

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

Примерное меню и пищевая ценность  
приготовления блюд на 14 дней  
ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»  
(12-18 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	<b>Завтрак</b>														
	227	Каша ячневая	250	8,7	8,7	39,8	270	0,2	1,5	38	233	230	290	43,37	0,9
	75	Сыр	30	6	8,6	0	99	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	6,7	7,7	9,8	180	0,06	1,05	33	0	180	135	21	0,15
		<b>Всего</b>		31,4	28,3	112,4	870	0,38	3,42	155	233,92	753	675,25	96,22	2,24
	<b>Обед</b>														
	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	250	8,7	9,8	8,65	147,5	0,05	6,4	0	1,9	42,2	39,2	18,6	0,88
	359	Печень, тушеная в сметанном соусе	120	19	13,9	11,16	211	0,14	2,6	6381	3,1	53,1	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	120	9,12	0,96	59,04	279	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
		<b>Всего</b>		44,34	41,16	131,65	1026,7	0,51	41,7	6381	13,68	187,4	608,4	119,2	12,73
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		16,3	7,4	29	225	0,25	2,2	41	0,9	152	215	25	2,05
	<b>Ужин</b>														
	299	Рыба, тушеная в томате с овощами	220	21,5	4,6	10,6	161,7	0,16	3,3	14,8	3,7	60,2	235,7	44,3	1,05
	150	Икра кабачковая	100	1,4	9,5	7,7	70,8	0,01	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	220	2,42	0,66	50,6	195,8	0,05	17,4	6	0,2	10	44	54	0,6
		<b>Всего</b>		33,22	15,66	127,60	701,30	0,30	25,90	20,80	6,60	117,70	359,75	122,80	3,76
		<b>Итого</b>		125,26	92,52	400,65	2823,00	1,44	73,22	6597,80	255,10	1210,10	1858,40	363,22	20,78

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
Вторник - 2-й день	<b>Завтрак</b>														
	234	Каша из крупы "Геркулес"	250	8,75	10,90	35,50	270,00	0,16	1,5	41,56	0,5	250,5	201,6	54,2	1,2
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,22	4,8	8,6	96	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		<b>Всего</b>		29,97	24,00	107,40	756,00	0,33	3,10	182,56	1,53	519,80	512,45	107,00	3,78
	<b>Обед</b>														
	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	250	11,13	9,87	12,2	170	0,06	3,35	7,2	1,23	19,5	93,9	19,4	1,6
	328	Жаркое по-домашнему	250	23	19,7	32	383	0,2	16,5	26,4	0,7	42,5	230	59,4	3,7
	573	Хлеб	120	9,12	0,96	59,04	279	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
		<b>Всего</b>		44,45	35,63	123,74	965	0,37	32,85	33,6	5,21	115,4	411,7	108	7,13
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		10,7	12,8	43,00	327,5	0,16	2,6	85,3	0,72	251,3	216	34,7	0,73
	<b>Ужин</b>														
	367	Курица тушеная с морковью	120	11,40	14,40	3,24	175,20	0,02	0,35	52,8	0,43	21,36	52,3	13,6	0,9
	389	Пюре из гороха с маслом	200	21,50	5,00	39,70	292,00	0,47	0	20	0,6	91	218	87	6,89
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25
		<b>Всего</b>		43,50	20,90	128,34	868,60	0,82	134,35	73,05	2,37	255,26	363,15	141,10	9,73
		<b>Итого</b>		128,62	93,33	402,48	2917,10	1,68	172,90	374,51	9,83	1141,76	1503,30	390,80	21,37

