

Примерное 10-ти дневное меню рационов питания учащихся школы-интерната на 2020/2021 учебный год
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур Сборника 2004 года	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Первый день											
Завтрак											
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
97	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,05	0,11	13,2	0,15
337	Яйцо вареное	2 шт.	10,16	9,2	18,96	126	-	44	2	0,06	0,36
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Итого завтрак		21,76	23,47	60,86	470	0,15	44,28	3,71	178,9	2
Второй завтрак											
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	-	9,2	0,8
413	Колбасное изделие отварное	40	6,5	15	0,4	52	0,3	0,9	-	18,6	1,2
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20		4,4
	Итого второй завтрак		10,58	16,22	69,6	229	0,42	0,96	22,83	40,6	6,72
Обед											
	Овощи свежие или консервированные порция	100	0,44	-	0,75	17,3	0,25	0,19	4,5	10,8	0,37
87	Суп картофельный с рыбными консервами	300	12,42	12,4	19,8	241	0,16	0,21	13,2	65,7	1,89
460	Рулет из говядины с яйцом с маслом сливочным	100/5	12,4	10,32	10,1	179	0,09	1,2	-	42,1	1,28
511	Рис отварной	180	4,38	6,48	43,9	252	0,04	0,05	-	1,68	0,62
639	Компот из компотной смеси	200	0,44	-	27,8	113	-	-		31,8	1,25
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	60/50	7,95	1,52	59,6	198	0,17	0,09	-	43	6,7
	Итого обед		40,03	30,72	161,95	1000	0,71	1,74	17,7	195,08	12,11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	Полдник										
698	Йогурт питьевой	200	8,2	3,0	11,8	115	0,06	0,03	1,2	248	0,2
	Печенье	40	1,8	3,04	16,3	95	0,05	0,04	-	6,91	0,78
	Итого полдник		10	6,04	28,1	210	0,11	0,07	1,2	254,91	0,98
	Ужин										
439	Печень тушеная в соусе	50/50	13,6	13,6	8,6	195	0,19	0,09	12,75	30	5
516	Макароны отварные	180	6,6	7,8	11,3	202	0,07	0,04	-	5,9	0,13
72	Винегрет	100	1,25	6,25	8,5	95	0,05	0,05	10,25	23,2	0,85
686	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	50	7,95	1,52	59,6	198	0,17	0,09	-	43	6,7
	Хлеб ржаной	60	7,95	1,52	59,6	198	0,17	0,09	-	43	6,7
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		37,54	36,51	157,9	982	0,65	0,37	25,83	159,84	19,71
	Всего за день		119,91	112,96	478,23	2891	2,04	47,42	71,27	829,33	41,52
	Второй день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
311	Каша манная молочная	200/5	3,27	5,18	21,3	156	0,04	0,013	-	8,6	0,34
340	Омлет	80	7,04	13,6	1,36	157	0,11	0,48	1,44	0,05	0,24
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Итого завтрак		17,54	29,23	62,99	585	0,271	0,69	2,74	148,35	1,13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Второй завтрак										
648	Сок плодовоовощной	200	2,2	0,2	25,2	112	0,03	0,04	6	38	1,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Третий день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
49	Салат из моркови или пюре из моркови	100	1,25	0,01	11,6	52	0,06	0,07	4,8	26,1	0,7
362	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160/40	24,9	21,9	19,5	521	0,11	0,44	9,33	315,38	3,34
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,12	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Итого завтрак		34,28	33,2	72,95	863	0,32	0,74	15,73	507,58	5,54
	Второй завтрак										
707	Кисель из концентрата	200	0,89	0,06	28,58	118	1,1	0	0,48	32,28	0,6
	Сухари Дюймовочка	40	1,25	2,21	11,17	62	0,02	0,01	0	4,39	0,34
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		2,14	3,07	79,35	274	1,18	0,05	20,48	68,67	5,34
	Обед										
147	Суп вермишелевый с птицей	250/15	5,26	7,6	11,7	139	0,06	0,07	0,49	26,7	0,9
	Рагу из овощей с мясом	250/50	18,48	12,4	25,1	311	0,03	0,07	11,87	41,2	0,28
699	Напиток лимонный	200	0,09	0,02	6,19	27	-	-	-	4,2	4,2
	Хлеб ржаной /пшеничный	60/50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Слойка из слоеного теста	40	3,15	12,14	22,79	186,75	0	0	0	0	0
	Итого обед		30,29	21,02	79,09	844,75	0,24	0,2	12,36	98,8	8,18
	Полдник										
698	Ряженка с сахаром	200/5	5,75	4,96	14,55	126	0,08	0,34	1,39	242,6	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,4	94	0,06	0,02	-	9,2	0,8
	Итого полдник		8,91	5,36	33,95	220	0,14	0,36	1,39	251,8	1,4
	Ужин										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

