

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ» с. Визинга
/Г.В.Паршукова/
«29» мая 2023 год

Примерное двенадцатидневное меню
на ЛОУ с дневным пребыванием
2023 год

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 1-4 класс														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	17	4	5,1	0	62	0,01	0,05	0,08	0,1	255	137	13	0,3
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			20,25	22,16	109,13	717,44	0,15	0,59	0,1	2,71	440,4	403,7	76,45	3,93
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	200	2,66	2,37	17,41	101,67	0,11	4,27	0,06	0,37	29,66	98,54	18,11	1,36
котлеты говяжьи	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
капуста тушеная	200	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,28	23,78	0	0,1	30,49	23,32	12,48	0,46
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	22,3	93,7	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		730	24,1	25,92	90,48	696,66	0,65	34,77	0,09	3,69	188,86	400,76	90,98	6,82
калорийность за день			44,35	48,08	199,61	1414,1	0,8	35,36	0,19	6,4	629,26	804,46	167,43	10,75
2 день														
Завтрак														
каша Дружба	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:		620	23,07	26,45	88,75	691,91	0,19	2,45	0,08	2,18	398,33	392,27	59,73	2,32
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
биштекс рубленый паровой	177	90	28	18,52	0,27	280,08	0,08	0	0	1,81	8,73	209,3	28,36	2,24
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи натуральные	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,59	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56

итого:			49,76	35,06	97,79	825,69	0,508	42,99	0,066	7,08	148,31	671,13	157,15	10,72
калорийность за день			72,83	61,51	186,54	1517,6	0,698	45,44	0,146	9,26	546,64	1063,4	216,88	13,04
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
чай с лимоном	270	208	0,2	0,04	10,2	41	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:		588	32,38	15,5	75,7	569,23	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35	6,25
Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	200	5,45	5,55	10,89	115,38	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			38,77	32,15	74	744,26	0,548	45,64	0,106	3,55	337,84	725,44	154,7	8,76
калорийность за день			71,15	47,65	149,7	1313,49	0,668	69,15	0,196	4,16	645,63	1084,21	222,05	15,01
4 день														
Завтрак														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		690	21,78	30,79	55,21	599,78	0,93	27,03	0,45	7,47	495,29	409,26	93,19	4,28
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65

кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13	
итого:			26,54	24,57	109,82	779,55	0,44	23,08	0,5	7,83	343,54	502,28	133,01	26,19	
калорийность за день			48,32	55,36	165,03	1379,33	1,37	50,11	0,95	15,3	838,83	911,54	226,2	30,47	
5 день															
Завтрак															
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07	
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08	
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83	
итого:			15,62	18,2	109,16	662,63	0,22	1,47	0,03	2,61	108,57	230,3	61,59	2,39	
Обед															
суп картофельный с говядиной	69	200	5,38	5,77	7,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34	
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17	
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28	
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	22,3	93,7	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44	
итого:			920	30,77	28,24	112,06	875,67	0,37	100,9	0,21	5,36	247,63	394,25	130,37	11,69
калорийность за день			46,39	46,44	221,22	1538,3	0,59	102,3	0,24	7,97	356,2	624,55	191,96	14,08	
5 день															
Завтрак															
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58	
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44	
итого:			15,18	19,03	88,23	584,17	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	7,99	
Обед															
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09	
голубцы ленивые	178	90	8,4	8,6	6,3	136,5	0,03	7,52	0	0,32	31,7	79,4	18,9	0,8	
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66	
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02	
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44	
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56	
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13	
итого:			35,52	25,02	97,43	769,8	0,52	42,44	0,08	3,29	385,42	569,05	193,35	7,1	
калорийность за день			36,32	25,82	117,03	1353,97	0,56	62,44	0,08	3,29	417,42	590,85	211,35	11,54	

7 день														
Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	141	150/30	29,28	7,4	61,32	432,72	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	50,4	1,74
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			29,88	7,4	89,42	561,72	0,12	20,49	0,01	0,28	219,72	194,09	74,04	2,84
Обед														
суп овощной с курицей	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,06	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макаронны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			45,25	43,66	89,98	937,31	0,448	29,2	0,166	4,7	351,91	612,69	133,17	6,63
калорийность за день			75,13	51,06	179,4	1499,03	0,568	49,69	0,176	4,98	571,63	806,78	207,21	9,47
8 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			14,95	23,46	108,24	704,68	0,26	0,83	0,03	2,71	184,11	260,45	70,73	3,86
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,92	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			37,1	31,02	76,06	754,58	0,36	47,15	0,16	1,19	279,48	454,76	137,66	10,6
калорийность за день			52,05	54,48	184,3	1459,26	0,62	47,98	0,19	3,9	463,59	715,21	208,39	14,46
9 день														
Завтрак														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86