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								б1	с	а	е	са	р	mg	fe
Среда - 3-й день	<b>Завтрак</b>														
	232	Каша пшеничная	250	9,00	9,70	44,00	286,00	0,14	1,65	45,6	0,9	163,2	227,52	44,3	2,22
	75	Сыр	30	6	8,6	0	99	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,4	9,6	7,2	96	0,054	1,44	39,6		188	73,2	12	0,18
		<b>Всего</b>		30,40	31,20	114,00	802,00	0,31	3,96	169,20	1,82	694,20	550,97	88,15	3,59
	<b>Обед</b>														
	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	250	14,2	13,8	16	193,7	0,21	0,6	41,5	0,37	46	126,3	35,4	2,35
	348	Тефтели из говядины	120	16,6	12,5	7,9	199	0,04	0	0	0,43	21,4	124,5	17,3	2,4
	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	120	9,12	0,96	59,04	279	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
		<b>Всего</b>		47,12	40,46	128,24	1000,7	0,49	36,8	75,5	5,38	241,5	456	136,3	8,66
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		4,58	1,83	51,70	236,6	0,05	2	10,5	0,68	18,7	38,5	11	2,08
	<b>Ужин</b>														
	307	Котлеты рыбные	120	15,36	3,70	12,00	138,84	0,07	0	18,57	1,43	64	175,7	25,71	0,6
	152	Картофель отварной с маслом	230	6,35	14,50	24,84	236,90	0,5	31	0	4,9	37	131,9	43,7	1,9
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	280	0,56	0,8	27,44	123,2	0,05	21	101	0,5	61,3	64	26	1,4
		<b>Всего</b>		30,17	19,90	122,98	771,94	0,70	53,00	119,57	7,67	185,20	429,45	110,91	5,59
		<b>Итого</b>		<b>112,27</b>	<b>93,39</b>	<b>416,92</b>	<b>2811,24</b>	<b>1,55</b>	<b>95,76</b>	<b>374,77</b>	<b>15,55</b>	<b>1139,60</b>	<b>1474,92</b>	<b>346,36</b>	<b>19,92</b>

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 - 4-й день	<b>Завтрак</b>														
	235	Каша пшеничная	250	8,70	9,40	44,00	291,00	0,16		42	2,9	227,3	245	83,4	1,5
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,4	10,8	7,2	153	0,05	0,48	33		214,5	155	21	0,05
		<b>Всего</b>		30,10	28,50	114,50	834,00	0,35	1,18	194,00	3,93	590,10	616,85	142,20	4,03
	<b>Обед</b>														
	1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	43	28	16	1,4
	100/3	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250	10,9	13,4	11,4	200	0,15	7,6	29	2,43	56,7	52,4	23,25	0,4
	18		250	30,50	19,80	56,60	523,70	0,2	0,35	69	1,41	97,2	95,38	18,07	0,6
	519	Пельмени отварные	250	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		51,97	40,16	150,44	1156,7	0,45	24,95	98	7,52	216,3	233,58	68,52	3,3
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		5,6	4,74	36,81	232	0,058	1,7	46,9	0,34	152,7	96,5	22,3	1,58
	<b>Ужин</b>														
	365	Мясные биточки	120	20,40	10,92	55,44	232,80	0,12	3,48	6,2	0,664	75,3	133,1	33,5	2,7
	256	Макароны отварные с маслом	200	7,40	6,60	39,40	246,00	0,06			1,95	24	26,5	3,6	0,75
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25
		<b>Всего</b>		38,40	19,02	180,24	880,20	0,51	136,75	6,45	3,93	247,90	265,48	74,33	4,65
		<b>Итого</b>		126,07	92,42	481,99	3102,90	1,37	164,58	345,35	15,72	1207,00	1212,41	307,35	13,56

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
пятница - 5-й день	<b>Завтрак</b>														
	268	Омлет натуральный	150	13,00	19,60	3,20	240,00	0,075	0,6	286,5	0,8	115,5	225	18,46	2,4
	14	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	0,03	11	0	2,7	29	36	13	0,7
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	30	6	8,6	0	99	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	698	Кефир	180	6,7	7,7	9,8	140,4	0,06	1,05	33	0	216	135	21	0,18
		<b>Всего</b>		36,40	45,20	77,60	864,40	0,29	13,52	403,50	4,42	703,50	646,25	84,31	4,47
	<b>Обед</b>														
	53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,7	72	0,02	8,4	0	1,3	37	47	26,5	2,43
	95	Борщ с картофелем, капустой, мясом	250	8,7	9,3	7,06	147,5	0,1	9,3	45,2	2,4	18,5	10,4	5,9	0,28
	321	Мясо тушеное	100	16,00	15,00	5,70	219,00	0,1	4,06	20,9	1,789	12,7	52,8	18,2	1,67
	152	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,30	20,60	196,20	0,1			1,95	5,33	15	2	0,43
	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		41,44	39,26	121,2	997,7	0,41	21,96	66,1	8,719	109,63	196,4	78,2	6,38
	<b>Полдник</b>														
	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	0,1							
		<b>Всего</b>		4,75	4,9	60,40	295,5	0,5	1,5	75	0	248	90	55,3	0,2
	<b>Ужин</b>														
	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	100	2,17	0,00	10,80	89,00	0,7	3,2	0,1	0,1	2,5	3,06	1,98	0,3
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	220	2,42	0,66	50,6	195,8	0,05	17,4	6	0,2	10	44	54	0,6
		<b>Всего</b>		21,79	15,16	150,10	746,80	0,23	36,57	126,00	3,56	161,40	303,78	89,03	3,85
	<b>Итого</b>		<b>104,38</b>	<b>104,52</b>	<b>409,30</b>	<b>2904,40</b>	<b>1,43</b>	<b>73,55</b>	<b>670,60</b>	<b>16,70</b>	<b>1222,53</b>	<b>1236,43</b>	<b>306,84</b>	<b>14,90</b>	

