

**ГБУ КО «Мысковский детский дом –интернат
для детей с ментальными нарушениями»**

Сезонное 14- дневное меню

ЗИМА

Первая неделя**Понедельник**

| Наименование блюд | Выход гр | диета | Б | Ж | У | Ккал |
|--|-------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо куриное вареное | 40 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Каша геркулесовая молочная жидкая | 200/155 | | 6,92 | 8,2 | 29,31 | 218,36 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,32 | 2,93 | 25,65 | 143,73 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Всего «Завтрак» | | | 23,08 | 31,15 | 101,12 | 788,29 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 100 | | 0,9 | 5,08 | 9,11 | 86,1 |
| Щи со сметаной | 250/15; 200/15 | | 2,56 | 5,82 | 9,92 | 93,49 |
| Биточки особые запеченные | 100 | | 13,55 | 19,01 | 9,4 | 288,74 |
| Вермишель отварная | 200 | | 7,78 | 8,16 | 49,49 | 302,7 |
| Соус белый | 30 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Всего «Обед» | | | 33,47 | 40,5 | 153,1 | 1128,44 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога | 210 | | 35,33 | 26,07 | 25,85 | 366,81 |
| Кисломолочный напиток 2,5% | 200 | | 5,6 | 2,5 | 7,5 | 116 |
| Всего «Полдник» | | | 40,93 | 28,57 | 33,35 | 482,81 |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из отварной моркови с з/горошком | 100/60 | | 2,15 | 5,13 | 8,09 | 90,35 |
| Биточки особые запеч. | 100 | шк | 13,55 | 19,01 | 9,4 | 288,74 |
| Горбуша духовая с мас. | 50/5 | дошк | 10,6 | 8,39 | 2,18 | 131,05 |
| Картофельное пюре | 200 | | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,98 |
| Соус белый | 30 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 2,8 | 0,56 | 24,7 | 116 |
| Всего «Ужин» | | | 26,47 | 31,54 | 123,69 | 963,78 |
| Сонник | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5,0 | 3,42 | 70,83 |
| Всего за день | | | 126,45 | 136,76 | 414,68 | 3434,15 |

Вторник

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порционно | 30/20 | | 6,96 | 7,29 | | 95,7 |
| Каша ячневая молочная жидкая | 210 | | 5,61 | 4,89 | 32,84 | 192,03 |
| Масло сливочное порционно | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молоком | 200 | | 3,62 | 3,02 | 24,94 | 145,4 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Всего «Завтрак» | | | 23,95 | 30,62 | 103,66 | 796,33 |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы консервированные порционно | 100/50 | | 2,8 | | 1,3 | 19 |
| Суп картофельный со свиной | 200/20 | | 30,66 | 69,03 | 15,78 | 161,65 |
| Колбаса вареная | 100/50 | | 12,78 | 22,18 | 1,5 | 257 |
| Капуста тушеная | 200 | | 4,24 | 8,65 | 18,04 | 146,81 |
| Кисель из кураги | 200 | | 1,24 | | 42,72 | 171,64 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Всего «Обед» | | | 59,23 | 100,97 | 135,03 | 1019,6 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Дорожная» | 100 | | 8,15 | 10,8 | 62,58 | 377,45 |
| Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5 | 3,42 | 70,83 |
| Всего «Полдник» | | | 10,65 | 15,8 | 66 | 448,28 |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежей капусты и моркови | 100/60 | | 1,57 | 5,08 | 9,44 | 90,8 |
| Гуляш из говядины | 75/50 50/50 | | 12,76 | 5,02 | 4,03 | 216,27 |
| Рис припущенный | 200/150 | | 4,82 | 5,47 | 53,73 | 270,37 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 3,5 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 27,27 | 16,68 | 139,19 | 908,14 |
| Сонник | | | | | | |
| Кисломолочный напиток 2,5% | 200 | | 5,6 | 2,5 | 7,5 | 116 |
| Всего за день | | | 126,7 | 166,57 | 451,38 | 3288,35 |

