

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ КК школа-интернат

Ольга Родниковской



О.Ю. Дергунская О.Ю. Дергунская

» *августа* 2025 года

Примерное цикличное

10-ти дневное меню

Для детей в возрасте 7-11 лет

осенне – зимний период

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГОУ КК школы-интернат ст-цы Родниковской
 О.Ю. Держунская
 "29" августа 2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Категория
 7-11 лет
 Я:

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
Неделя 1 День 1																				
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,0	5,2	21,8	143,4	0,108	0,162	1,116	0,594	128,7	0	14,08	0	55,35	92,61	0	0	0,09
		Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,7	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09
465	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
573	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0,02
82	ЗАВТРАК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	608	12,52	10,18	79,15	419,58	0,257	0,36	22,286	5,648	283,052	0	39,786	0	656,26	145,81	0	0,005	0,205
18	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	1,5	3,3	28,2	0,072	0,08	21,01	1,128	17,06	0,08	12,9	0	167,4	27,26	0	0	0,016
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	4,6	13,8	90,6	0,05	0,05	18,58	1,025	41,63	0	20	0	306,4	40,8	0	0	0,225
95	ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	7,7	10,1	32,7	266,8	0,1	0,12	3,6	1,62	22,3	0	35,58	0	220,8	188,5	0	0	0,1
375	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
573	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
574	ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,3	0,1	13,0	53,7	0	0,018	117	0,27	13,41	0,072	3,24	0	4,41	1,44	0	0	0,18
496	ОБЕД	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	798	16	18,17	100,16	604,44	0,355	0,314	160,183	6,131	117,999	0,152	97,236	0	841,597	352,436	0,004	0,005	0,542
		Салат из моркови с яблоками и курагой	70	0,7	0,7	8,8	37,1	0,035	0,049	3,514	0,651	21,78	0,021	4,746	0	86,79	6,496	0	0	0
23	ПОЛДНИК	Булочка (пром)	50	4,2	1,0	25,4	121,0	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	0	23,5	0	0	0
ПК1	ПОЛДНИК	Чай с молоком(2 вариант)	180	1,6	1,1	11,2	58,1	0,018	0,072	0,72	1,098	66,19	0,018	7,56	0	65,97	44,55	0	0	0,126
460	ПОЛДНИК	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	6,38	2,78	45,35	216,19	0,088	0,121	4,284	1,999	102,97	0,039	16,806	0	152,763	74,546	0	0	0,126
295	УЖИН	Рыба отварная	90	7,2	1,3	0,9	93,8	0,162	0,153	1,35	1,179	58,31	0,018	77,36	0	593,8	337,4	0,207	0	0,981
377	УЖИН	Пюре картофельное	180	2,3	6,3	33,8	172,2	0,198	0,162	32,74	1,512	50,96	0	37,26	0	920,2	93,96	0	0	0,054
457	УЖИН	Чай с сахаром2 вариант	180	0,3	0,0	10,8	43,3	0	0,018	0,126	1,062	13,46	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	538	16,03	9,44	82,86	474,43	0,493	0,379	34,218	5,841	146,333	0,018	141,665	0	1656,89	525,77	0,211	0,005	1,218
