

Согласовано:

/Бацулин А.О./

Директор ГБОУ Стерлитамакская

Коррекционная школа- интернат

для глухих и слабослышащих обучающихся

Утверждено:

/Власова Н.Н./

Директор ООО «Вкуснышка»

Примерное 10-дневное меню

для обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Стерлитамакская коррекционная

школа- интернат для глухих и слабослышащих обучающихся с 7 до 11 лет на 2023 г.

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№234, сб.2018 г.	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,48	8,68	33,48	245,99
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,38
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,14	15,11	111,68
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	58,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75
	Итого за прием	500	20,21	20,47	82,80	610,87
	Обед					
№22, сб.2018 г.	Салат из белокачанной капусты	80	0,72	3,59	3,19	71,60
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,92	4,81	11,98	88,00
№110, сб.2018 г	Тефтели из говядины с подливом	80/40	11,60	12,56	2,56	169,60
№227, сб.2018 г.	Каша перловая рассыпчатая	150/5	5,30	3,53	32,43	245,00
№11.102	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	31,30	123,00
	Фрукты свежие	185	0,36	0,30	9,80	77,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием	1070	26,58	25,65	125,43	951,21
	Подник					
	Ватрушки с творогом	70	10,00	3,30	10,00	195,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Итого за прием	270	2,32	3,02	40,28	281,48
	Ужин					
№90, сб.2018 г.	Гуляш из говядины 60/40	100	10,50	9,10	7,60	155,00
	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,80	22,00
	Макароны отварные	150	6,44	5,09	40,05	235,49
ТТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	0,04	1,49
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием	560	23,36	16,49	83,66	594,75
	Второй ужин					
№197 сб.2018г	Кефир	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за день	2600	78,45	72,82	306,04	2541,15

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
№206, сб. 2018 г.	Завтрак					
	Каша молочная пшенная	205	6,94	9,12	28,84	231,17
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,38
№ 306, сб.2018г.	Чай с сахаром	215	0,20		14,00	11,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	38,66
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Итого за прием	530	16,39	16,89	80,39	472,27
	Обед					
№7, сб.2018г.	Салат из свеклы	80	2,90	8,40	6,60	114,00
№68, сб. 2018 г.	Суп картофельный с рисом	250	2,40	2,50	18,10	107,00
№128, сб.2018 г.	Биточки из говядины	80	12,58	4,67	9,87	133,60
№128, сб.2018 г.	Макаронные изделия отварные	150/5	5,33	0,56	35,73	221,00
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,50	68,40
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	119,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	58,01
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1045	32,63	21,38	104,64	868,63
	Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Пряники	40	2,40	1,47	30,00	146,60
	Итого за прием	240	3,40	1,67	50,20	233,08
	Ужин					
	Рыба тушеная с овощами	110	14,60	10,10	2,30	159,00
	Пюре картофельное	150	2,30	1,90	21,50	142,00
ТТК	Чай с молоком и сахаром	215	1,55	1,45	8,53	53,50
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	58,01
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	119,00
	Итого за прием	555	22,67	14,13	55,35	531,51
	Второй ужин					
	кефир	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за прием	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за день	2570	80,42	70,64	286,11	2207,49

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№239 сб. 2018г.	Каша молочная Артек вязкая	205	33,58	24,85	41,13	526,16
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,38
№304,сб.2018г.	Какао на молоке	200	4,14	4,14	15,11	111,68
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Хлеб пшеничный	50	0,79	0,10	4,83	24,55
	Итого за прием	500	43,15	36,24	71,13	792,83
	Обед					
№10, сб.2018г.	Салат из соленых огурцов с луком и м/р	60	1,30	6,40	6,60	93,00
№304,сб.2018г.	Щи из св капусты с картофелем 250/10	260	1,70	5,60	8,40	91,00
№96, сб.2018 г.	Плов из курицы	200	19,20	24,50	32,60	411,00
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,08	0,06	18,39	82,90
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1000	37,97	25,87	113,93	930,84
	Полдник					
	Булочка "Посыпушка"	70	7,70	3,80	25,90	197,00
	Кисель из концентрата	200		0,20	0,20	76,00
	Итого за прием	270	7,70	4,00	26,10	273,00
	Ужин					
	Сарделька отварная	110	14,60	10,10	2,30	159,00
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,38	5,55	21,52	157,85
ТТК	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	222	0,25	0,05	6,58	28,12
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	77,35
	Итого за прием	567	23,29	12,56	76,49	520,52
	Второй ужин					
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за день	2537	107,03	74,46	309,93	2620,03

