



Утверждаю:

Директор «Школа-сад» пст. Визиндор

О.А. Сажина/

« 16 » 2025г.

Примерное двухнедельное меню на ЛОУ

2025г.

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

1 день	наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Mg	Fe
Меню с 1-4 класс															
Завтрак															
	каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
	масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
	сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
	кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	итого:			16,21	23,45	90,44	657,23	0,13	9,66	0,12	2,33	432,33	364,86	70,15	1,68
Обед															
	суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	200	2,66	2,37	17,41	101,67	0,11	4,27	0,06	0,37	29,66	98,54	18,11	1,36
	котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
	греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
	овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
	компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
	хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
	итого:			25,84	21,08	112,6	750,12	0,52	19,43	0,07	3,74	255,59	568,72	183,57	16,47
калорийность за день															
2 день															
Завтрак															
	каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
	яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
	хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
	булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
	итого:			22,91	31,45	117,92	846,03	0,22	1,71	0,05	2,88	260,56	322,53	58,62	3,02
Обед															
	рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
	котлеты рыбные любительские	162	100	9,33	2,78	4,77	81,36	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	106,52	19,05	0,55
	пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
	овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
	кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			31,89	27,88	97,19	682,68	0,478	43,45	0,126	5,63	626,48	136,71	7,25
калорийность за день			54,8	59,33	215,11	1528,71	0,698	45,16	0,176	8,51	949,02	195,33	10,27

3 день													
Завтрак													
сырники из творога запеченные со стухенным молоком	141	150/30	29,28	7,4	61,32	432,72	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	1,74
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	0,9
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	4,44
итого:			30,15	8,21	96,23	584,34	0,12	35,09	0	0,09	214,48	181,46	7,08

Обед													
суп картофельный с горохом и говядиной	45	200	5,45	5,55	10,89	115,38	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	3,66
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	3,36
помидоры свежие	246	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	1,56
итого:			38,55	26,97	54,8	721,2	0,538	55,44	0,076	3,84	141,45	621,26	9,42
калорийность за день			68,7	35,18	151,03	1305,54	0,658	90,53	0,076	3,93	355,93	802,72	16,5

4 день													
Завтрак													
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	0,75
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	0,4
итого:			21,04	24,84	54,57	546,01	0,868	29,48	0,226	3,26	479,77	388,93	3,56

Обед													
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	0,87
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	0,88
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	2,02
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	34,8	13,2	0,44

хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	50,4	10	1,56
итого:			29,6	27,35	91,45	730,93	0,48	30,87	0,18	3,64	204,89	515,8			3,3	170,44	7,39
калорийность за день			30,4	28,15	111,05	1381,02	0,52	50,87	0,18	3,64	236,89	537,6			20	188,44	11,83
/ день																	
Завтрак																	
сырники из творога запеченные со	141	150/30	29,28	7,4	61,32	432,72	0,08	12,19	0	0,08			174,43	149,87	50,4		1,74
стугненным молоком	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-			4,27	6,43	3,3		0,72
чай с сахаром		200											40	36	20		0,4
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2							
итого:			29,9	7,4	91,56	575,36	0,12	20,21	0,01	0,28	218,7	192,3			73,7		2,86
Обед																	
рассольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,93	22,16	52,6			26		0,82
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26			22,83		2,03
макаронны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15			17,36		0,92
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8			20,4		0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180			28		0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0		1,69	8	34,8			13,2		0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2			10		1,56
итого:			47,33	47,93	105,81	962,4	0,468	38,16	0,156	6,33	346,65	610,81			137,79		6,72
калорийность за день			77,23	55,33	197,37	1537,76	0,588	58,37	0,166	6,61	565,35	803,11			211,49		9,58
8 день																	
Завтрак																	
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145			35,59		2,49
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49			5,25		0,08
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9			0,3		0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8			13,2		0,44
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113			17,5		0,13
итого:			15,58	19,89	91,32	616,48	0,23	1,57	0,06	2,01	321,88	330,19			71,84		3,16
Обед																	
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,92	0,13	0,38	69,52	143,97			40,5		3,17
котлеты рыбные	161	100	10,52	3,03	8,6	102,78	0,33	0,64	0,02	0,8	80,51	238,45			39,09		1,22
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31			16,16		0,66
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63			25,2		7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8			13,2		0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2			10		1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8			18		4,44
итого:			25,77	18,51	115,73	731,74	0,64	39,24	0,18	3,68	278,73	589,16			162,15		18,66
калорийность за день			41,35	38,4	207,05	1348,22	0,87	40,81	0,24	5,69	600,61	919,35			233,99		21,82