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	200	1	0	20,2	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2444	51,93	40,57	327,72	1799,08	1,213	1,194	224,971	22,419	664,354	0,209	303,493	0	8547,519	112,561	0,215	0,015	2,111
Неделя 1 День 2																			
	Игра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	94,4	0,016	0	5,6	0,56	32,8	0	12	0	0	0	0	0	0
150	ЗАВТРАК	200	8,5	19,2	4,6	306,0	0,12	0,68	0,96	3,2	160,8	0,32	14,76	2,7	172,3	236,3	0,02	0,04	0,06
268	ЗАВТРАК	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
573	ЗАВТРАК	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
574	ЗАВТРАК	180	0,3	0,0	10,8	43,3	0	0,018	0,126	1,062	13,46	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
457	ЗАВТРАК	548	16,51	28,21	58,96	608,86	0,269	0,744	6,686	6,91	230,624	0,32	53,81	2,7	315,284	330,72	0,024	0,045	0,243
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
9	ОБЕД	60	1,0	3,2	6,2	56,5	0	0	0,6	0,054	1,95	0	0,84	0	10,59	3,48	0	0	0
100	ОБЕД	200	9,2	12,1	16,2	199,2	0,08	0,06	13,26	0,72	18,54	0	17,84	0	351,8	43,14	0	0	0,18
299	ОБЕД	90	6,4	10,2	6,5	157,9	0,108	0,108	5,13	2,259	38,67	0,027	44,41	0	376,6	183,3	0,108	0	0,522
395	ОБЕД	200	3,8	6,2	26,1	171,5	0,18	0,1	26,48	2,12	31,12	0	40	0	541	55,24	0	0	0,02
573	ОБЕД	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		838	27,57	33,56	112,59	834,55	0,521	0,334	49,47	10,041	127,883	0,027	136,606	0	1662,543	393,572	0,112	0,005	0,763
75	ПОЛДНИК	17	3,9	5,0	0,0	60,9	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0
79	ПОЛДНИК	12	0,2	7,4	0,2	67,9	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ПОЛДНИК	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
463	ПОЛДНИК	200	3,5	3,7	21,4	133,3	0,02	0,16	0,38	0,74	128,4	0,02	27,44	0,02	184	102,9	0	0	0,2
85	ПОЛДНИК	45	1,1	0,2	31,1	131,4	0,023	0,023	0	0,675	29,25	0	31,05	0	166,5	25,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		322	12,28	17,63	76,74	489	0,111	0,478	0,788	2,523	646,75	0,129	87,65	0,02	531,12	635,28	0	0,005	0,205
	Салат из капусты	70	0,6	0,7	3,5	17,8	0,021	0,028	18,48	0,371	23,08	0,007	9,422	0	143,5	22,32	0	0	0,007
5	УЖИН																		
350	УЖИН	110	7,7	10,6	15,9	190,4	0,11	0,209	3,399	2,046	67,42	0,011	26,29	0	306	74,15	0,011	0	0,055
256	УЖИН	150	5,7	4,4	36,1	206,3	0,09	0,03	0	0,84	11,43	0	8,16	0	62,73	44,37	0	0	0,015
573	УЖИН	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
486	УЖИН	180	0,1	0,1	10,8	42,6	0	0	1,8	0,432	18,29	0	4,986	0	50,31	1,998	0	0	0,342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		598	20,26	17,57	103,54	622,22	0,354	0,313	23,679	5,777	143,816	0,018	74,378	0	705,149	237,235	0,015	0,005	0,44
470	УЖИН 2	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2506	82,42	101,97	360,23	2662,63	1,295	2,129	81,223	25,451	397,07	0,534	380,444	2,72	3506,099	780,80	0,151	0,06	1,651
Неделя 1 День 3																			
238	ЗАВТРАК	200	6,8	7,0	42,8	245,9	0,22	0,18	1,06	2,02	141,3	0	45,64	0	318,6	136,2	0	0	0,08
75	ЗАВТРАК	17	3,9	5,0	0,0	60,9	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0

