

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
 Ненецкого автономного округа "Средняя школа им. В.Л. Аншукова с. Великовисочное"

директор ГБОУ НАО "СПШ им. В.Л. Аншукова с. Великовисочное"



**Примерное меню для обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет
 (с учётом организации питания для воспитанников пришкольного интерната
 по субботам и воскресеньям)**

Норма белки	Норма жиры	Норма углеводы	Норма калорийность
90,00	92,00	383,00	2 713,00

День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Привл пищи						
Номер по	Блюдо					
День 1 (Понедельник) из 14						
ЗАВТРАК		510	17,72	17,03	86,19	554,52
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52
12/	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	5,71	10,33	40,90	280,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
ОБЕД		920	25,80	37,65	103,89	654,20
9	Колбаса (порциями) отварная	100	12,80	22,20	1,50	257,50
18/	Суп картофельный с макаронными изделиями №18/2	250	2,25	1,50	15,25	80,00
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50
145	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234,00
ПОЛДНИК		288	9,23	11,74	56,93	358,98
399	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		48,80
701	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	138,84
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00
УЖИН		716	29,43	19,83	85,68	633,01
105	Капуста тушенная №105	220	4,84	7,19	20,68	165,73
24	Салат "Студенческий" №24	100	3,67	10,50	6,17	133,33
260	Тефтели рыбные паровые	110	14,66	1,38	10,97	115,50
10/	Чай	200			9,20	34,00
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
УЖИН 2		265	10,74	5,52	39,98	251,45
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45
День 2 (Вторник) из 14						
ЗАВТРАК		683	13,75	11,34	85,01	484,32
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158,00
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		48,80
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52
11/	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00
про	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00
ОБЕД		930	31,94	25,43	116,13	811,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	5,04	26,82	162,00
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40
13	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №13	100	1,50	7,50	4,17	90,00
42	Суп картофельный с бобовыми №42	250	6,75	4,13	19,50	143,75
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	110	13,49	7,51	3,14	133,47
ПОЛДНИК		306	11,22	5,25	51,88	287,18
399	Сок яблочный	200	1,00		20,20	85,34
701	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	138,84
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
УЖИН		645	28,62	21,29	96,46	688,12
10/	Чай	200			9,20	34,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00
291	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67
УЖИН 2		220	8,10	5,90	24,86	192,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34
про	Сухари	20	2,00	0,46	14,76	79,40

День 3 (Среда) из 14		2 615	94,68	99,34	354,96	2 687,42	134,10
ЗАВТРАК		480	29,21	34,35	88,64	786,52	2,72
16/	Запеканка из творога с яблоками	200	20,00	22,80	36,40	454,00	2,20
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		890	28,27	31,37	103,10	805,98	26,59
35	Рассольник ленинградский со сметаной №35	250	2,38	5,13	15,63	118,75	6,70
14	Салат "Мишат" №14	100	1,67	8,33	6,33	108,33	2,50
348	Компот из груши сушеной	200	0,35	0,09	29,37	120,40	1,20
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
289	Рагу из курицы	250	17,94	16,74	21,71	310,00	16,19
ПОЛДНИК		410	5,07	3,12	84,31	314,50	88,36
171	Пирожки печеные с яблоками №171	80	3,07	2,47	22,48	124,00	0,86
про	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00
338	Груши (свежие)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
УЖИН		615	24,19	25,27	76,27	611,28	15,83
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,93	10,36	2,74	155,83	0,01
18/	Рагу из овощей №18/3	220	3,52	5,50	23,54	143,00	15,62
12/	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	7,94	5,24	22,64	169,14	0,60
401	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60
про	Сушки простые из муки в/с	20	2,14	0,24	14,24	67,80	
День 4 (Четверг) из 14		2 793	93,61	81,43	385,64	2 610,43	206,47
ЗАВТРАК		493	13,63	19,99	73,44	511,32	0,31
131	Каша рисовая молочная жидкая №131	200	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
10/	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		950	35,18	25,66	121,92	844,10	98,48
8/1	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
257	Котлеты рыбные паровые	100	16,38	3,92	9,82	140,00	1,12
150	Макаронные изделия, запеченные с яйцом №150	190	8,17	10,93	24,70	231,80	0,08
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	270	1,89	3,51	9,99	72,90	14,58
49	Салат витаминный (2 вариант - капуста, кукуруза консервированная)	100	2,80	6,22	22,15	154,90	31,50
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
ПОЛДНИК		260	8,45	3,64	62,75	319,80	12,11
483	Булочка «Творожная»	60	7,85	3,64	29,75	183,60	0,11
про	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
УЖИН		705	26,69	26,51	91,38	703,65	37,18
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	100	7,90	7,80	10,90	143,00	5,30
406	Овощи тушеные	220	10,76	11,95	26,29	255,20	28,58
23	Салат "Стелной" №23	100	1,67	6,00	6,33	85,00	2,50
11/	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		385	9,77	5,65	36,16	231,76	58,40
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
про	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	57,00
701	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	
День 5 (Пятница) из 14		2 808	95,98	86,38	385,95	2 675,78	73,29
ЗАВТРАК		523	20,82	18,60	75,22	549,90	0,51
132	Каша манная молочная жидкая №132	200	6,00	8,20	29,30	215,00	0,22
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
12/	Чай с молоком №12/10	200	1,40	1,40	11,20	62,00	0,20
1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,10	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		930	30,49	16,07	124,48	754,03	36,00
26	Винегрет овощной №26	100	1,33	2,33	7,67	56,67	12,68
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	5,04	26,82	162,00	12,96
40	Суп картофельный с крупой №40	250	2,83	2,63	19,38	112,50	7,00
258	Шницель рыбный натуральный	110	16,47	4,92	10,70	152,16	3,38
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
ПОЛДНИК		460	9,26	8,44	74,90	399,80	28,12
5/1	Ватрушка с творогом	60	7,86	7,44	24,90	180,00	0,12
про	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
389	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8,00
УЖИН		675	28,35	37,28	85,72	791,55	5,93
123	Каша гречневая рассыпчатая (учр)	180	8,51	6,97	34,33	237,80	1,03
9	Колбаса (порциями) отварная	100	12,80	22,20	1,50	257,50	
10/	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	4,90
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	7,06	6,00	25,64	180,50	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
про	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	67,16	