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	<b>Завтрак</b>														
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	37,60	19,25	47,00	478,00	0,2	0	130	1,7	382	530	55	1,9
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,4	9,6	7,2	96	0,054	1,44	39,6		188	73,2	12	0,3
		<b>Всего</b>		53,90	32,55	117,20	901,00	0,36	2,14	188,60	2,53	696,30	743,05	99,80	3,67
	<b>Обед</b>														
	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	250	8	11,8	3,7	147,5	0,08	8,48	66	2,38	33,98	27,43	7,22	0,42
	366	Курица отварная	100	14,80	11,90	0,30	174,00	0,3	1,4	32,3	0,261	78,76	112	17,11	1,7
	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,20	7,70	45,24	290,40	0,2		60		36,8	198	37,4	1,3
	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		43,62	38,56	133,68	1054,9	0,74	34,18	158,3	6,721	203,04	446,43	112,83	6,1
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		9,98	6,63	50,20	300,6	0,16	2,73	43	0,72	244,2	200,7	34,3	1,13
	<b>Ужин</b>														
	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	100	15,25	12,10	7,90	201,70	0,06	1,14	0	0,7	27,2	150	32,8	3,6
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	280	0,56	0,8	27,44	123,2	0,05	21	101	0,5	61,3	64	26	2,3
		<b>Всего</b>	200	28,61	20,80	113,84	758,90	0,30	32,31	116,60	2,39	212,30	401,88	127,93	8,49
		<b>Итого</b>		136,11	98,54	414,92	3015,40	1,56	71,36	506,50	12,36	1355,84	1792,06	374,86	19,39

День неде ли	№ ре цепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
воскресе нье - 7-й день	<b>Завтрак</b>														
	236	Каша рисовая	250	6,20	8,00	39,20	254,00	0,03		127	0,6	160	26,9	38	0,66
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	30	6	8,6	0	99	0,01	0,17	65	0,1	220	125	8,75	0,25
	698	Снежок	180	5,22	4,8	8,6	96	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		<b>Всего</b>		27,42	24,70	110,60	770,00	0,18	1,77	233,00	1,52	624,00	371,15	84,85	1,95
	<b>Обед</b>														
	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	250	9	10,6	7,5	152	0,04	4,1	3,1		29	85,7	19,3	0,6
	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		43,62	41,06	120,94	1016	0,9	14,44	45,7	5,7	191,7	389,4	107,1	5,42
	<b>Полдник</b>														
	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								
		<b>Всего</b>		5,13	4,9	73,70	344,23	0,064	27	75	0	248	90	18	1,2
	<b>Ужин</b>														
	376	Рагу из курицы	300	31,50	28,50	23,90	452,80	0,2	9,5	78,2	0,8	54	263,4	56	3,9
573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25	
	<b>Всего</b>		42,00	30,00	109,10	852,20	0,53	142,77	78,45	2,12	202,60	369,28	103,23	5,10	
	<b>Итого</b>		118,17	100,66	414,34	2982,43	1,67	185,98	432,15	9,34	1266,30	1219,83	313,18	13,67	