573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
		Кофейный напиток на																		
466	ЗАВТРАК	смузином молоко	200	3,1	3,6	21,5	130,8	0,02	0,14	0,38	0,08	124,6	0,02	14,08	0,02	138,7	83,22	0	0	0,16
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(банан)	150	1,8	0,6	25,2	115,2	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	19,26	17,57	113,42	648,32	0,332	0,659	13,848	3,892	761,04	0,159	139,88	0,02	1055,52	760,2	0	0,005	0,265
148	ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	2,0	11,2	0,024	0,032	8	0,48	18,4	0,008	11,2	0	112,8	33,6	0	0	0,016
		Суп картофельный с																		
123	ОБЕД	фрикадельками	250	7,3	7,3	22,3	164,5	0,125	0,1	21,83	1,15	26,4	0	27,08	0,075	596,6	72,25	0	0	0,2
327	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	110	11,0	18,0	6,8	260,0	0,143	0,297	7,029	6,963	23,8	0,033	39,13	0	585	20,76	0,011	0	0,099
		Каша гречневая																		
202	ОБЕД	раскапчатая	150	4,2	5,8	21,2	146,8	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0	0	0	0	0,105
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			878	30,31	33,02	109,86	832,02	0,445	0,51	40,854	13,511	112,984	0,041	111,942	0,075	1676,98	235,007	0,015	0,005	0,461
523	ПОЛДНИК	Блинчики	90	4,3	7,8	15,6	146,0	0,09	0,216	1,188	0,45	107,5	0,018	0,873	0,162	10,22	13,93	0	0	0
443	ПОЛДНИК	Соус шоколадный	30	1,7	1,6	13,9	76,2	0,012	0,057	0,138	0,705	46,33	0,006	17,48	0,006	95,27	49,55	0	0	0,021
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	11,79	14,41	38,89	318,2	0,182	0,573	3,926	1,355	393,807	0,024	18,354	0,168	105,498	63,477	0	0	0,021
		Овощи консервированные																		
157	УЖИН	отварные(горошек)	80	2,3	2,4	5,6	62,3	0,056	0,024	5,944	0,992	16,17	0	14,48	0	0	0	0	0	0
		Запеканка картофельная с																		
354	УЖИН	печеню	240	13,5	7,9	46,6	283,1	0,48	1,728	66,29	6,984	46,42	5,88	65,28	0	1418	365,8	0,024	0,024	0,24
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
457	УЖИН	Чай с сахаром2 вариант	180	0,3	0,0	10,8	43,3	0	0,018	0,126	1,062	13,46	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	22,36	12,07	100,4	553,82	0,669	1,816	72,358	11,126	99,648	5,88	106,81	0	1561,38	460,184	0,028	0,029	0,423
		Кисломолочный																		
470	УЖИН 2	напиток(йогурт)	200	5,4	5,0	3,6	146,0	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2601	89,12	82,07	366,17	2498,36	1,728	4,018	132,586	29,964	1597,471	6,284	398,986	0,263	4693,39	710,861	0,063	0,039	1,21