макароны запеченные с сыром	124	153	5,1	7,95	28,05	217,5	0,075	0,03	0	0,5	152,87	109,55	25,28	1,02
чай с лимоном	270	208	0,2	0,04	10,2	41	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кондитерское изделие	-	65	4,5	10,9	44,5	293,15	0,06	0	0	0	15	42,3	6,5	0,5
итого:			13,82	24,34	106,99	711,46	0,225	21,2	0,26	6,83	214,41	233,7	68,56	3,72

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
биточки говяжьи	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	17,66	72	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			25,15	26,6	107,02	777,32	0,26	9,39	0,22	5,79	209,57	365,62	105,65	11,76
калорийность за день			38,97	50,94	214,01	1488,78	0,485	30,59	0,48	12,62	423,98	599,32	174,21	15,48

10 день

Завтрак

омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			24,04	28,08	55,65	572,97	0,85	21,46	0,2	2,65	567,24	441,63	65,56	6,64

Обед

суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			46,83	28,01	73,35	844,41	0,538	54	0,236	3,75	262,24	672,26	168,66	7,23
калорийность за день			70,87	56,09	129	1417,38	1,388	75,46	0,436	6,4	829,48	1113,89	234,22	13,87

11 день

Завтрак

каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34

чай с молоком	269	200	1,6	1,8	12,4	69	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
итого:			16,75	15,53	79,27	520,91	0,11	13,63	0,05	2,1	112,43	204,47	50,04	4,52
Обед														
суп молочный с макаронными изделиями	53	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	17,66	72	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			33,83	34,08	101,5	844,73	0,378	29,76	0,086	3,73	275,64	528,26	130,75	12,92
калорийность за день			50,58	49,61	180,77	1365,64	0,488	43,39	0,136	5,83	388,07	732,73	180,79	17,44
12 день														
Завтрак														
запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	142	150/30	18,13	10,82	51,34	497,56	0,1	3	0,06	1,41	265	211,22	56,91	1,27
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			19,03	11,62	80,84	622,56	0,14	23,3	0,06	1,41	302,29	241,24	78,55	6,41
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	200	5,38	5,77	7,02	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
биточки из кур	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
капуста тушеная	235	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,05	71,33	0	0,3	91,47	70	37,43	1,43
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			31,15	27,94	75,72	709,97	0,38	88,71	0,21	4,38	203,58	414,94	125,91	6,34
калорийность за день			50,18	39,56	156,56	1332,53	0,52	112	0,27	5,79	505,87	656,18	204,46	12,75
общая сумма ккал	12дней		655,5	689,67	2095	17115,4	8,725	716,2	3,49	85,81	6056,8	9700,75	2450,35	185,1
	1 день		54,62	57,473	174,59	1426,28	0,73	59,69	0,29	7,15	504,73	808,40	204,20	15,43

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 5-11 класс														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
сыр порциями	366	17	4	5,1	0	62	0,01	0,05	0,08	0,1	255	137	13	0,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			20,25	22,16	109,13	717,44	0,15	0,59	0,1	2,71	440,4	403,7	76,45	3,93
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
капуста тушеная	200	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,28	23,78	0	0,1	30,49	23,32	12,48	0,46
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	22,3	93,7	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			22,35	24,37	97,84	703,67	0,68	37,09	0,1	3,62	206,7	432,82	102,36	7,43
калорийность за день			42,6	46,53	206,97	1421,11	0,83	37,68	0,2	6,33	647,1	836,52	178,81	11,36
2 день														
Завтрак														
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			23,07	26,45	88,75	691,91	0,19	2,45	0,08	2,18	398,33	392,27	59,73	2,32
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
бифштекс рубленый паровой	177	100	31,22	20,57	0,3	311,2	0,09	0	0	2,02	9,7	232,5	31,52	2,5
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			59,68	42,86	128,84	1036,7	0,68	61,05	0,09	8,36	192,1	866,63	209,62	15,65

калорийность за день			82,75	69,31	217,59	1728,61	0,87	63,5	0,17	10,54	590,43	1258,9	269,35	17,97
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	32,82	16,36	57,1	502,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	91
чай с лимоном	270	208	0,2	0,04	10,2	41	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			33,82	17,2	86,9	633,23	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35	96,34
Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43	4,58
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			43,95	34,62	61,74	835,77	0,64	63,57	0,13	4,01	363,94	830,08	184,48	11,64
калорийность за день			77,77	51,82	148,64	1469	0,76	87,08	0,22	4,62	671,73	1188,85	251,83	108
4 день														
Завтрак														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			21,78	30,79	55,21	599,78	0,93	27,03	0,45	7,47	495,29	409,26	93,19	4,28
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем , со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			32,54	30,74	117,09	907,19	0,52	27,02	0,31	7,8	324,47	663,64	190,57	30,09

