



ТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ РК «Санаторная школа – интернат № 1» г. Воркуты
Чупрова Е.М.

Приказ № 07-09
от 24.09.2022 г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
государственного общеобразовательного учреждения
Республики Коми
«Санаторная школа-интернат №1»
г.Воркуты

1 День

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак: 19,8%					
Каша манная мол.	250\300	7,99	7,33	43,59	274
Масло сливочное	10/12	0,06	8,25	0,09	74,8
Сыр	10/12	2,53	3,22	-	40
Батон	45/50	3,7	1,45	25,7	125
Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого		17,07	23,44	89,09	632,49
II завтрак : 8,8%					
Сок (в ассортименте)	200	0,6	-	37	144
Фрукты (яблоко)	250	1,0	-	28,25	115
Итого		1,6	-	65,25	259
обед: 30,5%					
Суп кудрявый с кур.	250/300	14,89	12,3	20,31	246,8
Плов с мясом	200	24,33	20,69	33,71	318,77
Огурец соленый	60	0,84		0,39	5,7
Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,30	26,15	116,5
Хлеб украинский	50	2,35	0,35	24,9	107
Итого		46,81	33,64	133,35	908,56
полдник:12,2%					
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Запеканка творожная со сгущенкой	150/30	5,6	6,4	9,4	241
Итого:		6,96	6,4	38,42	357,19
Ужин 1:18,1%					
Гуляш мясной т\соус	90	19,07	16,2	2,97	233,94
Гречка отварная	160	5,82	3,62	30	175,87
Салат морковный зел\горошком	60	0,95	5,06	3,13	61,88
Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого		25,91	24,89	51,41	533,31
Ужин 2:10,6%					
Йогурт 3,2%	200	10	6,4	7,0	132
Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
Булочка	40	3,04	2,0	22,56	115,2
Итого :		18,12	13	29,84	310
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		116,47	101,37	407,36	3000,55

2 День

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак:20%					
Каша пшеничная мол.	250/300	8,59	8,49	40,99	28,4
Масло сливочное	10/12	0,06	8,25	0,09	74,8
Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,29	62,8
Батон	45/50	2,07	0,2	14,31	69,0
Кофе с молоком	200	2,3	2,46	12,68	86,16
Итого		18,1	24,0	70,36	321,16
II завтрак :10,95%					
Напиток св.мор.ягод	200	0,26	-	18,7	77,7
Фрукты (виноград)	300	1,2	-	52,5	207
Итого:		1,46	-	71,2	284,7
обед: 28,72%					
Свекольник со сметаной	250\300	9,37	10,36	12,54	121,11
Макароньы отв.	180	20,74	20,69	24,47	314,43
Голубцы ленивые	100	0,8	2,8	8,64	65,15
Помидор свежий	60				
Компот	200	0,08	0,05	17,4	71,6
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,5	12,45	65,5
Хлеб украинский	50	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		48,77	33,87	174,47	845,24
полдник:14,81%					
Сок	200	0,6	-	37	144
Творожные палочки со сгущенкой	110\30	5,6	6,4	9,4	241
		6,2	6,4	46,4	385
Итого:					
Ужин 1:16,87%					
Колбаса отварная	90	9,04	10,8	-	136
Картофельное пюре	160\180	3,4	6,46	24,84	171,13
Икра кабачковая	60	1,62	4,54	5,72	69,2
Чай с лимоном	200\8	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого		14,13	21,81	45,87	437,95
Ужин 2:8,65%					
Кефир с сахаром	200	6,72	6,66	8,42	124
Сыр	10\12	2,53	3,22	-	40
Булочка	40	2,07	0,2	14,31	69,0
Итого :		13,05	12,41	23,04	195
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		101,71	98,49	431,34	2469,05

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак:17,8%					
Каша рисовая мол.	200\300	6,02	7,8	45,5	276
Масло сливочное	10	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10/12	2,53	3,22	-	40,0
Батон	45/50	2,07	0,2	14,31	69,0
Кофе с молоком	200	3,04	3,48	18,95	116,12
Итого		13.68	18.0	78.79	531.04
II завтрак : 9,5%					
Сок (в ассортименте)	200	0,6	-	37	144
Фрукты (апельсин)	250	2,25	-	21	95
Итого		2,85	-	58	239
обед: 38,32%					
Суп вермишелевый с кур.	250\300	2,83	2,86	21,76	124,09
Кура отварная	70\90	18,22	18,22	0,97	242,68
Гречка отварная	160	9,31	5,79	48	281,39
Салат морковный з\гор.	60	1,14	6,07	3,75	74,25
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,52	55,46
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5
Хлеб украинский	50	2,35	0,35	24,9	107
Итого		37.95	23.79	140.05	1001.37
полдник:4,32%					
Отвар шиповника	200	2,4		54,8	118
Печенье	30	2,1	3	21,6	122
Конфета	30	3,1	0,3	21,46	103,5
Итого:		7.6	3.3	97.86	343.5
Ужин 1:20,6%					
Жаркое по –домашнему с говядиной	240\250	16,94	17,84	36,34	354,53
Салат соленый огурец	60	5,24	4,9	1,4	65,3
Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого		22,25	22,75	53,05	481,45
Ужин 2:9,46%					
Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7,0	132
Булочка	40	3,04	2,0	22,56	115,2
Джем	30	0,12		22,38	84,9
Итого :		13,16	8,4	51,94	332,1
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		97.49	76.59	479.69	2928.46