День 6 (Суббота) из14		2 703	98,42	101,41	351,69	2 705,43	161,58
ЗАВТРАК		470	25,53	23,50	79,41	639,52	3,00
16/	Запеканка из творога с яблоками	200	20,00	22,80	36,40	454,00	2,20
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
11/	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
ОБЕД		920	25,23	27,77	118,97	819,51	17,32
278	Бефстроганов из отварного мяса	100	12,93	10,36	2,74	155,83	0,01
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
10/	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,10	6,60	13,10	107,00	4,40
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	91,25	10,93
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
304	Рис отварной (учр)	480	3,19	4,69	32,07	183,53	
ПОЛДНИК		475	12,62	13,17	57,91	410,45	122,60
про	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	2,60
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
УЖИН		618	27,96	28,81	73,90	645,75	16,66
18/	Рагу из овощей №18/3	220	3,52	5,50	23,54	143,00	15,62
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
10/	Чай	200			9,20	34,00	
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
288	Курица отварная с соусом сметанным №330	100	15,16	18,51	2,50	237,50	2,95
УЖИН 2		220	7,08	8,38	21,50	190,20	
про	Бифидок 2,5% жирности	200	5,80	5,00	7,80	100,00	
про	Печенье из муки в/с	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
День 7 (Воскресенье) из14		2 758	89,58	82,11	347,71	2 454,04	195,47
ЗАВТРАК		533	22,12	25,06	73,58	584,02	1,21
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (учр)	200	4,81	5,07	21,06	141,70	0,60
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		930	29,03	36,94	110,14	880,83	17,58
150	Макаронные изделия, запеченные с яйцом №150	190	8,17	10,93	24,70	231,80	0,08
14	Салат "Мишат" №14	100	1,67	8,33	6,33	108,33	2,50
про	Сок персиковый	200	0,80		33,00	136,00	12,00
40/	Сосиски отварные	100	10,40	15,10	0,80	178,00	
18/	Суп картофельный с макаронными изделиями №18/2	250	2,25	1,50	15,25	80,00	3,00
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
ПОЛДНИК		385	5,37	0,85	54,66	251,76	137,00
про	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	57,00
про	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	80,00
701	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	
УЖИН		675	24,30	13,55	82,11	542,74	36,95
10/	Чай	200			9,20	34,00	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	10,50
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	110	13,49	7,51	3,14	133,47	1,25
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,62	25,20
УЖИН 2		235	8,76	5,72	27,32	194,89	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,55	
День 8 (Понедельник) из14		2 860	91,32	98,92	378,41	2 731,19	137,31
ЗАВТРАК		680	12,21	16,35	91,74	547,52	20,66
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158,00	0,60
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
195	Чай с молоком и сахаром №195	200	1,40	1,60	15,80	80,00	0,26
про	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
ОБЕД		960	29,52	34,60	94,16	800,81	100,08
105	Калуста тушеная №105	220	4,84	7,19	20,68	165,73	36,23
8/1	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
24	Салат "Студенческий" №24	100	3,67	10,50	6,17	133,33	1,92
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	10,38
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
290	Курица, тушенная в соусе сметанном №330	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,35
ПОЛДНИК		365	18,04	16,78	74,93	518,85	8,07
399	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
157	Сырники из творога №157	100	11,90	16,13	18,13	274,67	0,07
701	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	138,84	
УЖИН		635	24,80	25,63	94,05	696,85	6,90
5/8	Плов из отварного мяса говядины №5/8	240	17,76	17,52	44,16	398,40	1,20
11/	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	4,90
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	6,76	5,56	23,54	167,16	1,40
401	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
про	Пряник	20	0,98	0,56	15,54	67,16	