50	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	-	37,8	130	-	0,2	4,4	22	0,2
391	Шницель рыбный натуральный	100	11,35	4,9	10,3	155	0,012	0,09	3,28	57,38	1
511	Рис отварной	180	4,38	6,48	43,9	252	0,04	0,05	-	1,68	0,62
686	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого ужин		26,88	18,2	138,4	812	0,202	0,41	10,51	122,5	4,95
	Всего за день		102,5	80,85	403,74	3013	2,08	1,76	60,47	1049,35	25,41
	Четвертый день										
	Завтрак										
3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,12	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,11	132	0,15
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
311	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	6,1	6,5	34,8	222	0,2	0,03	-	17,2	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
	Итого завтрак		14,05	17,95	65,39	548	0,29	0,25	1,37	239,6	1,02
	Второй завтрак										
	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/25	3,53	6,73	30,16	170,22	-	11,11	0,75	0,08	0,04
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		4,45	7,55	79,96	305,2	0,06	11,15	23,58	44,88	4,76
	Обед										
89	Сельдь с луком	35/5/5	2,9	4,5	1,6	61	0,01	0,04	4,2	28	0,4
139	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/15/5	7,37	6,87	7,4	119	0,28	0,11	20,13	49,39	9,2
488	Картофель тушеный с птицей	220/75	14,02	8,97	25,9	241	0,16	0,12	5,4	65,9	1,46
702	Компот из компотной смеси	200	0,44	-	27,8	113	-	-		31,8	1,25

	Хлеб ржаной/ пшеничный	60/50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого обед		31,19	21,34	98,8	715	0,6	0,69	29,73	175,09	15,11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Полдник										
698	Сок плодоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Сушка	40	0,42	0,49	11,6	53	0,04	0,01	-	2,25	0,22
	Итого полдник		1,32	0,49	29,78	129	0,06	0,03	3,6	14,85	2,74
	Ужин										
52	Салат картофельный	100	1,7	4,6	4,7	69	0,06	0,03	17,4	20,8	0,83
298	Голубцы ленивые	230/50	23,6	14,9	35,1	369	0,15	0,16	31,1	100,6	2,7
394	Чай с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	0,05	1,3	126,6	0,41
	Хлеб пшеничный / ржаной	40/50	4,35	0,66	24,51	123	0,1	0,04	0	17,4	1,77
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		30,69	59,25	80,31	713	0,35	0,29	49,8	267,34	5,72
	Всего за день		81,7	106,55	354,24	2410,2	1,36	12,41	108,08	741,76	29,35
	Пятый день										
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,12	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
49	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1
366	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	2,71	6,3	28,06	180	0,04	0,31	0,87	140	0,75
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Итого завтрак		15,91	20,74	70,16	533	0,21	0,72	2,47	327,64	2,24
	Второй завтрак										
	Сок плодоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Пряники	40	9,9	5,9	31,2	216	0,09	-	-	54,9	0,96
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		11,7	6,7	91	386	0,18	0,07	24	100,9	7,16

