел горошком</b>			300\25\10	2,7	9,15	26,1	155,25		
говядина грудинка, похро	54	40							
картофель	105	75							
зел горошек	22,5	15							
лук репчатый	15	12							
масло сливочное	8	4							
сметана	10	10							
зелень	4,5	3							
<b>Жаркое по-домашнему</b>			75/250	18,78	22,85	45,12	296,5		
мясо говядины	120	105							
картофель	341,5	175,5							
масло сливочное	4,75	4,75							
сухари	4,5	4,5							
соус белый на рыб бульоне	120	120							
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21		
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63		
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31		
<b>Итого</b>			980	36,34	40,58	113,27	884,61		
Полдник									
<b>Слойка «Уральская»</b>	60	60	60	4,65	5,26	37,23	214,91		
мука	36	36							
сахар	3	3							
масло сливочное	4	4							
соль	0,2	0,2							
дрожжи	1	1							
масло растительное	0,5	0,5							
молоко сгущенное	2	2							
мука	1,5	1,5							
сахар	3	3							
яйцо	1\8	5							
<b>Напиток шиповника</b>	200	200	200	01	0,1	24,9	103		
<b>Итого</b>			260	10,25	12,26	46,23	330,91		
Ужин									
<b>Рыба тушеная с овощами</b>			100	14,52	8,03	7,51	160,29		
горбуша		90	52						
морковь	32	25							

петрушка	5	4							
лук репчатый	17	14							
томатная паста	9	9							
масло растительное	5	5							
сахар	0,5	0,5							
<b>Рис отварной</b>			150	3,7	5,4	28,4	209		
рис	50	50							
масло сливочное	7,5	7,5							
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	10	10							
Итого			720	52,01	28,89	103,81	819,25		
II ужин									
<b>Кисломолочный напиток</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			3115	126,01	113,74	413,51	3044,41		

14 день								
Завтрак	брутто	нетто	выход	белки	жиры	углево ды	калорий ность	
<b>Суп молочный с макаронами</b>			300	8,38	9,18	25,59	234	
молоко	210	210						
масло сливочное	3	3						
сахар	3	3						
макароны	24	24						
<b>Бутерброд с сыром</b>			35	4,97	8,01	7,56	130,6	
сыр	15,5	15						
масло сливочное	5	5						
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	2,79	3,19	19,71	118,69	
кофейный напиток	1,2	1,2						
молоко	100	100						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	0,94	0,14	9,96	42,95	
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,24	90,17	
<b>Итого</b>			595	20,4	21,08	82,06	616,41	
2 завтрак								
<b>Фрукты свежие</b>	200	200	200	1	1	24,5	112,5	
<b>Кисель витаминизированный</b>	200	200	200	1,36	0	29,02	116,19	
<b>Кондитерские изделия</b>	15	15	15	0,45	5,15	8,49	80,15	
<b>Итого</b>			410	2,81	6,15	62,01	308,84	
Обед								
<b>Салат из квашеной капусты</b>			100	1,6	10	3,58	110,6	
<b>Суп картофель с зел горошком</b>			300\25\10	2,7	9,15	26,1	155,25	
говядина грудинка, покро	54	40						
картофель	105	75						
зел горошек	22,5	15						
лук репчатый	15	12						
масло сливочное	8	4						
сметана	10	10						
зелень	4,5	3						
<b>Рыба запеченная по-русски</b>			87,3	23,8	10,22	33,1	318,6	
минтай	120	105						
картофель	341,5	175,5						
масло сливочное	4,75	4,75						
сухари	4,5	4,5						
соус белый на рыб бульоне	120	120						
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,5	0	12	21	
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,49	0,42	14,43	67,63	
<b>Хлеб пшеничный</b>	70	70	70	3,29	0,49	34,8	150,31	
<b>Итого</b>			980	36,34	40,58	113,27	884,61	
Полдник								
<b>Шанешка с картофелем</b>			60/5	6,01	6,52	34,57	221,02	
<b>Напиток шиповника</b>	200	200	200	01	0,1	24,9	103	
<b>Итого</b>			260/5	10,25	12,26	46,23	330,91	
Ужин								
<b>Вареники с картоф, слив маслом</b>			200\5	7,16	11,62	45,56	317,6	
мука пшеничная	40	40						
яйцо	1\5	8						
картофель	140	100						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное	5	5						
соус сладкий	30	30						
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	1,41	0,21	14,9	64,4	
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3,32	0,56	19,2	90,17	

<b>Чай с сахаром</b>			200	0,12	0	12,04	48,64		
чай	0,4	0,4							
сахар	15	15							
Итого			720	52,01	28,89	103,81	819,25		
II ужин									
<b>Кисломолочный продукт</b>	200	200	200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>Итого</b>			200	4,2	4,78	6,13	84,39		
<b>ИТОГО:</b>			3115	126,01	113,74	413,51	3044,41		