Среда

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--|---------------|--------------|---------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Колбаса вареная | 97/50 | | 12,41 | 21,53 | 1,45 | 249,29 |
| Каша пшеничная молочная | 210/155 | | 7,4 | 11,04 | 36,78 | 277,64 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Кофейный напиток с молоком. | 200 | | 3,32 | 2,93 | 25,65 | 143,73 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 27,09 | 50,47 | 88,31 | 918,36 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 100/100 | | 0,9 | 5,08 | 9,11 | 86,1 |
| Рассольник домашний с мясом | 200/20 | | 5,84 | 7,22 | 14,21 | 142,5 |
| Птица тушеная в соусе | 60/50 30/50 | | 9,74 | 9,18 | 2,6 | 132,45 |
| Макароны отварные | 150/130 | | 5,65 | 4,29 | 36,03 | 205,43 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Лук репка порционный | 25 | | 34,4 | 27,33 | 157,29 | 1021,48 |
| Хлеб пшеничный | 100/30 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 34,4 | 27,33 | 157,29 | 1021,48 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Дорожная» | 100/70 | | 8,15 | 10,8 | 62,58 | 377,45 |
| Молоко пастеризованное | 200/250 | | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Бананы свежие порционные | 190/150 | | 2,85 | 0,95 | 39,9 | 182,4 |
| Всего «Полдник» | | | 16,8 | 16,75 | 112,08 | 667,85 |
| Ужин | | | | | | |
| Томаты консервированные | 60 | | 0,5 | | 2,1 | 10 |
| Тефтели мясные с рисом | 100 | | 14,23 | 13,3 | 14,54 | 231,15 |
| Картофельное пюре | 250/200 | | 4,48 | 6,34 | 28,5 | 202,48 |
| Компот из смеси фруктов | 200 | | 0,19 | | 26,62 | 124,05 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 26,56 | 20,75 | 125,55 | 822,38 |
| Сонник | | | | | | |
| Снежок 2,5% | 200 | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 110,25 | 120,3 | 504,83 | 3588,0285 |

четверг

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Драчена | 75 | | 8,67 | 11,48 | 4,99 | 158,43 |
| Каша манная молочная | 200/150 | | 6,14 | 6,58 | 31,05 | 208,8 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молоком | 200 | | 3,62 | 3,02 | 24,94 | 145,4 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Всего «Завтрак» | | | 26,19 | 36,5 | 106,86 | 875,83 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 100/60 | | 1,04 | 5,16 | 7,42 | 81,9 |
| Суп с макаронами и свиной | 200/15 | | 5,02 | 4,75 | 16,64 | 129,68 |
| Скумбрия (филе) запеченое | 75/50 | | 13,87 | 7,6 | 3,53 | 138,15 |
| Картофельное пюре | 200/150 | | 3,58 | 5,07 | 22,79 | 161,98 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 31,05 | 23,69 | 137,44 | 939,71 |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники из творога | 210/140 | | 22,18 | 7,43 | 38,03 | 292,91 |
| Чай с сахаром | 200 | | | | 14,97 | 59,85 |
| Повидло фруктовое | 60/50 | | 0,24 | | 39 | 150 |
| Всего «Полдник» | | | 22,42 | 7,43 | 92 | 502,76 |
| Ужин | | | | | | |
| Помидоры консервированные | 100/60 | | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| Птица тушеная в соусе | 105/50 85/50 | | 18,49 | 22,29 | 11,86 | 253,8 |
| Каша гречневая вязкая | 205/155 | | 11,66 | 5,96 | 55,87 | 335,64 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 39,37 | 29,46 | 143,22 | 940,14 |
| Сонник | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5 | 3,42 | 70,83 |
| Всего за день | | | 121,53 | 102,08 | 482,94 | 3329,27 |