Обед											
	Овощи консервированные или свежие порция (икра кабачковая)	100	1,13	5,33	4,6	71	0,03	0,03	4,2	24,6	0,42
135	Суп из картофельный с зеленым горошком с яйцом мясом и сметаной	280/15/5	12,5	8,3	20,3	204	0,3	0,12	7,2	57,2	2,9
229	Колбасное изделие отварное	100	16,6	5,9	12	168	0,11	0,1	0,5	188,3	0,93
516	Макароны отварные	180	3,81	5,82	30,64	189	0,2	0,27	24	32,82	1,45
639	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	98	0,01	0,04	-	14,5	0,94
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Итого обед		42,15	26,73	135,64	952	0,84	0,64	35,9	453,42	8,94
Полдник											
	Кисель из концентрата	200	0,89	0,06	28,58	118	1,1	0	0,48	32,28	0,6
	Ватрушка с повидлом	75	4,22	4,81	33,31	193	0,07	0,05	0,01	16,4	0,74
	Итого полдник		4,62	4,81	71,11	311	0,07	0,25	4,41	38,4	0,94
Ужин											
33	Салат из свеклы	100	3	6,4	4,8	89	0,01	0,02	5,5	108	0,9
388	Биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,58	134	0,09	0,1	0,42	53,3	0,74
518	Картофель отварной	220	4,19	6,4	33,7	208	0,22	0,3	26,4	36,1	1,6
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	41	-	-	0,03	11,11	0,31
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/60	8,04	1,2	45,7	229	0,19*	0,08	-	31,3	3,2
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		28,67	24,52	104,98	754	0,51	0,51	32,35	241,75	6,76
	Всего за день		103,05	83,5	472,89	2936	1,81	2,19	99,13	1162,1	26,04
Шестой день											
Завтрак											
337	Яйца варёные	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	5,47	5,05	33,57	202	0,14	0,05	-	22,1	2,34
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101	0,04	0,16	1,3	125,8	0,13
	Итого завтрак		16,99	20	69,55	537	0,27	0,42	1,3	181,5	4,29
	Второй завтрак										
10	Бутерброд горячий с сыром	15/40	4,75	8,75	14,6	153	0,05	0,06	0,07	96,6	0,72
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	0,03	43	6,7
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		5,67	9,57	64,4	288	0,11	0,1	20,1	171,6	11,82
	Обед										
33	Салат из свеклы	100	3	6,4	4,8	89	0,01	0,02	5,5	108	0,9
132	Рассольник ленинградский	250/15/5	7,39	6,38	16,7	153	0,14	0,14	7,54	33,87	1,41
451	Котлеты из говядины	100	10,03	5,91	0,25	74	0,07	0,06	0,23	43,5	0,07
516	Макароны отварные	180	6,6	7,8	11,3	202	0,07	0,04	-	5,9	0,13
	Компот из компотной смеси	200	0,44	0	27,8	113	0	0	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной / пшеничный	60/50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого обед		33,92	27,49	96,95	812	0,44	0,79	13,37	249,77	6,56
	Полдник										
	Напиток* Снежок*	200	8,2	3	11,8	115	0,06	0,03	1,2	248	0,2
	Печенье	40	1,12	2,22	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Итого полдник		9,32	5,22	22,97	177	0,07	0,04	1,2	257,39	0,54
	Ужин										
25	Салат * Степной*	100	4,5	5,6	5,98	78,3	-	0,09	13,8	16,87	0,95

249	Рыба, запечённая в омлете	120	19,05	5,45	3,86	141	0,11	0,21	0,45	20,3	0,86
511	Рис отварной	180	4,38	6,48	43,9	252	0,04	0,05	-	1,68	0,62
394-11	Чай с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	0,05	1,3	126,6	0,41
	Хлеб ржаной/пшеничный	50/60	7,95	1,22	44,2	222	0,19	0,08	-	32,5	3,3
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		36,92	27,15	113,94	845,3	0,38	0,49	15,55	199,89	6,15
	Всего за день		102,82	89,43	367,78	2659,3	1,27	1,84	51,52	1060,15	29,36
Седьмой день											
Завтрак											
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	0	11,5	1
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
49	Салат из моркови или пюре из моркови	100	1,25	0,01	11,6	52	0,06	0,07	4,8	26,1	0,7
366	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40	30,99	21,39	42,67	485	0,08	0,64	0,64	193	2,64
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,6	152,2	0,48
	Итого завтрак		38,79	32,46	86,49	827	0,25	0,93	7,04	380,6	4,43
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Второй завтрак											
707	Сок плодоовощной	200	0,9	-	18,18	76	0,02	0,02	-	12,6	2,52
	Вафли	40	0,42	0,5	11,59	53	0,005	0,01	0	2,3	0,22
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		2,12	1,3	69,37	223	0,085	0,07	20	46,9	4,62
Обед											
	Овощи свежие или консервированные	100	0,48	0,06	1,02	8	0,01	0,01	3	13,8	0,36