калорийность за день			54,32	61,53	172,3	1506,97	1,45	54,05	0,76	15,27	819,76	1072,9	283,76	34,37
5 день														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			15,62	18,2	109,16	662,63	0,22	1,47	0,03	2,61	108,57	230,3	61,59	2,39
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	1,68
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	1,3
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	22,3	93,7	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	-	40	2,9	0,5	13,6	88	0,05	0	0	0	9,6	42,4	9,6	1,28
итого:			34,48	32,44	118,93	963,41	0,42	117,4	0,25	5,76	273,47	379,05	146,82	12,45
калорийность за день			50,1	50,64	228,09	1626,04	0,64	118,8	0,28	8,37	382,04	609,35	208,41	14,84
6 день														
Завтрак														
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			15,18	19,03	88,23	584,17	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	7,99
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
голубцы ленивые	178	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	0	0,25	24,72	61,76	14,74	0,6
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			37,4	26,64	104,54	821,42	0,62	52,47	0,08	3,38	467,62	674,59	251,72	9,04
калорийность за день			38,2	27,44	124,14	1405,59	0,66	72,47	0,08	3,38	499,62	696,39	269,72	13,48
7 день														

Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	141	200	30,72	9,49	72,42	498,32	0,09	11,91	0	0,08	235,83	149,87	50,4	1,78
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			31,32	9,49	100,52	627,32	0,13	20,21	0,01	0,28	281,12	194,09	74,04	2,88
Обед														
суп овощной с курицей	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			47,16	45,94	100,91	1008,77	0,5	44,31	0,56	5,26	375,85	662,9	155,59	7,74
калорийность за день			78,48	55,43	201,43	1636,09	0,63	64,52	0,57	5,54	656,97	856,99	229,63	10,62
8 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
кофейный напиток с молоком	272	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			14,95	23,46	108,24	704,68	0,26	0,83	0,03	2,71	184,11	260,45	70,73	3,86
Обед														
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	250	6,56	9,38	10,64	153,16	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63	3,96
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			38,79	34,41	82,6	799,31	0,41	51,42	0,19	1,81	319,55	555	161,12	12,2
калорийность за день			53,74	57,87	190,84	1503,99	0,67	52,25	0,22	4,52	503,66	815,45	231,85	16,06
9 день														
Завтрак														
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86

макароны запеченные с сыром	124	205	6,8	10,6	37,4	292	0,1	0,04	0	1,5	203,8	146,06	33,7	1,36
чай с лимоном	270	208	0,2	0,04	10,2	41	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кондитерское изделие	-	65	4,5	10,9	44,5	293,15	0,06	0	0	0	15	42,3	6,5	0,5
итого:			15,52	26,99	116,34	785,96	0,25	21,21	0,26	7,83	265,34	270,21	76,98	4,06

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем , со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
биточки говяжьи	189	100	15,2	16,8	8,2	252	0,08	0,16	0	1	39,4	160,1	30,4	1,32
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	17,66	72	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			32,24	33,73	118,06	914,66	0,29	12,07	0,03	6,44	175,07	514,22	145,38	15,01
калорийность за день			47,76	60,72	234,4	1700,62	0,54	33,28	0,29	14,27	440,41	784,43	222,36	19,07

10 день

Завтрак

омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			24,04	28,08	55,65	572,97	0,85	21,46	0,2	2,65	567,24	441,63	65,56	6,64

Обед

суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	10	41,6	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			49,91	28,91	76,53	876,86	0,6	69,26	0,26	4,1	282,06	724,97	191,54	9
калорийность за день			73,95	56,99	132,18	1449,83	1,45	90,72	0,46	6,75	849,3	1166,6	257,1	15,64

11 день

Завтрак

каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
чай с молоком	269	200	1,6	1,8	12,4	69	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67

фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
итого:			16,75	15,53	79,27	520,91	0,11	13,63	0,05	2,1	112,43	204,47	50,04	4,52
Обед														
суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	17,66	72	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			36,18	36,86	112,4	921,44	0,44	45,14	0,11	4,12	344,61	622,54	162,08	14,29
калорийность за день			52,93	52,39	191,67	1442,35	0,55	58,77	0,16	6,22	457,04	827,01	212,12	18,81
12 день														
Завтрак														
запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	142	200	19,57	15,07	62,44	563,16	0,1	3,2	0,06	1,41	326,31	285,32	56,91	1,3
чай с сахаром	263	200	0,1	-	9,9	35	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			20,47	15,87	91,94	688,16	0,14	23,5	0,06	1,41	363,6	315,34	78,55	6,44
Обед														
суп картофельный с говядиной	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	1,68
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	1,3
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			34,86	32,14	82,59	797,71	0,43	105,2	0,25	4,78	229,42	399,74	142,36	7,1
калорийность за день			55,33	48,01	174,53	1485,87	0,57	128,7	0,31	6,19	593,02	715,08	220,91	13,54
общая сумма ккал	12 дней		707,9	735,38	2222,8	18317,9	9,62	861,8	3,72	92	6454,1	10828,47	2835,85	293,7
	1 день		58,99	61,282	185,23	1526,49	0,80	71,82	0,31	7,67	537,84	902,37	236,32	24,48