9 день																
Завтрак																
омлет натуральный	132	130	11,66	18,04	3,04	221,08	0,04	0,38	0,08	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78		
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75		
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44		
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	0,45		
итого:			19,41	28,43	81,13	655,7	0,178	24,28	0,116	2,7	124,31	216,91	54,86	3,32		
Обед																
свекольник	43	200	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	3,65	0	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06		
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36		
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21		
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44		
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56		
итого:			35,85	28,35	53,39	722,05	0,44	36,6	0,12	5,1	129,63	503,92	141,58	27,82		
калорийность за день																
10 день			55,26	56,78	134,52	1377,75	0,618	60,88	0,236	7,8	253,94	720,83	196,44	31,14		
Завтрак																
каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37		
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44		
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51		
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44		
итого:			13,91	20,3	96,44	625,94	0,16	21,58	0,03	2,32	276,74	269,16	53,63	5,78		
Обед																
суп овощной с курицей	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,06	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73		
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97		
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99		
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75		
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65		
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44		
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56		
итого:			32,64	30,29	95,87	787,29	0,458	30,91	0,206	3,93	132,1	546,91	139,48	9,09		
калорийность за день																
11 день			46,55	50,59	192,31	1413,23	0,618	52,49	0,236	6,25	408,84	816,07	193,11	14,87		
Завтрак																
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58		
хлеб пшеничный		40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07		

сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			22,26	20,51	92,28	652,29	0,31	1,54	0,14	2,32	654,39	535,73	99,58	4,19

Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	200	5,45	5,55	10,89	115,38	0,14	2,94	0,02	0,37	30,77	150,48	33,14	3,66
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			37,85	28,69	100,39	811,23	0,44	10,32	0,05	4,85	237,58	481,38	112,76	8,56
калорийность за день			60,11	49,2	192,67	1463,52	0,75	11,86	0,19	7,17	891,97	1017,11	212,34	12,75

Завтрак														
Вареники ленивые	116	155	24,36	7,36	24,92	263,42	0,06	0,4	0,6	0,5	180	241	31	1
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			28,32	8,48	76,26	496,06	0,14	20,42	0,6	2,19	224,27	304,03	65,5	6,6

Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,75	0,21	2,36	97,02	46,21	19,77	0,87
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			34,01	27,4	83,2	715,66	0,338	39,78	0,256	5,93	212,11	499,71	92,81	6,78
калорийность за день			62,33	35,88	159,46	1211,72	0,478	60,2	0,856	8,12	436,38	803,74	158,31	13,38

общая сумма ккал	12дней		631,3	635,7	2149,5	16811,2	8,314	615,3	3,548	83,95	6075,5	10094,48	2530,01	186,3
	1 день		52,61	52,975	179,12	1400,94	0,69	51,27	0,30	7,00	506,29	841,21	210,83	15,52

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	Вит В1	Вит С	Вит А	Вит Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день Меню 5-11 класс														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			16,11	16,25	90,34	591,23	0,13	9,38	0,12	2,23	430,13	362,96	69,85	1,66
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64	1,7
котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			31,62	26,07	143,44	942,81	0,72	29,75	0,08	4,15	349,49	759,71	256,65	20,54
калорийность за день														
			47,73	42,32	233,78	1534,04	0,85	39,13	0,2	6,38	779,62	1122,67	326,5	22,2
2 день														
Завтрак														
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
итого:			22,91	31,45	117,92	846,03	0,22	1,71	0,05	2,88	260,56	322,53	58,62	3,02
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38	3,87
котлеты рыбные любительские	162	100	9,33	2,78	4,77	81,36	0,05	0,79	0,01	0,68	27,8	106,52	19,05	0,55
шпоре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56