Пятница

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 30/20 | | 6,96 | 7,29 | | 95,7 |
| Каша ячневая молочная жид. | 210/160 | | 6,9 | 10,28 | 37,02 | 266,04 |
| Масло сливочное | 20/15 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,32 | 2,93 | 25,65 | 143,73 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Всего «Завтрак» | | | 24,94 | 35,92 | 108,55 | 868,67 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 100/60 | | 1,62 | 10,08 | 6,22 | 123,08 |
| Борщ с мясом и сметаной | 200/30/10 | | 6,23 | 15,84 | 11,42 | 213,79 |
| Котлета из говядины запеченая | 100 | | 12,98 | 15,34 | 10,55 | 258,03 |
| Макароны отварные | 150 | | 5,65 | 4,29 | 36,03 | 205,43 |
| Соус белый | 50/30 | | 0,33 | 2,2 | 2,15 | 29,85 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Лук репка порционный | 20 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 35,28 | 48,86 | 140,26 | 1169,68 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Домашняя» | 100/75 | | 7,47 | 11,97 | 56,37 | 365,43 |
| Молоко пастеризованное | 200 | | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Яблоки свежие | 250/200 | | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| Всего «Полдник» | | | 14,27 | 17,97 | 90,47 | 590,93 |
| Ужин | | | | | | |
| Икра из кабачков | 100/50 | | 2 | 9 | 8,6 | 122 |
| Жаркое по-домашнему с говядиной | 250/100 200/50 | | 25,92 | 22,33 | 45,32 | 454,9 |
| Кисель из кураги | 200 | | 1,24 | | 42,72 | 171,64 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 36,32 | 32,44 | 150,43 | 1003,24 |
| Сонник Йогурт питьевой 2,5% | 200 | | 6,6 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 117,41 | 140,19 | 511,31 | 3790,52 |

Суббота

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 100/50 | | 1,25 | | 12,28 | 41,06 |
| Каша пшеничная молоч.жидк. | 200/150 | | 8,97 | 7,57 | 44,13 | 272,75 |
| Масло сливочное порционно | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Чай с лимоном | 200/20 | | 0,02 | 0,02 | 15,63 | 67,33 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего Завтрак» | | | 14,38 | 22,56 | 96,47 | 628,84 |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы консервированные | 50/50 | | 1,4 | | 0,65 | 9,5 |
| Суп крестьянский со сметаной | 300/15 200/10 | | 3,4 | 8,13 | 19,36 | 165,42 |
| Мясо отварное (говядина) | 100/50 | | 18,72 | 16,01 | 0,67 | 221,4 |
| Горох отварной | 150/150 | | 15,1 | 2,47 | 31,77 | 213,55 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 100 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 50,89 | 28,17 | 147,79 | 1064,87 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Дорожная» | 100/70 | | 8,15 | 10,8 | 62,58 | 377,45 |
| Чай с молоком | 200 | | 3,19 | 2,75 | 28,26 | 139,2 |
| Апельсины свежие | 200/150 | | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 80 |
| Всего «Полдник» | | | 13,14 | 13,95 | 107,04 | 596,65 |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 100/60 | | 1,62 | 10,08 | 6,22 | 123,08 |
| Шницель из говядины с чесноч. | 100/100 | | 13,13 | 15,35 | 11,25 | 261,52 |
| Макароны отварные | 150/130 | | 5,65 | 4,29 | 36,03 | 205,43 |
| Соус белый | 30 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Напиток шиповника | 200/180 | | | 0,68 | 19,96 | 97,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | 200 | | 27,77 | 32,83 | 128,54 | 960,44 |
| Сонник | | | | | | |
| Варенец 2,5% | 200 | | 5,6 | 2,5 | 7,5 | 116 |
| Всего за день | | | 111,78 | 100,01 | 487,34 | 3366,8 |

