

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

1-4, 5-11 кл.

384	Каша вязкая гречневая молочная	200/220	4,3	4	15,9	117
944	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
42	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		17,1	20,4	72	540,5

Обед

	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,73	0,1	2,3	12,8
206	Суп гороховый	250	4,4	2,4	8,9	66
670	Котлета (мясо, птица)	80/100	20	19,5	7	281,4
714	Овощное рагу	150/180	0,5	0,1	3,8	38
859	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего		29,43	22,4	64	584,2
	Всего за день		46,53	42,8	136	1124,7

ВТОРНИК

Завтрак:

	Оладьи со сметаной	80-100	8,4	8,1	21,4	193,8
54-4ги	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		19	21,2	79,5	586,6

Обед:

	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,73	5	3,95	108
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,250/10	4,7	5,7	10,1	110,4
486	Рыба припущенная	80/100	21,5	9,9	0,7	178
	Рис отварной	150/180	3,7	4,8	36,5	203,5
869	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	1,5	0,1	36	151
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего		35,43	25,8	109,45	855,9
	Всего за день		54,43	47	188,95	1442,5

СРЕДА

Завтрак

384	Каша манная вязкая	200/220	3,1	6	17,8	136
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
42	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		15,8	22,4	73,7	558,4

Обед						
59/81	Салат из свежих овощей (или капуста квашеная)	60	1,1	18,1	3,5	181
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	25,8	13,9	92,5	598
	Тефтели (мясо, птица)	80/100	16	6	0	121
	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	3,9	7,9	14,6	145
859	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	50,6	46,2	152,6	1231
	Всего за день		66,4	68,6	226,3	1789,4

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:						
	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/220, 15/20	9	1	22	120
54-21г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Батон	30	7,5	2,9	51,4	262
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		27,8	19,3	120,6	754

Обед:						
92	Салат из моркови и яблока с р/м	60	0,6	6,1	4,3	74,2
189	Щи из свежей капусты	250	23,1	28,1	28,6	461
561	Бефстроганов	80/100	21,9	27,4	5,7	355,4
299	Картофельное пюре	150/180	2,1	4,6	8,5	81,7
859	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	1,2	5,7
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	51,1	66,6	70,5	1083
	Всего за день		78,9	85,9	191,1	1837

ПЯТНИЦА

Завтрак:						
415	Макаронные изделия с тертым сыром	180/200	10,5	9,1	38,1	276,9
	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	57
	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		25,1	22,9	103,3	722,7

Обед:						
	Салат из свёклы с р/м	60	0,8	2,7	4,6	45,6
202	Суп овощной со сметаной	250/10	10	10	0	130
645	Плов из мяса (птицы)	200/250	18,5	7,4	33,1	273,1
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	770/820	33	20,8	69,7	595,7
	Всего за день		58,1	43,7	173	1318,4

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:						
383	Каша молочная пшеничная	200/220	3,9	3	14,4	100
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
42	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		14,3	19,2	55,5	452,1

Обед:

	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,73	0,1	2,3	12,8
195	Суп рисовый	250	1,84	8,66	10,79	127,28
510	Котлета рыбная	80/100	10,5	8,5	8	148,2
315	Капуста тушеная	150/180	10,025	9,13	4,04	136,35
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	26,795	27,09	57,13	571,63
	Всего за день		41,095	46,29	59,43	1023,73

ВТОРНИК

Завтрак:

392	Запеканка рисовая со сметанным соусом	200/15, 220/20	8,9	8,78	35,77	258
54-21г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		22,4	17,18	97,67	634,2

Обед:

	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,73	5	3,95	108
201	Суп крестьянский с крупой	250	6,44	9,02	28,02	216,36
582	Печень по-строгановски	80/100	13,4	12,6	5,3	189,2
299	Картофельное пюре	150/180	3,2	5,2	19,8	139,4
	Компот из яблок	200	0,3	0,06	17,9	94,9
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	27,37	32,18	97,17	852,86
	Всего за день		49,77	49,36	194,84	1487,06

СРЕДА

Завтрак:

54-9к-2	Каша вязкая молочная овсяная	200/220	8,6	11,3	34,3	272,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		17,8	23,3	90,2	641,6

Обед:

119	Огурец	60	1,9	8,9	7,7	119
176	Борщ с картофелем	250	4,88	8,4	27,85	199,84
586	Куры тушеные	80/100	18,2	18,4	10,2	238
378	Каша пшенная	150/180	0,73	5	3,95	108
859	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,06	17,9	94,9
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	29,31	41,06	89,8	864,74
	Всего за день		47,11	64,36	180	1506,34

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:

467	Запеканка творожная со сметанным соусом	200/220	7,64	8,69	36,64	255
944	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
42	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		20,34	17,89	92,64	612,4

Обед:

82	Салат витаминный (капуста с яблоками)	60	1	6,1	5,8	81,5
206	Суп гороховый	250	4,4	2,4	8,9	66

656	Бефстроганов	80/100	21,3	20,9	11,8	317,7
688	Макаронные изделия отварные	150/180	4,7	6,1	26,5	180,8
859	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	790/840	35,2	35,8	95	832
	Всего за день		55,54	53,69	187,64	1444,4

ПЯТНИЦА

Завтрак:

235	Суп молочный с макаронными изделиями	200/220	9,14	9,38	34,24	258
54-4ги-	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
	Хлебобулочное изделие	50	3,8	0,5	24,7	117,2
53-19з-	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	Мед	10	0,1	0	7,3	29,5
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4
	Фрукты	100-120	1,1	0,2	18,4	79,6
	Всего		21,24	22,78	102,24	697,7

Обед:

92	Салат из моркови и яблока с р/м	60	0,6	6,1	4,3	74,2
	Суп овощной с фрикадельками	250	6,44	9,02	28,02	318
590	Жаркое по-домашнему	200/250	20,1	18,7	17,2	185
1008						
1009	Напиток лимонный (или клюквенный)	200	0,2	0	15,01	61
	Хлеб	60	3,3	0,3	22,2	105
	Всего	760/810	30,64	34,12	86,73	743,2
	Всего за день		51,88	56,9	188,97	1440,9