139	Суп картофельный с бобовыми и колбасными изделиями	250/30	10,8	6,3	17,16	169	0,02	0,03	6,2	42,6	2,54
377	Рыба жареная (минтай)	100	19,6	6,8	4,2	160	0,09	0,08	0,8	34	0,7
520	Пюре картофельное	220	3,1	7,04	29,9	202	0,22	0,2	26,6	54,23	1,54
634	Компот из компотной смеси	200	0,16	0,16	23,9	98	0,01	0,01	1,72	14,5	0,94
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	-	9,2	0,8
	Итого обед		41,3	21,48	115,58	859	0,52	0,4	38,32	189,33	8,18
	Полдник										
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	-	-	20,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/25	3,53	6,73	30,16	170,22	0	11,11	0,75	0,08	0,04
	Итого полдник		0,12	0,02	10,2	211,22	0,08	0,04	20,83	23,91	1,07
	Ужин										
43	Винегрет овощной	100	1,25	6,25	8,5	95	0,05	0,05	10,25	23,2	0,85
487	Цыплята отварные	100/5	12,2	13,46	-	204	0,04	0,03	-	76,7	0,49
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,34	46,35	293	0,25	0,3	-	17,78	5,47
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/50	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Итого ужин		30,04	33,87	101,25	867	0,49	0,45	13,08	159,12	9,94
	Всего за день		112,37	89,13	382,89	2987,2	1,42	1,89	99,27	799,86	28,24
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Восьмой день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	19,4	0,01

160	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	3,55	6,29	17,78	142	0,11	0,04	-	79,4	1
340	Омлет натуральный	80	7,04	13,6	1,36	157	0,11	0,48	1,44	0,05	0,24
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	0,04	0,16	1,3	125,78	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого завтрак		17	30,22	54,67	571	0,32	0,71	2,74	216,83	2,19
	Второй завтрак										
648	Кисель из концентрата	200	0,89	0,06	28,58	118	1,1	0	0,48	32,28	0,6
	Сушка	40	1,12	2,22	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		2,32	3,02	88,57	274	0,07	0,25	24,4	58,39	4,94
	Обед										
43	Салат из белокочанной капусты или квашеной	100	1,9	2,2	12	74	0,06	0,03	39,4	41,4	0,56
181	Уха с крупой перловой (горбуша)	250/25	2,1	4,6	10,43	122	0,11	0,1	9,7	46	0,5
461	Тефтели из говядины в соусом	80/50	10,03	5,91	0,25	74	0,07	0,06	0,23	43,5	0,07
	Рис отварной	180	4,38	6,48	43,9	252	0,04	0,05	-	1,68	0,62
	Напиток из повидла	200	0,1	0	26,2	101	0	0	0,15	4,8	0,3
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Итого обед		23,46	20,41	136,98	845	0,47	0,32	49,48	169,88	5,35
	Полдник										
394	Чай с сахаром с молоком	200	0,97	2,6	15,9	99	0,04	-	1,3	126,6	0,41
741	Вагрушка с творогом	60	7,9	4,68	24,96	172	0,07	0,1	0,04	43,56	0,77
	Итого полдник		8,87	7,28	40,86	271	0,11	0,1	1,34	170,16	1,18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	Ужин										
85	Кукуруза с луком и яйцами	100	2,88	6,18	8,04	99	0,1	0,05	9,3	18,66	0,6
132	Капуста тушёная с мясом	225/55	6,5	7,81	17,9	292	0,08	-	34	100,5	2,9
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	-	0,01	-	1,94	0,01
	Итого ужин		17,52	21,03	80,44	707	0,37	0,14	46,13	166,4	7,13
	Всего за день		69,17	81,96	401,52	2668	1,34	1,52	124,09	781,66	20,79
	Девятый день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
333	Макароны с сыром	200/15	3,7	4,91	21,24	144	0,12	0,02	-	10,6	0,89
693	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	119	0,06	0,19	1,59	152,2	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого завтрак		11,04	16,1	58,37	434	0,241	0,242	1,59	174,4	2,19
	Второй завтрак										
	Сок плодовоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Пряники	40	0,41	0,5	11,6	53	0,01	0,01	0	2,25	0,22
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		2,21	1,3	69,38	223	0,009	0,007	23,6	46,85	7,14
	Обед										
43	Салат из консервированных огурцов	100	0,96	5,67	2,9	67	0,02	0,02	6,1	2,59	0,67
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/15/5	7,37	6,87	7,4	119	0,28	0,11	20,13	49,39	9,2