День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жи-ры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
понеделник - 8-й день	<b>Завтрак</b>														
	230	Каша манная	250	7,50	7,50	38,75	255,00	0,1	7,35	118	0,42	173,3	153	37,3	1,78
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	6,7	7,7	9,8	140,4	0,06	1,05	33	0	216	135	21	0,18
		<b>Всего</b>		30,20	23,50	111,85	785,40	0,30	9,10	270,00	1,45	537,60	504,85	96,10	4,44
	<b>Обед</b>														
	47	Винегрет овощной	120	1,92	7,44	7,92	105,60	0,64	36,2	0	2,8	26	47	30	0,3
	100/3 18	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250	10,9	13,7	11,4	200	0,15	7,6	29	2,43	82,4	52,4	23,25	1,3
	330	Плов из говядины	250	20,40	23,60	43,30	460	0,1	1,5	28,4	2,2	16,5	132	15,4	5,3
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		42,34	45,7	136,66	1104,6	0,97	45,3	57,4	8,31	144,3	289,2	79,85	7,8
	<b>Полдник</b>														
	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	0,1
		<b>Всего</b>		11,7	9,3	32,60	231	0,29	6	110	0,91	386,2	237,8	45,63	0,5
	<b>Ужин</b>														
	295	Рыба отварная	100	18,00	2,70	1,60	82,00	0,07	1,6	8	1,2	30	195	29	0,56
	377	Картофельное пюре с маслом	230	6,21	9,40	13,34	161,00	0,73	2,76	36,8	0,16	64,12	85,5	12,6	1,2
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	220	2,42	0,66	50,6	195,8	0,05	17,4	6	0,2	10	44	54	0,6
		<b>Всего</b>		34,53	13,66	124,24	711,80	0,93	22,03	50,80	2,38	132,72	395,38	107,83	3,31
		<b>Итого</b>		118,77	92,16	405,35	2832,80	2,49	82,43	488,20	13,05	1200,82	1427,23	329,41	16,05

день неде- ли	№ ре- цепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
вторник - 9-й день	<b>Завтрак</b>														
	268	Омлет натуральный	200	17,23	22,30	4,30	320,00	0,1	0,8	380,7	1,07	154	300,1	24,61	3,2
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	30	6	8,6	0	99	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	180	5,22	4,8	8,6	96	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		<b>Всего</b>		<b>38,45</b>	<b>39,00</b>	<b>75,70</b>	<b>836,00</b>	<b>0,25</b>	<b>2,57</b>	<b>486,70</b>	<b>1,99</b>	<b>618,00</b>	<b>644,35</b>	<b>71,46</b>	<b>4,49</b>
	<b>Обед</b>														
	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	250	6,25	9,5	17,5	123,83	0,065	8,3	74,25	2,31	48,5	13,75	22,8	0,5
	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
	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,33	8,53	50,27	322,67	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		<b>44,3</b>	<b>35,49</b>	<b>167,21</b>	<b>1087,5</b>	<b>0,475</b>	<b>17,3</b>	<b>5452,25</b>	<b>8,59</b>	<b>176,2</b>	<b>645,95</b>	<b>116,5</b>	<b>12,01</b>
	<b>Полдник</b>														
	707	Сок	200	1		21,20	88	0,3	3,5	75		248	90	18	0,2
	579	Сухари сливочные	70	11,2	0,7	49,00	209	0,12			1,3	22	80	14	1,3
		<b>Всего</b>		<b>12,2</b>	<b>0,7</b>	<b>70,2</b>	<b>297</b>	<b>0,42</b>	<b>3,5</b>	<b>75</b>	<b>1,3</b>	<b>270</b>	<b>170</b>	<b>32</b>	<b>1,5</b>
	<b>Ужин</b>														
	367	Курица, тушеная 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	200	5,52	10,30	20,60	196,20	0,06	21		3,45	20	82,1	41,2	0,56
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	280	0,56	0,8	27,44	123,2	0,05	21	101	0,5	61,3	64	26	2,3	
	<b>Всего</b>		<b>24,98</b>	<b>26,50</b>	<b>117,84</b>	<b>750,40</b>	<b>0,28</b>	<b>48,44</b>	<b>169,80</b>	<b>4,85</b>	<b>124,07</b>	<b>260,78</b>	<b>103,95</b>	<b>4,81</b>	
	<b>Итого</b>		<b>119,93</b>	<b>101,69</b>	<b>430,95</b>	<b>2970,90</b>	<b>1,43</b>	<b>71,81</b>	<b>6183,75</b>	<b>16,73</b>	<b>1188,27</b>	<b>1721,08</b>	<b>323,91</b>	<b>22,81</b>	