День 9 (Вторник) из 14		2 773	94,30	78,02	368,51	2 529,45	59,30
ЗАВТРАК		623	19,69	17,36	77,34	530,13	0,34
132	Каша манная молочная жидкая №132	200	6,00	8,20	29,30	215,00	0,22
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	0,03
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		920	30,93	21,21	116,29	769,05	23,88
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	5,04	28,82	162,00	12,96
257	Котлеты рыбные паровые	100	16,38	3,92	9,82	140,00	1,12
35	Рассольник ленинградский со сметаной №35	250	2,38	5,13	15,63	118,75	6,70
23	Салат "Степной" №23	100	1,67	6,00	6,33	65,00	2,50
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,60
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
ПОЛДНИК		450	4,36	2,66	59,52	282,68	14,72
171	Пирожки печеные с яблоками №171	50	2,56	2,06	18,72	103,34	0,72
399	Сок яблочный	200	1,00		20,20	85,34	4,00
338	Груши (свежие)	200	0,80	0,60	20,80	94,00	10,00
УЖИН		645	30,57	31,09	88,04	752,70	17,63
87	Макаронник с мясом №87	250	23,13	22,88	36,25	446,25	0,13
10/	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		235	8,76	5,72	27,32	194,89	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,55	
День 10 (Среда) из 14		2 673	97,83	96,55	355,51	2 678,55	145,59
ЗАВТРАК		470	27,37	15,74	77,67	557,10	1,00
10/	Чай	200			9,20	34,00	
1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,10	
223	Запеканка из творога с соусом яблочным №337	200	22,05	15,18	34,03	360,00	1,00
ОБЕД		920	25,56	27,37	109,30	786,43	15,53
277	Гуляш из отварного мяса	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3,50
81	Борщ	250	1,60	4,86	6,56	91,25	10,93
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
185	Запеканка рисовая с маслом	180	3,89	11,13	37,94	267,43	0,02
ПОЛДНИК		288	9,23	11,74	56,93	356,98	8,09
399	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	138,84	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
УЖИН		625	26,52	35,95	76,71	734,14	29,57
10/	Чай	200			9,20	34,00	
258	Шницель рыбный натуральный	110	16,47	4,92	10,70	162,16	3,36
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
143	Рагу из овощей	220	3,71	23,03	16,02	297,52	26,21
УЖИН 2		370	9,15	5,76	34,91	243,90	91,40
про	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
401	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	100,00	1,40
про	Сушари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
День 11 (Четверг) из 14		2 555	96,16	105,95	376,81	2 839,53	67,51
ЗАВТРАК		480	13,40	17,41	75,27	504,10	1,12
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158,00	0,60
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,10	
ОБЕД		920	38,45	41,79	134,71	1 062,02	12,44
377	Компот из плодов консервированных (1 вариант) вишня/черешня/яблоки/слива	200	0,48	0,18	32,44	133,40	1,98
305	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,83
20	Салат "Школьный" №20	100	1,50	7,50	5,50	93,33	2,43
40	Суп картофельный с крупой №40	250	2,63	2,63	19,38	112,50	7,00
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,20
ПОЛДНИК		300	12,50	16,13	51,13	410,67	12,07
про	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
157	Сырники из творога №157	100	11,90	16,13	16,13	274,67	0,07
УЖИН		635	23,57	24,94	91,36	681,60	39,14
69	Жаркое по-домашнему №69	250	14,50	17,50	28,25	331,25	3,93
20	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95
195	Чай с молоком и сахаром №195	200	1,40	1,60	15,80	80,00	0,26
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		220	8,24	5,68	24,34	181,14	2,74
400	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	2,74
про	Сушки простые из муки в/с	20	2,14	0,24	14,24	67,80	