478	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	250/60	21,18	16,73	44,9	415	0,29	0,33	6,7	44,3	3,36
699	Напиток лимонный	200	0,09	0,02	6,19	27	-	-	-	4,2	4,2
	Хлеб ржаной /пшеничный	60/40	6,46	1	36,1	181	0,15	0,06	0	26,7	2,8
	Итого обед		36,06	30,29	97,49	809	0,74	0,52	32,93	127,18	20,23
	Полдник										
698	Кефир с сахаром	200/5	4,35	3,75	11	95	0,06	0,26	1,05	183	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого полдник		7,51	4,15	30,4	213	0,12	0,28	1,05	192,2	1,25
	Ужин										
52	Салат картофельный	100	1,7	4,6	4,7	69	0,06	0,03	17,4	20,8	0,83
99	Колбаса отварная	70	6,4	11,1	0,75	129	0,11	0,08	0	14,5	0,85
358	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/40	31,24	25,92	26,96	521	0,12	0,35	0,99	327,5	1,51
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Итого ужин		47,21	42,86	84,81	1035	0,48	0,54	21,22	408,1	6,81
	Всего за день		103,03	94,7	347,67	2714	1,47	1,59	80,39	948,73	37,62
	Десятый день										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	10	0,07	5,8	0,1	53	0	0,01	0	1,94	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,4	118	0,06	0,02	0	9,2	0,8
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
160	Лапша молочная	200/5	3,3	5,2	21,3	156	0,04	0,013	-	8,6	0,34

692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	0,04	0,16	1,3	125,78	0,13
	Итого завтрак		14,78	18,68	57,08	491	0,17	0,383	1,3	167,52	2,28
	Второй завтрак										
	Сок плодоовощной	200	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Сухари Дюймовочка	40	1,12	2,21	11,17	62	0,01	0,01	0	4,39	0,34
	Фрукт	200	0,8	0,8	39,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого второй завтрак		4,12	2,12	75,97	232	0,1	0,06	26	74,39	5,94
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Обед										
139	Суп картофельный с фасолью и мясом	285/15	6,1	5,9	16,1	156	0,25	-	6,01	36,1	2,86
443	Плов из птицы	220/80	21,5	10,5	53,3	388	0,06	0,21	-	38,6	2,45
101	Консервы овощные (лечо или икра кабачковая)	100	1,13	5,33	4,6	71	0,03	0,03	4,2	24,6	0,42
685	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
454	Пирог с капустой	75	4,2	4,56	21,9	144	0,06	0,07	0,07	16,4	0,76
	Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104	0,11	0,05	-	21	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0,03	-	11,5	1
	Итого обед		41	27,53	150,3	1022	0,59	0,39	13,11	161	10,11
	Полдник										
697	Молоко кипяченое	200	4,8	1,65	68,49	91	0,03	0,17	0,66	156,4	0,14
726	Блины с молоком сгущённым	150/30	10,8	6,72	71,9	412	0,25	0,3	0,24	13,2	3,72
	Итого полдник		15,6	8,37	140,39	503	0,28	0,47	0,9	169,6	0,86
	Ужин										
	Овощи свежие или консервированные	100	0,4	-	1,14	7	0,02	-	-	10,2	0,3
65	Гуляш из консервированного мяса	50/50	17,15	21,25	12,63	239	0,1	0,2	3,95	91,6	1,78