Воскресенье

| | | | | | | |
|------------------------------|---------|--|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 30/20 | | 6,96 | 7,29 | | 95,7 |
| Каша кукурузная мол. вязкая | 155/155 | | 5,6 | 6 | 37,57 | 227,04 |
| Масло сливочное порц. | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молоком | 200 | | 3,62 | 3,02 | 24,94 | 145,4 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 20,14 | 31,28 | 86,94 | 715,84 |
| Обед | | | | | | |
| Горошек зеленый консерв. | 100/65 | | 3,09 | 0,2 | 6,51 | 40 |
| Свекольник с мясом и сметан. | 225 | | 5,44 | 7,78 | 16,14 | 155,33 |
| Котлета из горбуши запеченая | 70 | | 13,52 | 7,94 | 6,82 | 161,64 |
| Картофельное пюре | 250/200 | | 4,48 | 6,34 | 28,5 | 202,48 |
| Соус белый с овощами | 50 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Лук репка порционно | 25/20 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Кисель из кураги | 200 | | 1,24 | | 42,72 | 171,64 |
| Хлеб пшеничный | 80/40 | | 6,08 | 0,72 | 36,48 | 184,8 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 37,77 | 24,96 | 170 | 1081,8 |
| Полдник | | | | | | |
| Мармелад | 100 | | 0,1 | | 79,4 | 321 |
| Чай с молоком | 200 | | 3,19 | 2,75 | 28,26 | 139,2 |
| Яблоки свежие порционные | 250/150 | | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| Всего «Полдник» | | | 4,29 | 3,75 | 132,16 | 577,7 |
| Ужин | | | | | | |
| Помидоры консервир. | 100/60 | | 0,75 | | 3,15 | 15 |
| Сардельки | 97/48 | | 12,41 | 21,53 | 1,45 | 249,29 |
| Рагу овощное | 300/300 | | 14,9 | 8,45 | 57,88 | 301,43 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 36,18 | 31,09 | 134,47 | 896,42 |
| Сонник | | | | | | |
| Снежок 2,5% | 20 | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 103,78 | 96,08 | 545,17 | 3429,76 |

Вторая неделя**Понедельник**

| Наименование блюд | Выход гр | диета | Б | Ж | У | Ккал |
|-------------------------------------|------------------------|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Колбаса полукопченая | 20 | | 3,32 | 5,48 | | 62,4 |
| Драчена | 75 | | 8,67 | 11,48 | 4,99 | 158,43 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,32 | 2,93 | 25,65 | 143,73 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 19,27 | 34,86 | 55,07 | 612,28 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с чесноком | 100/60 | | 0,9 | 5,08 | 9,11 | 86,1 |
| Щи с мясом и сметаной | 300/30/10 200/30/10 | | 6,52 | 18,97 | 10,07 | 230,5 |
| Биточки из говядины запеченные | 100/80 | | 12,98 | 15,34 | 10,55 | 258,03 |
| Макароны отварные | 150/130 | | 5,65 | 4,29 | 36,03 | 205,43 |
| Соус красный | 30 | | 0,29 | 0,88 | 1,79 | 8,81 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Всего «Обед» | | | 38,61 | 46,12 | 162,89 | 1243,87 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Домашняя» | 75 | | 5,6 | 9,48 | 42,29 | 278,59 |
| Молоко 2,5% | 200 | | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Яблоки свежие | 250/200 | | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| Всего «Полдник» | | | 12,4 | 15,48 | 76,39 | 504,09 |
| Ужин | | | | | | |
| Огурцы консервиров. порц. | 100/60 | | 2,8 | | 1,3 | 19 |
| Горбуша духовая с маслом | 110/60 | шк | 21,2 | 18,81 | 4,37 | 271,09 |
| Картофельное пюре | 250/200 | | 4,48 | 6,34 | 28,5 | 202,48 |
| Соус белый | 30 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Компот из смеси сухих фрук. | 200 | | 0,19 | | 26,62 | 12,05 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 35,83 | 26,26 | 114,58 | 871,32 |
| Сонник | | | | | | |
| Варенец 2,5% | 200 | | 5,6 | 2,5 | 7,5 | 116 |
| Всего за день | | | 111,71 | 125,22 | 416,43 | 3347,54 |