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
№208, сб. 2018 г.	Завтрак					
	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,20	7,20	36,10	231,00
	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	45	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием	500	11,87	9,94	89,33	504,68
	Обед					
№41, сб.2018г.	Салат из свежей моркови с/с	60	3,30	3,70	7,80	82,00
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с горохом	250	3,28	0,32	7,78	144,00
№ 135, сб. 2018 г.	Жаркое по -домашнему 140/60	200	19,30	19,90	18,90	334,00
№310, сб.2018г.	Компот из яблок	200	0,20	1,10	17,20	68,00
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием	990	26,90	24,93	98,41	852,63
	Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Печенье	30	2,82	3,68	27,90	156,00
	Итого за прием	230	6,10	3,62	20,20	242,48
	Ужин					
№ 99 сб. 2018	Куры отварные	80	15,57	14,19	14,98	253,44
	Каша перловая рассыпчатая	155	8,80	11,40	17,20	211,00
ТТК	Чай с молоком и сахаром	215	0,25	0,05	6,58	28,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Итого за прием	530	23,24	18,44	62,40	669,58
	Второй ужин					
	кефир	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за прием	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за день	2450	76,22	60,25	276,58	2371,37

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№242 сб.2018г.	Каша Манная молочная вязкая	205	28,56	23,41	59,04	130,00
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	75,00
	Сыр	10	3,95	3,99	0,00	45,00
№304,сб.2018г.	Какао на молоке	200	4,14	4,14	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	50	5,10	0,60	9,66	38,67
	Хлеб ржаной	25	4,62	0,84	23,38	135,37
	Итого за прием	500	41,78	36,27	83,85	535,71
	Обед					
	Салат из капусты свеж и огурцов с м/р	80	1,04	6,56	5,28	84,00
№55, сб.2018 г.	Рассольник Ленинградский	250/10	2,40	5,60	15,70	128,00
№138, сб.2018г.	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,20	13,00	10,70	197,00
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,40	4,70	37,20	216,00
№324, сб.шк.2018г.	напиток из шиповника	200	0,50	0,20	26,60	114,00
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,70	33,81	49,10
	Хлеб ржаной	30	4,62	0,84	23,38	38,68
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1095	31,53	30,79	125,36	874,40
	Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Булочка сдобная	100	5,25	2,00	36,70	187,50
	Итого за прием	300	2,02	1,03	38,44	273,98
	Ужин					
№45, сб.2016г.	Маринад свекольный	60	0,20	0,96	0,20	4,00
№130, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	260/7	16,63	10,94	1,36	471,00
ТТК	Чай с молоком и сахаром	215	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	49,10
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием	622	30,39	26,37	54,35	623,78
	Второй ужин					
№297 сб. 2018г	Кефир.	200	4,83	5,33	6,66	102,00
	Итого за прием	200	4,83	5,33	6,66	102,00
	Итого за день	2717	107,36	95,57	318,41	2409,87

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
№209, сб. 2018	Завтрак					
	Каша ячневая молочная вязкая	205	8,38	9,69	35,65	259,19
	Яйцо отварное	52	8,82	19,55	0,69	214,01
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,55	13,93	116,00
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	38,68
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	122,75
	Итого за прием	532	25,54	34,33	71,44	750,62
	Обед					
№9, сб.2018 г.	Салат Витаминный	60	0,90	7,10	7,90	99,00
№65 сб.2018	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками	250/17,5	5,58	4,12	17,77	138,14
№94, сб.2018 г.	Рагу овощное из кур	250	16,26	13,39	3,74	201,84
№310, сб.2018г.	Кисель из концентрата	200	0,48	0,06	19,03	77,12
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	122,75
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1057,5	36,10	26,26	122,00	725,14
	Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Печенье	30	2,82	3,68	27,90	156,00
	Итого за прием	230	6,46	3,92	30,00	242,48
	Ужин					
№82, сб.2018 г.	Рыба тушеная с овощами	80	16,20	10,00	10,10	145,00
№ 152 сб. 2018г	Макароны отварные	150	5,30	0,56	35,73	221,00
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	222	1,55	1,45	8,53	52,05
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	122,75
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	58,01
	Итого за прием	532	25,65	20,48	71,74	598,81
	Второй ужин					
	Кефир	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за прием	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за день	2552	96,65	86,37	303,67	2419,06