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	<b>Завтрак</b>														
	236	Каша рисовая	250	6,20	8,00	39,20	254,00	0,4	1,7	158,7	0,8	172,8	175	39,6	0,87
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	6,7	7,7	9,8	140,4	0,06	1,05	33	0	216	135	21	0,18
		<b>Всего</b>		28,90	24,00	112,30	784,40	0,60	3,45	310,70	1,83	537,10	526,85	98,40	3,53
	<b>Обед</b>														
	1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	43	28	16	1,4
	141	Суп картофельный с крупой перловой, мясом	250	9,3	10,6	9,6	151,2	0,1	0,9	172	0,19	45,4	77,5	18,3	3,4
	325	Азу	300	28,30	21,95	39,00	475,2	0,18	37,5	45	0,75	96,9	112,5	42,1	3,5
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		48,17	39,51	131,04	1059,4	0,38	55,4	217	4,62	204,7	275,8	87,6	9,2
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		9,98	6,63	50,20	300,6	0,16	4	43	0,72	251,7	211,5	35	1,13
	<b>Ужин</b>														
	348	Тефтели из говядины	120	16,4	13,6	7,9	199	0,1	0,08	11,01	1,8	39,2	46,1	17,4	1,8
	256	Макароны отварные с маслом	200	7,40	6,80	39,40	246,00	0,06			1,95	24,6	32,2	4,5	0,75
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25
		<b>Всего</b>		34,30	21,90	132,50	844,40	0,49	133,35	11,26	5,07	212,40	184,18	69,13	3,75
		<b>Итого</b>		121,35	92,04	426,04	2988,80	1,63	196,20	581,96	12,24	1205,90	1198,33	290,13	17,61

День недел и	№ ре цепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жи ры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
четверг - 11-й день	<b>Завтрак</b>														
	232	Каша пшеничная	250	9,00	8,45	44,00	286,00	0,08	1,37	38,5	0,86	174	243	47,25	0,23
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	30	6	8,6	0	99	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	180	5,22	4,8	8,6	96	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		<b>Всего</b>		30,22	25,15	115,40	802,00	0,23	3,14	144,50	1,78	638,00	587,25	94,10	1,52
	<b>Обед</b>														
	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	250	9,3	12,78	10,5	180	0,21	1,45	14	1,8	49,8	74	19,6	0,9
	380	Капуста тушеная	220	4,40	7,70	16,72	152,00	0,06	25,4	34	1,65	67,7	59,25	31,5	2,4
	366	Курица отварная	100	14,80	11,90	0,30	174,00	0,3	1,4	40	0,261	78,76	112	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		40,12	42,34	114,36	987	0,69	35,45	88	8,091	273,36	353,45	120,11	7,27
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		5	3,44	46,51	256	0,102	2,6	57,4	0,34	148,6	102,6	13,1	0,91
	<b>Ужин</b>														
	328	Жаркое по-домашнему	300	28,3	21,89	46,4	459,5	0,37	22,5	36	0,7	54,5	313	84	5,4
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	280	0,56	0,8	27,44	123,2	0,05	21	101	0,5	61,3	64	26	2,3
		<b>Всего</b>		38,06	24,79	134,54	879,70	0,52	44,30	147,00	2,06	178,60	448,95	127,70	8,54
		<b>Итого</b>		<b>113,40</b>	<b>95,72</b>	<b>410,81</b>	<b>2924,70</b>	<b>1,54</b>	<b>85,49</b>	<b>436,90</b>	<b>12,27</b>	<b>1238,56</b>	<b>1492,25</b>	<b>355,01</b>	<b>18,24</b>

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	с	а	е	са	р	mg	fe
пятница - 12 - й день	<b>Завтрак</b>														
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	33,07	16,90	41,36	420,64	0,18	0	114,4	1,4	336,16	466,4	48,4	1,7
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	0,08	0	0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
	75	Сыр	30	6	8,6	0	99	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	180	5,4	9,6	7,2	96	0,054	1,44	39,6		188	73,2	12	0,3
		<b>Всего</b>		55,37	38,80	111,56	942,64	0,35	2,31	238,00	2,33	870,46	804,45	101,95	3,72
	<b>Обед</b>														
	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	250	10,9	12,8	11,4	200	0,15	7,6	29	2,43	82,4	52,4	28,25	1,3
	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	2,1
	256	Макароны отварные с маслом	180	6,70	5,90	35,45	221,40	0,1			1,95	24,6	32,2	15,2	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		43,02	35,26	135,76	1026,1	0,46	16,41	39,1	9,84	155,41	229,02	82,06	5,75
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		9,55	9,9	48,8	314,5	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,4
	<b>Ужин</b>														
	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	200	4,80	6,20	49,00	246,00	0,12		97	0,6	2,61	21,5	28,5	0,33
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25
		<b>Всего</b>		28,20	12,30	149,40	753,10	0,52	133,87	244,55	2,80	228,11	371,08	88,93	3,40
		<b>Итого</b>		136,14	96,26	445,52	3036,34	1,41	155,19	561,65	14,97	1493,98	1584,55	300,94	13,27