Неделя 1 День 4

148	ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидор)	80	0,5	0,2	3,4	15,9	0,12	0,136	36	1,84	16	0,16	16	0	232	20,8	0	0	0,016
		Макаронн, запеченные с																		
260	ЗАВТРАК	яйцом	160	6,2	4,9	29,6	196,4	0,096	0,144	0,336	1,152	50,53	0,048	8,72	0,432	76,19	71,82	0	0	0,016
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром2 вариант	180	0,3	0,0	10,8	43,3	0	0,018	0,126	1,062	13,46	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			718	12,74	6,98	88,07	458,63	0,369	0,387	186,462	5,332	174,592	0,233	65,47	0,432	845,656	181,324	0	0,005	0,249
		Салат из свёклы с зеленым																		
30	ОБЕД	горошком	60	0,9	3,3	5,1	54,9	0,024	0,018	5,574	0,894	16,46	0	10,57	0	124,9	15,58	0	0	0,006
		Суп картофельный с																		
113	ОБЕД	бобовыми	250	5,0	3,8	24,4	138,5	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	0	372,5	42,05	0	0	0,175
355	ОБЕД	Запеканка из пчени с рисом	180	24,7	11,8	23,9	314,5	0,486	3,24	50,17	10,78	32,08	12,08	45,41	0	492	535,5	0,018	0,072	0,36
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016