Вторник

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет с сыром | 55 | | 7,45 | 13,51 | 1,22 | 159,25 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | | 5,75 | 10,07 | 42,45 | 284,4 |
| Масло сливочное порционно | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Чай с сахаром | 200 | | | | 24,95 | 99,75 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 17,16 | 38,55 | 93,05 | 791,1 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 100/60 | | 1,0 | 5,16 | 7,42 | 81,9 |
| Рассольник домашний | 300 | | 3,32 | 6,03 | 22,57 | 153,5 |
| Рагу с мясом свинины | 200/100 200/50 | | 15 | 12,43 | 27,8 | 331,28 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 100 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Всего «Обед» | | | 31,05 | 25,18 | 168,2 | 1118,98 |
| Полдник | | | | | | |
| Пудинг из творога паровой | 250 | | 42,03 | 31,03 | 35,32 | 461,99 |
| Повидло фруктовое | 25 | | 0,1 | | 16,25 | 62,5 |
| Молоко 2,5% | 200 | | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Всего «Полдник» | | | 47,93 | 36,03 | 61,17 | 632,49 |
| Ужин | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 100/45 | | 1,62 | 10,08 | 6,22 | 123,08 |
| Плов из отварной птицы | 210/180 | | 15,33 | 20,23 | 39,2 | 409,5 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,5 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 25,07 | 31,42 | 117,41 | 863,28 |
| Сонник | | | | | | |
| Йогурт питьевой 2,5% | 200 | | 6,6 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 127,81 | 136,18 | 461,43 | 3563,85 |

Среда

| | | | | | | |
|------------------------------|----------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо куриное вареное | 40 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| Каша геркулесовая молочная | 155 | | 5,11 | 6,27 | 21,94 | 165,19 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молок. | 200 | | 3,04 | 2,52 | 28,97 | 154,55 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 17,19 | 28,36 | 75,62 | 630,44 |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы консервированные | 50 | | 1,4 | | 0,65 | 9,5 |
| Суп картофельный с мясом св. | 325 225 | | 11,03 | 11,92 | 22,79 | 237,87 |
| Птица тушеная в соусе | 60/50 30/50 | | 9,74 | 9,18 | 2,6 | 132,45 |
| Каша перловая | 150/130 | | 4,46 | 4,16 | 25,65 | 151,63 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Лук репка порционный | 40/25 | | 0,56 | | 3,04 | 14,08 |
| Хлеб пшеничный | 100/30 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 39,11 | 26,82 | 148,17 | 991,73 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Школьная» | 90 | | 8,29 | 8,98 | 21,19 | 182,79 |
| Чай с сахаром | 200 | | | | 14,97 | 59,85 |
| Бананы свежие порционные | 250/200 | | 3,75 | 1,25 | 52,5 | 240 |
| Всего «Полдник» | | | 12,04 | 10,23 | 88,66 | 482,64 |
| Ужин | | | | | | |
| Горошек зеленый | 65 | | 2,01 | 0,13 | 4,23 | 26 |
| Горбуша припущенная | 110/55 | | 20,59 | 13,95 | 0,13 | 207,1 |
| Картофельное пюре | 250/200 | | 4,48 | 6,35 | 28,5 | 202,48 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 34,62 | 21,53 | 119,92 | 863,58 |
| Сонник | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5 | 3,42 | 70,83 |
| Пряники | | | 2,16 | 1,26 | 34,97 | 157,5 |
| Всего «Сонник» | | | 4,66 | 6,26 | 38,39 | 228,33 |
| Всего за день | | | 17,62 | 93,2 | 470,76 | 3196,72 |