День12 (Пятница) из14		2 800	88,99	81,79	371,05	2 576,77	138,67
ЗАВТРАК		520	15,48	20,61	74,35	541,10	0,22
131	Каша рисовая молочная жидкая №131	200	5,00	8,20	30,30	215,00	0,22
10/	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
1	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,10	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		930	33,60	29,32	115,76	871,60	17,93
123	Каша гречневая рассыпчатая (учр)	180	8,51	6,97	34,33	237,60	1,03
24	Салат "Студенческий" №24	100	3,67	10,50	6,17	133,33	1,92
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	3,25	9,25	67,50	13,50
354	Кисель из яблок сухеных	200	0,23	0,01	32,82	151,20	0,24
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	110	13,49	7,51	3,14	133,47	1,25
ПОЛДНИК		410	5,87	7,51	80,39	417,80	65,04
496	Коржик	60	4,07	7,01	38,74	236,00	0,04
про	Мандарин	150	1,20	0,30	11,25	57,00	57,00
389	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8,00
УЖИН		705	25,48	18,99	75,24	570,18	54,88
105	Капуста тушенная №105	220	4,84	7,19	20,68	165,73	36,23
11/	Чай с лимоном №11/10	200			9,20	36,00	0,80
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
290	Курица, тушенная в соусе сметанным №330	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,35
УЖИН 2		235	8,57	5,35	25,31	178,10	0,60
401	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,34	0,60
701	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	18,91	74,78	
День13 (Суббота) из14		2 725	104,51	89,09	348,85	2 614,88	173,93
ЗАВТРАК		470	25,53	23,50	79,41	637,52	2,20
16/	Запеканка из творога с яблоками	200	20,00	22,80	36,40	454,00	2,20
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
10/	Чай	200			9,20	34,00	
ОБЕД		960	38,85	34,51	111,92	903,55	104,75
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	13,25
8/1	Кисель из клюквы	200	0,20		25,20	96,00	51,20
72	Котлета "Здоровье" №72	100	15,00	12,30	7,00	200,00	0,55
406	Овощи тушенные	220	10,76	11,95	26,29	255,20	28,58
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками №84	250	5,80	3,03	15,68	112,25	11,18
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
ПОЛДНИК		410	1,88	8,05	45,13	265,34	28,00
399	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,34	8,00
про	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
УЖИН		665	31,17	13,17	89,50	602,27	37,88
201	Какао с молоком №201	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,52
70	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	10,50
107	Фрикадельки рыбные	100	16,76	3,53	1,42	110,00	1,66
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20
УЖИН 2		220	7,08	9,86	22,70	206,20	1,10
193	Молоко кипяченое №193	200	5,80	6,50	9,00	116,00	1,10
про	Печенье из муки в/с	20	1,28	3,36	13,70	90,20	
День14 (Воскресенье) из14		2 728	97,50	104,80	379,53	2 816,69	60,13
ЗАВТРАК		533	19,71	24,59	72,72	574,32	0,31
132	Каша манная молочная жидкая №132	200	6,00	8,20	29,30	215,00	0,22
7	Сыр (порциями)	13	3,02	3,84		46,80	0,09
701	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	
10/	Чай	200			9,20	34,00	
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
ОБЕД		920	28,02	37,81	109,30	876,25	30,34
3/3	Картофельное пюре	180	3,78	5,04	26,82	162,00	12,96
376	Компот из сухеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40
24/	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,10	8,30	13,60	124,00	3,10
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	91,25	10,93
2	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	148,50	
288	Курица отварная с соусом сметанным №330	100	15,16	18,51	2,50	237,50	2,95
ПОЛДНИК		260	8,46	7,44	57,90	316,00	12,12
5/1	Ватрушка с творогом	60	7,86	7,44	24,90	180,00	0,12
про	Сок персиковый	200	0,60		33,00	136,00	12,00
УЖИН		595	32,71	28,91	96,25	776,72	5,96
151	Макаронные изделия, запеченные с сыром №151	190	9,79	15,96	33,06	318,25	0,06
258	Шницель рыбный натуральный	110	16,47	4,92	10,70	162,16	3,36
14	Масло сливочное (порциями) 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,00	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	2,55
1	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	151,45	
2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33,00	
УЖИН 2		420	8,60	6,06	43,36	273,40	11,40
про	Сушари	20	2,00	0,46	14,76	79,40	
338	Груши (свежие)	200	0,80	0,80	20,60	94,00	10,00
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4 и процентное содержание

Белки	Жиры	Углеводы	Белки к ккал, в	Жиры к ккал, в %	Углеводы к ккал, в %
1,00	0,95	3,87	14,36	14,36	55,64