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	Завтрак							
№243, сб. 2018 г.	Каша Артек молочная вязкая	205	7,20	7,20	36,80	242,00		
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	45,00		
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	75,00		
№304, сб. 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,14	15,11	116,00		
	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	58,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	154,70		
	Итого за прием	500	19,80	19,01	84,63	690,71		
	Обед							
	С алат Витаминный	60	3,05	7,28	4,13	98,03		
№56, сб. 2018г.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	6,98	7,82	15,64	103,00		
№2.81, сб. Самс.	Куры отварные	100	15,32	10,99	4,31	217,50		
№187, сб. 2018г.	Каша гречневая вязкая	150	3,67	0,52	37,45	122,00		
№312, сб. 2018 г.	Компот из св. морож. Ягод	200	0,25	0,18	22,81	93,72		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	147,30		
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	77,35		
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62		
	Итого за прием	1050	36,65	27,88	126,69	906,52		
	Полдник							
	Молоко кипяченное	200	1,00	0,20	20,20	111,00		
аа	печенье	30	0,66	0,53	8,44	156,00		
	Итого за прием	230	2,02	1,03	38,44	267,00		
	Ужин							
	Тефтели с говядиной и подливом	80/40	1,79	5,00	5,52	167,00		
№ 146, сб. 2018г.	Рис отварной с овощами	150	4,07	6,34	26,73	187,39		
ТТК	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	0,04	61,00		
	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,80	38,64	196,40		
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	77,35		
	Итого за прием	565	16,02	20,14	96,24	689,14		
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,12	5,64	7,06	102,84		
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84		
	Итого за день	2545	103,42	71,96	354,72	2656,21		

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	Завтрак							
	Каша Артек молочная вязкая	205	6,20	7,20	32,20	219,00		
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	75,00		
№ 306, с6.2018г.	Чай с молоком и сахаром	215	4,65	4,55	13,93	114,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68		
	Итого за прием	500	4,65	4,55	13,93	570,27		
	Обед							
	Салат из огурцов соленых с м/р	60	0,62	3,77	2,99	54,00		
№666 с6.2018г.	Суп картофельный с горохом	250	5,55	7,92	29,37	144,00		
№125, с6.2018	Курица отварная порц.	90	17,50	21,01	17,54	245,00		
	Макароны отварные	150	3,70	5,70	24,10	169,00		
№310, с6.2018	Компот из смеси сухофруктов	200	1,10	0,06	18,62	121,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68		
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62		
	Итого за прием	1030	30,04	33,49	99,34	942,05		
	Полдник							
	Кисель плодовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48		
	Пряник порц.	80	8,50	5,70	0,00	187,50		
	Итого за прием	280	9,50	5,90	20,20	273,98		
	Ужин							
№27, с6.2018г	Плов из курицы	250	0,81	3,98	6,61	519,00		
ТТК	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	0,04	61,00		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68		
	Итого за прием	545	21,08	22,85	61,90	741,43		
	Второй ужин							
	кефир	200	3,85	1,32	5,37	102,00		
	Итого за прием	200	3,85	1,32	5,37	102,00		
	Итого за день	2555	105,33	87,32	280,22	2629,72		

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№239 сб. 2018г.	Каша рисовая молочная вязкая	205	32,86	24,00	39,26	231,00
	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	45,00
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	75,00
№304, сб. 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,14	15,11	116,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	38,66
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Итого за прием	515	46,25	35,91	91,92	624,66
	Обед					
№12 сб. 2018г.	Салат из моркови с/с	60	1,94	1,77	4,16	80,00
№58, сб. 2018 г.	Суп картофельный с лапшой домашней с фрикадельками	250/17,5	6,54	7,98	11,95	109,00
№130, сб. 2018 г.	Рагу овощное с мясом	200	14,86	10,27	2,23	160,98
	Напиток из шиповника	200	0,50	0,20	26,60	114,00
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,80	38,64	119,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	58,01
	Итого за прием	1007,5	40,68	28,43	115,34	688,61
	Полдник					
	Напиток вишневый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Печенье	40	0,96	2,52	10,28	66,11
	Итого за прием	240	6,49	8,66	28,19	152,59
	Ужин					
№91, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из кур	80	9,50	7,20	7,80	316,00
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,30	0,56	35,73	221,00
ТТК	Чай с молоком и сахаром	215	0,25	0,05	6,58	28,12
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	58,01
	Итого за прием	530	31,68	20,12	60,29	742,13
	Второй ужин					
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за день	2293	122,90	91,50	284,69	2310,83