четверг

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Омлет | 100 | | 11,11 | 17,2 | 2,13 | 207,9 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молоком | 200 | | 3,62 | 3,02 | 24,94 | 145,4 |
| Хлеб пшеничный | 50/40 | | 3,8 | 0,45 | 244,15 | 115,5 |
| Пряники | 45 | | 2,16 | 1,26 | 34,97 | 157,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 20,85 | 36,45 | 86,47 | 758,5 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей капусты и моркови | 100/60 | | 1,57 | 5,08 | 9,44 | 90,8 |
| Борщ с мясом и сметаной | 300/30/10 | | 7,02 | 15,66 | 13,82 | 224,51 |
| Мясо отварное (говядина) | 90 | | 16,84 | 14,41 | 0,61 | 199,26 |
| Каша гречневая | 155 | | 8,81 | 4,51 | 42,24 | 253,77 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 100/30 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 46,61 | 41,22 | 161,45 | 1223,34 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка из творога | 250 | | 43,16 | 31,15 | 37,96 | 488,39 |
| Мед | 45 | | 0,36 | | 36,14 | 140,85 |
| Молоко | 250 | | 7,25 | 6,25 | 12 | 135 |
| Всего «Полдник» | | | 50,77 | 37,4 | 86,1 | 764,24 |
| Ужин | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 117 | | 0,82 | 0,12 | 1,9 | 12,87 |
| Печень по -строгановски | 100/100 50/50 | | 19,66 | 15,02 | 13,52 | 269,58 |
| Картофель отварной | 250/200 | | 5,2 | 9,32 | 40,83 | 266,99 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 33,22 | 25,57 | 143,31 | 977,44 |
| Сонник | | | | | | |
| Йогурт 2,5% | 200 | | 6,6 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 157,95 | 145,64 | 498,93 | 3881,52 |

Пятница

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Сыр порционный | 40/30 | | 9,28 | 9,72 | | 127,6 |
| Каша молочная «Дружба»жид. | 210 | | 5,29 | 6,68 | 28,35 | 195,65 |
| Масло сливочное | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Чай с лимоном | 220 | | 0,2 | 0,2 | 15,65 | 67,33 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 18,73 | 31,39 | 68,41 | 638,28 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из отвар.моркови с з/горошком | 100/60 | | 2,15 | 5,13 | 8,09 | 90,35 |
| Щи с мясом и сметаной | 300/30/10 200/30/10 | | 6,52 | 18,97 | 10,07 | 230,05 |
| Биточки из говядины запечен. | 100/80 | | 12,98 | 15,34 | 10,55 | 258,03 |
| Макаронны отварные | 150/130 | | 5,65 | 4,29 | 36,03 | 205,43 |
| Соус белый | 30/30 | | 0,21 | 1,32 | 1,29 | 17,91 |
| Напиток шиповника | 200/180 | | | 0,68 | 19,96 | 97,8 |
| Хлеб пшеничный | 80/40 | | 6,08 | 0,72 | 36,48 | 184,8 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 36,95 | 47,11 | 152,11 | 1224,02 |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники из творога | 210/140 | | 22,18 | 7,43 | 38,03 | 292,91 |
| Повидло фруктово-ягодное | 25 | | 0,1 | | 16,25 | 62,5 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | | 0,4 | | 27,64 | 139,06 |
| Груши свежие | 250/150 | | 1 | | 26,75 | 105 |
| Всего «Полдник» | | | 23,68 | 7,43 | 108,67 | 599,47 |
| Ужин | | | | | | |
| Икра из кабачков | 100/50 | | 2 | 9 | 8,6 | 122 |
| Минтай запеченный с луком | 175/25 90/10 | | 21,34 | 11,17 | 6,47 | 236,95 |
| Картофель тушеный | 200 | | 3,25 | 9,99 | 25,2 | 208,26 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 35,06 | 31,27 | 114,16 | 906,71 |
| Сонник Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5 | 3,42 | 70,83 |
| Всего за день | | | 116,92 | 122,2 | 446,77 | 3439,31 |