482	ОБЕД	Кисель из кураги(вар2 мл)	200	1,0	0,1	26,3	146,0	0,02	0,04	0,8	0,68	48,34	0,12	23,2	0	346,1	40,76	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			778	37,85	20,81	117,09	818,95	0,913	3,444	70,49	16,519	164,024	12,198	122,1	0	1478,124	28,304	0,022	0,077	0,782
289	ПОЛДНИК	Вареники ленивые	150	7,5	10,6	15,0	223,4	0,075	0,405	0,585	0,795	184,5	0,105	25,92	0,195	133,8	254,9	0	0	0
413	ПОЛДНИК	Соус сметанно-масляный	50	1,0	19,7	1,4	187,5	0,01	0,06	0,105	0,13	30,13	0,03	2,32	0,02	29,87	15,71	0	0	0,005
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	24,0	0	0	0	0	0	0	0	0,005
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	14,3	35,25	25,79	506,81	0,165	0,765	3,29	1,125	454,6	0,135	28,24	0,215	163,655	270,59	0	0	0,005
307	УЖИН	Котлеты или биточки	90	6,9	4,4	7,3	108,1	0,108	0,108	0,639	0,783	58,29	0,009	38,78	0	305,7	178,5	0,099	0	0,45
380	УЖИН	рыбные	180	2,8	5,3	27,4	133,0	0,09	0,126	114,8	1,674	128,5	0	41,81	0	774,8	84,28	0	0	0,036
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
501	УЖИН	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0	0,02
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			558	16,94	11,49	92,19	490,67	0,351	0,3	119,407	7,345	224,359	0,009	114,115	0	1463,063	371,2	0,103	0,005	0,527
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(кефир 2,5)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	0	262,8	162	0,018	0	0,036
580	УЖИН 2	Вафли	34	1,1	1,0	27,6	116,3	0,014	0,014	0,204	0,204	3,4	0,027	0,68	0,068	11,22	11,22	0,003	0	0,007
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			214	6,31	5,45	34,77	211,71	0,086	0,32	1,464	0,384	219,4	0,063	25,88	0,068	274,02	173,22	0,021	0	0,043
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2668	88,14	79,98	357,91	2486,77	1,884	5,216	381,113	30,705	1236,974	12,638	355,805	0,715	1224,518	724,63	0,146	0,087	1,606
Неделя 1 День 5																				
279	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	18,5	13,5	27,0	327,9	0,108	0,558	0,828	1,116	290,2	0,162	43,24	0,162	231,9	391	0	0	0
408	ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0,8	4,5	1,8	51,4	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0	0,03
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,7	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	12	0,2	7,4	0,2	67,9	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0	0	0	0	0
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0,02
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	17	3,9	5,0	0,0	60,9	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			687	30,93	35,37	86,37	784,28	0,287	1,067	22,516	6,82	947,628	0,296	93,911	0,182	997,786	35,464	0	0,005	0,145
18	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	1,5	3,3	28,2	0,072	0,08	21,01	1,128	17,06	0,08	12,9	0	167,4	27,26	0	0	0,016
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,7	4,5	5,9	58,3	0,025	0,025	23,93	0,45	38,48	0	11,4	0	167,5	21,3	0	0	0,2
321	ОБЕД	Мясо тушеное	110	11,0	11,5	4,4	220,0	0,022	0,022	1,991	0,242	8,162	0	1,54	0	19,25	6,38	0	0	0
206	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,7	5,7	21,1	150,2	0,135	0,015	0	0,87	15,36	0	1,035	0	0	0	0	0	0,105
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			878	23,25	25	92,19	706,3	0,407	0,208	50,924	7,578	116,661	0,08	60,391	0	736,742	163,336	0,004	0,005	0,362
526	ПОЛДНИК	Оладьи	90	4,0	4,3	19,6	126,2	0,117	0,18	0,756	0,414	59,45	0,009	0,774	0,045	9,045	8,28	0	0	0
471	ПОЛДНИК	Молоко стуженное	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0	0,02
470	ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток(Ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	13,37	13,52	55,74	398,2	0,187	0,63	1,856	0,714	460,945	0,074	45,774	0,07	483,545	301,78	0,005	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1905	67,55	73,89	234,3	1888,78	0,881	1,905	75,296	15,112	525,234	0,45	200,076	0,252	2218,071	1400,58	0,009	0,01	0,527
Неделя 2 День 6																				
236	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,6	5,3	28,8	167,3	0,054	0,162	1,188	0,396	116	0	14,15	0	27,16	40,55	0	0	0,072