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№207, сб. 2018 г.	Запеканка из творога со сгущен. молоком	205	15,50	11,10	19,80	240,00
	Масло сливочное	10	0,50	5,25	0,80	75,00
№2 сб.2018г.	Сыр	10	3,70	3,10	24,27	45,00
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4,65	4,55	13,93	94,00
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	38,66
	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,80	38,64	119,00
	Итого за прием	500	32,65	25,16	107,46	611,66
	Обед					
№20, сб.2018 г.	Свекла отварная порц.	60	1,01	5,35	3,54	80,00
№69, сб.2018г.	Ши из св капусты и картофелем	250/10	6,29	3,88	11,44	96,00
№96, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	100/5	16,47	17,16	3,23	156,67
№ 146, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,07	6,34	26,73	159,00
№310, сб.2018г.	Кисель	200	0,48	0,06	17,26	76,00
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,01
	Хлеб пшеничный	50	6,32	0,80	38,64	196,40
	Итого за прием	905	36,61	33,95	110,85	869,70
	Полдник					
	Сок плодовый	200	1,00	0,20	20,20	71,00
	Булочка сдобная	100	8,50	5,70	0,00	156,00
	Итого за прием	300	9,50	5,90	20,20	227,00
	Ужин					
№ 14, сб.2018 г.	Огурчики консервированные	60	0,65	3,59	2,37	8,00
	Запеканка картофельная с мясом	200	12,42	17,32	10,01	471,00
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	222	0,19	0,04	0,04	77,00
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	38,66
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	119,00
	Итого за прием	562	23,53	29,67	72,41	713,66
	Второй ужин					
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84
	Итого за день	2467	92,97	106,05	286,14	2524,86

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
№205, сб. 2018 г.	Завтрак					
	Каша Дружба молочная вязкая	205	7,32	9,36	30,21	215,60
	Масло сливочное	10	0,50	5,25	0,08	75,00
	Сыр	10	3,70	3,10		45,00
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,14	15,11	116,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
№1 сб. 2018 г.	Хлеб ржаной	25	3,96	0,72	20,04	58,01
	Итого за прием	500	23,57	23,07	89,59	628,61
	Обед					
№36, сб. 2018 г.	салат витаминный	60	1,26	6,02	7,32	71,60
№70 сб. 2018 г.	Рассольник Ленинградский	250/10	2,46	4,91	15,02	128,00
	Макароны отварные	155	2,3	14,75	8,67	221
	Куры отварные	80	18,24	23,2	32,15	232
	Напиток из шиповника	200	4,27	2,27	23,81	114,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	58,01
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1035	31,13	23,15	110,61	991,23
	Полдник					
	Ватрушка с творогом	90	1,00	0,20	20,20	195,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
№112, сб. 2018 г.	Итого за прием	290	2,32	3,02	40,28	281,48
№148, сб. 2018 г.	Ужин					
ТТК	Шарики-гномики с подливом	80	10,14	8,29	9,02	125
	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	155	5,01	6,32	17,54	216
№297 сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	215	1,55	1,45	8,53	61,00
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	119,00
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	58,01
	Итого за прием	530	22,64	19,99	70,77	238,01
	Второй ужин					
	Кефир	200	4,83	5,33	6,66	102,00
	Итого за прием	200	4,83	5,33	6,66	102,00
	Итого за день	2555,00	79,99	78,22	298,23	2241,33

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
№234, сб.2018 г.	Каша пшениная молочная вязкая	205	17,48	25,07	3,11	188,63
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	75,00
	Сыр	10	3,70	3,10		45,00
№304, сб.2018г.	Какао на молоке	200	3,30	3,10	13,60	94,00
	Хлеб пшеничный	50	7,11	0,90	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,24	6,68	58,01
	Итого за прием	500	31,62	36,30	60,22	681,59
	Обед					
№6, сб.2018г.	Свекольный маринад	60	1,72	2,85	8,79	90,00
№67, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	5,37	10,00	117,00
	Тефтели с говядины и подливом 60/30	90	18,24	23,20	32,15	232,00
	Каша гороховая	150/5	3,70	5,70	24,10	169,00
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,06	17,26	70,43
	Хлеб пшеничный	50	7,11	0,90	43,47	220,95
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	38,68
	Фрукты свежие	200	0,36	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием	1035	33,97	32,62	118,36	985,67
	Полдник					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
	Булочка Веснушка	70	3,90	3,60	28,50	163,00
	Итого за прием	270	1,78	1,00	41,60	249,48
	Ужин					
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	60/60	16,63	10,94	1,36	159,00
ТТК	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,80	4,20	56,00	224,00
ТТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	119,00
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	58,01
	Итого за прием	555	29,67	21,46	81,67	621,01
	Второй ужин					
	Кефир	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за прием	200	3,85	1,32	5,37	102,00
	Итого за день	2560	103,23	104,40	295,01	2639,75