Суббота

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Колбаса вареная порц. | 97/50 | | 12,41 | 21,53 | 1,45 | 249,29 |
| Каша пшеничная молоч.жидк. | 210/155 | | 7,4 | 11,04 | 36,78 | 277,64 |
| Масло сливочное порционно | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Кофейный напиток с молоком | 200/200 | | 3,32 | 2,93 | 25,65 | 143,73 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего Завтрак» | | | 27,09 | 50,47 | 88,31 | 918,36 |
| Обед | | | | | | |
| Салат картофельный | 100 | | 1,39 | 10,25 | 11,08 | 110,51 |
| Рассольник домашний с мясом | 200/20 200/20 | | 5,84 | 7,22 | 14,21 | 142,5 |
| Скумбрия (филе) запеченое | 70/50 | | 13,87 | 7,6 | 3,53 | 138,15 |
| Каша перловая | 150/150 | | 4,46 | 4,16 | 25,65 | 151,63 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 37,83 | 30,79 | 149,81 | 997,79 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка «Дорожная» | 100/70 | | 8,15 | 10,8 | 62,58 | 377,45 |
| Молоко | 200/250 | | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Апельсины свежие | 250/200 | | 2,25 | 0,5 | 20,25 | 100 |
| Всего «Полдник» | | | 16,2 | 16,3 | 92,43 | 585,45 |
| Ужин | | | | | | |
| Томаты консервированные | 100/60 | | 14,23 | 13,3 | 14,54 | 231,15 |
| Тефтели мясные с рисом | 100/100 | | 14,23 | 13,3 | 14,54 | 231,15 |
| Капуста тушеная | 150/150 | | 3,09 | 7,02 | 13,16 | 109,02 |
| Компот из смеси сухих фрукт. | 200/180 | | 0,19 | | 26,62 | 124,05 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | 200 | | 25,17 | 21,43 | 110,21 | 728,92 |
| Сонник | | | | | | |
| Снежок 2,5% | 200 | | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| Всего за день | | | 111,69 | 123,99 | 462,36 | 3388,52 |

Воскресенье

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Драчена | 75 | | 8,67 | 11,48 | 4,99 | 158,43 |
| Каша манная мол. жидкая | 155/150 | | 6,14 | 6,58 | 31,05 | 208,8 |
| Масло сливочное порц. | 20/10 | | 0,16 | 14,52 | 0,28 | 132,2 |
| Какао с молоком | 200 | | 3,62 | 3,02 | 24,94 | 145,4 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Всего «Завтрак» | | | 23,39 | 36,05 | 85,41 | 760,33 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с чесноком | 100/60 | | 1,15 | 5,08 | 9,15 | 85,36 |
| Суп с макаронами и мясом св. | 215 | | 5,02 | 4,75 | 16,64 | 129,68 |
| Гуляш из говядины | 75/50 | | 12,76 | 5,02 | 4,03 | 216,27 |
| Картофель отварной | 250/200 | | 5,2 | 9,32 | 40,83 | 266,99 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | 0,38 | | 33,27 | 173,3 |
| Хлеб пшеничный | 100/40 | | 7,6 | 0,9 | 45,6 | 231 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Обед» | | | 35,47 | 25,73 | 179,16 | 1241,8 |
| Полдник | | | | | | |
| Конфеты шоколадные | 50 | | 2,4 | 17,35 | 28,8 | 274,5 |
| Чай с сахаром | 200 | | | | 14,97 | 59,85 |
| Яблоки свежие порционные | 250/200 | | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| Всего «Полдник» | | | 3,4 | 18,35 | 68,27 | 451,85 |
| Ужин | | | | | | |
| Кукуруза отв. консервир. | 65 | | 1,45 | 0,09 | 3,05 | 18,8 |
| Сардельки | 97/48 | | 12,41 | 21,53 | 1,45 | 249,29 |
| Картофельное пюре | 250/200 | | 4,48 | 6,34 | 28,5 | 202,48 |
| Лук репка порционно | 25 | | 0,35 | | 1,9 | 8,8 |
| Сок фруктовый | 200 | | 0,96 | | 18,2 | 76 |
| Хлеб пшеничный | 50/30 | | 3,8 | 0,45 | 24,15 | 115,5 |
| Хлеб ржаной | 60/25 | | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 139,2 |
| Всего «Ужин» | | | 26,81 | 29,07 | 106,89 | 810,07 |
| Сонник | | | | | | |
| Ряженка 2,5% | 200 | | 2,5 | 5 | 3,42 | 70,83 |
| Всего за день | | | 90,57 | 114,2 | 443,15 | 3334,88 |