75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	17	3,9	5,0	0,0	60,9	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	12	0,2	7,4	0,2	67,9	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
460	ЗАВТРАК	Чай с молоком(2 вариант)	180	1,6	1,1	11,2	58,1	0,018	0,072	0,72	1,098	66,19	0,018	7,56	0	65,97	44,55	0	0,126	0,126
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0,05	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			687	16,11	20,61	84,37	557,18	0,24	0,604	152,316	3,352	756,258	0,152	83,368	0	766,272	649,804	0	0,005	0,253
15	ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	80	0,7	4,3	2,8	52,0	0,024	0,032	8,048	0,504	19,32	0,008	11,26	0	116,9	35,42	0	0	0,016
122	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	19,5	7,7	19,0	208,3	0,125	0,175	14,5	1,6	185,2	0,025	69,55	10,5	615,7	251	0	0	0,6
327	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	110	11,0	18,0	6,8	260,0	0,143	0,297	7,029	6,963	23,8	0,033	39,13	0	585	20,76	0,011	0	0,099
202	ОБЕД	Каша гречневая	150	4,2	5,8	21,2	146,8	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0	0	0	0	0,105
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			878	42,62	37,69	107,28	916,56	0,445	0,585	33,577	13,985	272,679	0,066	154,481	10,5	1700,16	415,598	0,015	0,005	0,861
24	ПОЛДНИК	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,6	0,6	12,0	47,6	0,042	0,036	2,34	0,534	18,01	0	2,772	0	56,85	8,514	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
тк1	ПОЛДНИК	Булочка (пром)	50	4,2	1,0	25,4	121,0	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	0	23,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	10,51	6,56	46,78	264,59	0,157	0,336	4,99	0,984	273,006	0	7,272	0	56,85	32,014	0	0	0
299	УЖИН	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	6,4	10,2	6,5	157,9	0,108	0,108	5,13	2,259	38,67	0,027	44,41	0	376,6	183,3	0,108	0	0,522
377	УЖИН	Пюре картофельное	180	2,3	6,3	33,8	172,2	0,198	0,162	32,74	1,512	50,96	0	37,26	0	920,2	93,96	0	0,054	0,054
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
1	УЖИН	Салат из капусты	80	0,7	4,3	9,8	70,7	0,024	0,032	29,16	0,448	32,78	0	10,24	0	192,1	19,84	0	0	0,008
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			180	0,1	0,0	11,6	44,1	0	0	0	0,036	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0	0,18
495	УЖИН	сухофруктов	618	15,68	22,64	99,1	609,99	0,463	0,348	67,032	6,343	154,511	0,027	119,244	0	631,78	391,512	0,112	0,005	0,785
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5,4	5,0	3,6	146,0	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
470	УЖИН 2	напиток(йогурт)	200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2693	90,32	92,5	341,13	2494,32	1,385	2,333	259,515	24,744	686,451	0,425	386,365	10,5	1449,07	1680,921	0,147	0,015	1,939
Неделя 2 День 7																				
157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные	80	2,3	2,4	5,6	62,3	0,056	0,024	5,944	0,992	16,17	0	14,48	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,5	19,2	4,6	306,0	0,12	0,68	0,96	3,2	160,8	0,32	14,76	2,7	172,3	236,3	0,02	0,04	0,06
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0,05	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			778	22,48	28,46	63,87	667,32	0,409	1,093	159,504	5,67	511,528	0,345	68,46	2,7	709,46	325,02	0,02	0,045	0,115
148	ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	80	0,5	0,2	3,4	15,9	0,12	0,136	36	1,84	16	0,16	16	0	232	20,8	0	0	0,016
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	4,6	13,8	90,6	0,05	0,05	18,58	1,025	41,63	0	20	0	306,4	40,8	0	0	0,225