итого:			34,11	30,79	104,99	727,27	0,53	61,41	0,15	6,44	386,69	690,65	157,79	8,78
калорийность за день			57,02	62,24	222,91	1573,3	0,75	63,12	0,2	9,32	647,25	1013,18	216,41	11,8
3 день														
Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	141	200	30,72	9,49	72,42	498,32	0,09	11,91	0	0,08	235,83	149,87	50,4	1,78
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			31,59	10,3	107,33	649,94	0,13	34,81	0	0,09	275,88	181,46	73,64	7,12
Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43	4,58
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			40,35	28,44	59,36	759,25	0,6	70,17	0,1	4,21	163,94	686,08	176,48	11,84
калорийность за день			71,94	38,74	166,69	1409,19	0,73	105	0,1	4,3	439,82	867,54	250,12	18,96
4 день														
Завтрак														
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			21,04	24,84	54,57	546,01	0,868	29,48	0,226	3,26	479,77	388,93	84,56	3,56
Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78	0,88
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44

итого:			26,62	27,73	120,87	841,38	0,51	59,31	0,18	8,27	293,46	634,48	232,6	15,07
калорийность за день			47,66	52,57	175,44	1387,39	1,378	88,79	0,406	11,53	773,23	1023,41	317,16	18,63

5 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			21,6	26,69	92,31	706,04	0,12	1,61	0,13	2,13	625,37	500,34	79,86	3,28

Обед														
суп картофельный с крупой с говядиной	70	250	6,72	7,21	8,77	177,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45	1,68
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71	1,3
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45	1,72
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	33,42	31,94	104,68	878,5	0,4	97,35	0,25	6,26	245,87	382,05	129,22	8,29
калорийность за день			55,02	58,63	196,99	1584,54	0,52	98,96	0,38	8,39	871,24	882,39	209,08	11,57

6 день														
Завтрак														
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48	7,99

Обед														
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
тефтели из говядины с рисом	202	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,05	1,23	0	0,67	19,67	152,69	20,89	0,97
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8	3,36
компот из яблок с лимоном	284	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			33,41	31,13	110,29	856,27	0,57	41,67	0,05	3,71	281,87	622,01	224,37	9,22

[illegible]

Завтрак														
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	0,78
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6	0,45
итого:			18,31	22,93	84,41	613,68	0,23	39,72	0,22	2,86	150,27	253,25	74,18	4,07
Обед														
свекольник	43	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			36,24	29,62	55,4	742,88	0,45	37,51	0,13	5,58	137,42	515,4	149,46	28,08
калорийность за день														
10 день			54,55	52,55	139,81	1356,56	0,68	77,23	0,35	8,44	287,69	768,65	223,64	32,15
Завтрак														
каша манная молочная жидкая	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			13,91	20,3	96,44	625,94	0,16	21,58	0,03	2,32	276,74	269,16	53,63	5,78
Обед														
суп овощной с курицей	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73	0,91
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			38,11	34,42	123,71	957,24	0,61	46,12	0,6	4,55	174,37	695,83	186,66	12,41
калорийность за день														
11 день			52,02	54,72	220,15	1583,18	0,77	67,7	0,63	6,87	451,11	964,99	240,29	18,19
Завтрак														
каша гречневая вязкая на молоке	104	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28	2,58
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44

сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			22	19,63	92,06	642,29	0,25	1,54	0,14	2,32	648,18	513,65	89,23	3,56

Обед														
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43	4,58
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			39,84	31,29	107,76	872,17	0,49	12,34	0,05	4,97	263,56	558,45	133,98	10,01
калорийность за день			61,84	50,92	199,82	1514,46	0,74	13,88	0,19	7,29	911,74	1072,1	223,21	13,57

Завтрак														
Вареники ленивые	116	205	32,5	9,8	33	351	0,1	0,53	1	0,65	239	322	42	1,12
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			36,46	10,92	84,34	583,64	0,18	20,55	1	2,34	283,27	385,03	76,5	6,72

Обед														
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45	3,89
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			36,14	31,5	66,98	694,81	0,35	56,43	0,09	4,96	179,74	616,74	127,89	10,11
калорийность за день			72,6	42,42	151,32	1278,45	0,53	76,98	1,09	7,3	463,01	1001,77	204,39	16,83

общая сумма ккал	12 дней		679	687,26	2274	18317,9	9,118	813	4,066	86,92	6574,9	11208,19	2945,33	211,5
	1 день		56,58	57,272	189,5	1526,49	0,76	67,75	0,34	7,24	547,91	934,02	245,44	17,62