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход,	Белки,		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		г	всего		всего			
	Завтрак							
№208, сб. 2018 г.	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая							
	Сыр	205	6,38	8,40	27,90	219,00		
№306, сб. 2018г.	Кофейный напиток с молоком	10	60,20	8,20	0,80	45,00		
	Хлеб пшеничный	200	4,65	4,55	13,93	156,00		
	Хлеб ржаной	50	7,90	1,00	48,30	119,00		
	Итого за прием	35	3,96	0,72	20,04	38,67		
	Обед	500	83,09	22,87	110,97	577,67		
№15, сб. 2018 г	Салат из зеленого горошка с солен. Огурц ,луком и м/р							
№61 сб. 2018	Суп картофельный с гречневой крупой	60	0,62	3,77	2,99	93,00		
№99, сб. 2018 г	Плов из кур	250	17,72	14,78	20,33	112,00		
№324, сб.шк. 2018г	Компот из смеси сухофруктов	180	15,04	13,36	13,96	377,00		
	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	32,57	121,00		
	Хлеб ржаной	50	2,37	0,30	14,49	119,00		
	Фрукты свежие	30	2,64	0,48	13,36	58,10		
	Итого за прием	200	0,54	0,45	14,70	71,43		
	Полдник	970	41,23	39,87	113,07	951,53		
	Пряники							
№288 сб. 2018г.	Сок фруктовый	40	1,00	0,20	20,20	140,00		
	Итого за прием	200	1,00	0,20	20,20	86,48		
	Ужин	240	4,20	1,91	41,63	226,48		
	Пельмени домашние с бульоном со сметаной							
	Огурец соленый порционно	200/10	20,10	17,65	23,50	251,00		
ТТК	Чай с сахаром	30	1,20	5,35	4,96	52,13		
	Хлеб пшеничный	215	0,25	0,05	46,02	235,00		
	Хлеб ржаной	50	2,37	0,30	14,49	119,00		
	Итого за прием	30	2,64	0,48	13,36	58,10		
	Второй ужин	535	26,56	23,83	102,33	715,23		
№297 сб. 2018г.	Кефир							
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84		
	Итого за прием	200	5,12	5,64	7,06	102,84		
		2445	103,89	94,07	356,57	2573,75		

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	Завтрак							
	Каша молочная манная жидкая							
№2 сб.2018г.	Сыр	205	11,70		18,10		2,10	285,00
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	10	3,70		3,10			45,00
	Хлеб пшеничный	200	4,14		4,14		15,11	111,68
	Хлеб ржаной	50	2,37		0,30		14,49	119,00
	Итого за прием	35	2,64		0,48		13,36	38,66
	Обед	500	19,54		25,34		17,21	599,34
№13, сб.2018г	Огулец соленый порц.							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	1,60		7,10		8,20	83,00
	Рагу овощное с мясом	250	1,90		4,80		12,00	103,00
	Кисель	200	9,20		13,00		10,70	197,00
	Хлеб пшеничный	200	1,30		0,10		32,40	130,00
	Хлеб ржаной	50	2,37		0,30		14,49	119,00
	Фрукты свежие	30	2,64		0,48		13,36	58,01
	Итого за прием	200	0,36		0,30		9,80	47,62
	Полдник	990	58,15		51,82		105,52	737,63
	Сок фруктовый							
	печенье	200	1,00		0,20		20,20	86,48
	Итого за прием	30	2,82		3,68		27,90	156,00
	Ужин	230	2,02		1,03		38,44	242,48
№88, сб.2018г.	Сосиски отварные							
	Соус томатный	60	60,20		8,20		0,80	102,00
	Гороховое пюре	30	0,30		1,40		1,80	22,00
ТТК.	Чай с молоком и сахаром	150/5	5,33		0,56		35,73	221,00
	Хлеб пшеничный	200	0,25		0,05		6,58	28,12
	Хлеб ржаной	50	4,74		0,60		28,98	147,30
	Итого за прием	30	3,96		0,72		20,04	116,03
	Второй ужин	525	29,49		25,02		94,39	636,45
№297 сб.2018г.	Кефир							
	Итого за прием	200	5,12		5,64		7,06	102,84
	Итого за день	200	5,12		5,64		7,06	102,84
	Итого за день	2445	121,42		114,45		339,40	2318,74