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
526	ПОЛДНИК	Оладьи	818	22,26	24,33	108,08	736,31	0,695	0,506	65,058	12,791	135,054	0,1	114,536	0	811,83	459,686	0,024	0,005	0,412
86	ПОЛДНИК	Повидло (порциями)	90	4,0	4,3	19,6	126,2	0,117	0,18	0,756	0,414	59,45	0,009	0,774	0,045	9,045	8,28	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	30	0,0	0,0	24,0	75,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
296	УЖИН	Рыба припущенная	320	9,77	9,27	52,99	297,2	0,197	0,48	3,356	0,614	299,445	0,009	0,774	0,045	9,045	8,28	0	0	0
		Картофель отварной и икра овощная	100	12,2	1,4	0,8	103,4	0,17	0,17	5,99	1,31	66,16	0,02	84,56	0	657,3	365,2	0,23	0	1,05
394	УЖИН		180	1,9	5,0	24,8	133,8	0,126	0,09	24,3	1,692	35,37	0	34,2	0	675,2	82,84	0	0	0,036
457	УЖИН	Чай с сахаром2 вариант	180	0,3	0,0	10,8	43,3	0	0,018	0,126	1,062	13,46	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Кисломолочный напиток(Ряженка)	548	20,55	8,28	73,77	445,63	0,429	0,324	30,416	6,152	138,594	0,02	145,81	0	1475,38	542,426	0,234	0,005	1,269
470	УЖИН 2		200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2473	77,76	70,97	332,24	2200,76	1,672	2,249	114,358	23,601	1578,99	0,308	420,304	0,045	1241,22	758,77	0,258	0,015	1,848
Неделя 2 День 9																				
230	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,5	4,5	23,3	140,8	0,06	0,135	1,02	0,33	102,7	0	4,56	0	29,4	19,16	0	0	0,06
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,1	3,6	21,5	130,8	0,02	0,14	0,38	0,08	124,6	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	556	22	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
47	ОБЕД	Винегрет овощной	80	0,8	4,4	8,3	69,6	0,048	0,032	8,52	0,688	18,42	0	10,37	0	192,3	27,2	0	0	0,016
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,7	4,5	5,9	58,3	0,025	0,025	23,93	0,45	38,48	0	11,4	0	167,5	21,3	0	0	0,2
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	19,4	30,0	62,0	540,0	0,36	0,21	61,8	2,91	41,31	0	71,82	0	1722	187,9	0,03	0	0,09
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
446	ПОЛДНИК	Яблоки печеные	918	28,14	40,72	133,66	917,43	0,566	0,333	98,245	8,936	135,801	0	127,108	0	1464,84	344,82	0,034	0,005	0,347
582	ПОЛДНИК	Печенье(пром)	34	2,6	4,0	25,5	141,8	0,027	0,027	0	0,34	6,8	0	4,42	0	30,6	23,46	0	0	0,01
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,8	5,0	9,4	96,0	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Икра кабачковая (промышленного производства)	334	8,72	9,38	57,14	331,32	0,137	0,347	11,75	2,59	261,84	0	12,65	0	285,29	33,52	0	0	0,01
150	УЖИН		80	1,5	7,1	6,2	94,4	0,016	0	5,6	0,56	32,8	0	12	0	0	0	0	0	0
522	УЖИН	Вареники с картофелем	150	4,7	5,8	41,0	215,6	0,24	0,21	15,84	1,29	22,97	0,015	24,59	0	469,7	87,77	0	0	0,06
408	УЖИН	Соус сметанный	50	0,8	4,5	1,8	51,4	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0	0,03
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,0	11,6	44,1	0	0	0	0,036	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		Кисломолочный напиток(Йогурт)	548	13,27	19,29	97,88	570,64	0,404	0,286	21,55	4,044	111,461	0,04	66,448	0,02	641,62	197,415	0,004	0,005	0,291
470	УЖИН 2		200	5,4	5,0	3,6	146,0	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
		ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2598	67,54	84,64	380,68	2426,54	1,4	1,755	154,545	20,988	1008,01	0,24	272,166	0,04	1454,491	923,33	0,058	0,015	0,953	
Неделя 2 День 10																				
148	ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	70	0,5	0,1	2,3	11,9	0,063	0,07	19,25	1,015	15,05	0,07	11,9	0	150,9	23,8	0	0	0,014
357	ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски	110	17,0	7,2	14,3	205,4	0,374	2,211	31,59	7,238	26,09	7,876	22,07	0	308	345,6	0,011	0,044	0,231
152	ЗАВТРАК	Картофель отварной с маслом	180	1,7	6,0	34,4	168,5	0,198	0,126	34,29	1,566	19,62	0	39,44	0	973,7	99,43	0	0	0,054
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2 вар)	180	0,3	0,0	9,2	38,7	0	0,018	2,718	1,098	16,4	0	2,394	0	10,84	1,422	0	0	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	23,08	14,67	84,32	519,98	0,688	2,439	87,85	11,445	86,76	7,946	82,518	0	488,041	501,452	0,011	0,049	0,466
148	ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	80	0,6	0,1	2,0	11,2	0,024	0,032	8	0,48	18,4	0,008	11,2	0	112,8	33,6	0	0	0,016
		Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,0	4,8	20,7	123,7	0,1	0,05	11,45	0,8	22,48	0	17,03	0	317,2	45,7	0	0	0,225
129	ОБЕД	Мясо тушеное	110	11,0	11,5	4,4	220,0	0,022	0,022	1,991	0,242	8,162	0	1,54	0	19,25	6,38	0	0	0
241	ОБЕД	Рис с овощами	150	3,3	4,6	29,1	159,4	0,06	0,03	4,29	0,795	16,47	0	23,04	0	73,55	61,19	0	0	0,03
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,6	1,4	24,0	95,5	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,4	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			878	24,24	22,76	113,74	763,8	0,359	0,2	29,731	7,205	103,107	0,008	86,325	0	905,385	255,265	0,004	0,005	0,312
279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	180	18,5	13,5	27,0	327,9	0,108	0,558	0,828	1,116	290,2	0,162	43,24	0,162	231,9	391	0	0	0
471	ПОЛДНИК	Молоко стуженное	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,03	0,19	0,5	0,1	153,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0	0,02
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,8	13,8	86,7	0,036	0,144	1,17	0,126	112,7	0	0,99	0	0,27	0	0	0	0,09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	25,23	20,56	68,54	578,6	0,174	0,892	2,498	1,342	556,448	0,187	61,226	0,187	414,646	500,514	0,005	0	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1876	72,55	57,99	266,6	1862,38	1,221	3,531	120,079	19,992	746,315	8,141	230,069	0,187	2808,074	257,23	0,02	0,054	0,888
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			24431	775,31	776	3321,28	23018,8	14,129	27,454	1769,759	236,386	13267,63	30,219	3266,758	18,522	37375,204	15316,89	1,135	0,387	13,78
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2443,1	77,53	77,6	332,13	2301,88	1,41	2,75	176,98	23,64	1326,76	3,02	326,68	1,85	3737,521	1531,69	0,11	0,04	1,38