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	<b>Завтрак</b>														
	213	Каша гречневая	250	10,80	9,40	39,30	285,00	0,2	0,75	47,75	0,342	144,5	278	138,7	4,25
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,4	10,8	7,2	180	0,05	0,48	33		214,5	97,31	21	0,05
		<b>Всего</b>		31,30	28,10	109,60	849,00	0,39	1,93	199,75	1,36	504,00	577,56	187,80	6,25
	<b>Обед</b>														
	45	Салат сельдь с картофелем	100	6,4	8,5	7,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	107	24	0,82
	129	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем	250	7	8,5	17,25	141	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	112	17,11	1,7
	389	Пюре из гороха с маслом	200	21,50	5,00	38,70	292,00	0,47	0	20	0,6	129	218	87	6,89
	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	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		59,42	34,96	142,79	1102	1,01	11,5	66,75	5,391	297,21	512,45	159,01	11,5
	<b>Полдник</b>														
	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
		<b>Всего</b>		5,9	7,8	53,60	308,5	0,083	23,13	63	0,72	78,8	45,7	5,8	0,83
	<b>Ужин</b>														
	334	Запеканка картофельная с мясом	250	22,80	15,70	17,00	300,00	0,25	13,75	32,5	2,2	60	446	88	6,88
	157	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3	3,9	5,3	67	0,08	2	19	0,2	29	57	19	0,64
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	220	2,42	0,66	50,6	195,8	0,05	17,4	6	0,2	10	44	54	0,6
		<b>Всего</b>		36,02	21,16	131,40	833,80	0,46	33,42	57,50	3,42	127,60	617,88	183,23	9,07
		<b>Итого</b>		132,64	92,02	437,39	3093,30	1,94	69,98	387,00	10,89	1007,61	1753,59	535,84	27,65

воскресенье - 14 - й день

День недели	№ рецепта	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								b1	c	a	e	ca	p	mg	fe
<b>Завтрак</b>															
	279	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	37,60	19,25	47,00	478,00	0,2	0	130	1,7	382	530	55	1,9
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	180	5,22	4,8	8,6	96	0,03	0,9	22	0	121	94	15	0,1
		<b>Всего</b>		53,72	27,75	118,60	901,00	0,34	1,60	171,00	2,53	629,30	763,85	102,80	3,47
<b>Обед</b>															
	24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,2	6,1	16,2	125	0,06	2,7	0	3	29	56	34	0,86
	118	Суп крестьянский с крупой, мясом	250	9,2	9,8	11	160	0,26	5,1	98,1	0,125	30,3	14,2	11,2	0,07
	339	Котлета из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00	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	80,7	59,25	35,2	1
	484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	573	Хлеб	120	9,12	0,96	59,04	279	0,08	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88
		<b>Всего</b>		41,12	35,96	131,44	1005	0,47	33,58	137,9	6,815	202,5	297,25	114,9	4,13
<b>Полдник</b>															
	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
		Конфеты шоколадные	50	2,4	17,35	28,80	232			30		35,6	24,4	5,1	0,7
		<b>Всего</b>		4,00	18,65	40,30	296,00	0,02	0,80	40,00	0,04	83,40	47,60	12,30	0,72
<b>Ужин</b>															
	313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	17,40	4,60	18,62	184,00	0,25	7,7	36,2	1,8	76,25	323	66,2	2,8
	267	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
	573	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	233	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	300	2,7	0,6	26,7	128,4	0,25	133	0,25	0,5	120	35	25	0,25
		<b>Всего</b>		33,10	10,70	104,32	648,40	0,61	140,97	136,45	3,32	246,85	505,88	108,43	5,01
		<b>Итого</b>		<b>131,94</b>	<b>93,06</b>	<b>394,66</b>	<b>2850,40</b>	<b>1,44</b>	<b>176,95</b>	<b>485,35</b>	<b>12,71</b>	<b>1162,05</b>	<b>1614,58</b>	<b>338,43</b>	<b>13,33</b>