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак: 18.2%					
Каша ячневая мол.	250\300	6,8	8,1	43,7	310
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	1,73	2,33	0,31	31
Батон	45\50	4,4	0,3	19,68	118
Какао	200	2,3	2,46	12,68	86,16
Итого		15.25	16.49	76.4	575.08
II завтрак : 3.03%					
Кисель	200	-	-	18,2	74
Фрукты (киви)	150	1,0	-		
Итого		1.0	-	18,2	74
обед: 35,67%					
Борщ с мясом	250\300	4,8	5,53	17,35	115,37
Котлета мясная	80\90	20,65	16,48	17,42	246,78
Рис отварной	160\180	4,3	1,16	31,68	158,5
Помидоры св.	50\60	5,48	4,88	1,4	70,1
Компот из с/ф.	200	0,08	0,05	17,4	71,6
Хлеб пшеничный	50	2,73	0,41	20,72	100,0
Хлеб украинский	50	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		42,0	29,23	106.09	870,95
полдник: 15.58%					
Сок	200	0,86	3,36	45,58	259,3
Рогалик с повидлом	60\80	3,52	8,34	28,7	121,2
Итого:		4,38	3,36	74,28	380,5
Ужин 1: 17.04%					
Рыба под овощами	90\100	18,31	5,43	11,68	143,35
Картофельное пюре	160\180	2,69	4,5	19,21	133,9
Салат из свеклы	60	0,32	1,6	1,72	22,0
Чай с лимоном	200\8	0,04		0,12	116,2
Итого		21,36	11,53	32,73	415,45
Ужин 2: 10.48%					
Кефир с сах.	200	6,72	6,66	8,42	124
Яйцо отварное	40	4,9	4,6	0,28	62,8
Булочка	40	2,07	0,2	14,31	69,0
Итого :		13,69	11,46	23,01	255,8
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		97.68	72.07	330.71	2571.78

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак: 16.18%					
Каша пшеничная мол.	250\300	8,34	7,43	38,9	259
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	2,53	3,22		40,0
Батон	45	2,07	0,2	14,31	69,0
Какао с молоком	200	2,3	2,46	12,68	86,16
Итого		15.26	16.61	6592	484.08
II завтрак : 8.51%					
Напиток св.мор. ягод	200	0,8	-	17,4	71,6
Фрукты (груша)	250	1,0	-	28,75	140
Итого		1,8	-	46,15	211,6
обед: 35.56%					
Суп гороховый с кур.	250\300	7,0	6,41	28,52	168,2
Запеканка картоф. с мясом	200\5	20,96	20,47	18,43	386,4
Салат из огурца сол.	50\60	5,24	4,9	1,4	65,3
Компот из с/ф	200	0,3	0,2	14,52	55,46
Хлеб пшеничный	50	2,73	0,41	20,72	100,0
Хлеб украинский	55	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		40,19	33,11	124.63	883,96
полдник:10.32%					
Сок	200	0,6		37	144
Творожные палочки с джемом	150\30	5,6	6,4	8,2	112,0
Итого:		6,2	6,4	45,2	256.0
Ужин 1: 19.49%					
Капуста туш.со сметаной	180	15.0	38.3	5.2	91.3
Сосиски отв.	100	10.84	21.32	1.54	253.7
Помидор св.	60	5,48	4,88	1,4	70,1
Чай с лимоном	200	2,07	0,2	13,82	69,0
Итого		33.39	64.7	21.96	484.1
Ужин 2: 9.94%					
Йогурт	200	10	6,4	7,0	132
Булочка \ джем	40\30	3,04	2,0	22,56	115,2
Итого :		13,04	8,4	29,56	247,2
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		109.88	129.22	333.42	2566.94

6 День

наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
-------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
завтрак:16.28%					
Каша манная мол.	250\300	7,99	7,33	43,59	274
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	2,53	3,22		40
Батон	45\45	2,07	0,2	14,31	69,0
Кофе с молоком	200	3,04	3,48	18,95	116,2
Итого		15,25	17,53	76,88	529,12
II завтрак : 8.31%					
Отвар шиповника	100	1,2	-	27,67	118,0
Фрукты (яблоко)	250	1,0	-	28,25	115
Итого		2,2	-	55,92	233,0
обед: 26.95%					
Щи из св.капусты	250\300	9,74	7,37	19,23	138,48
Оладьи печеночные	90	10,86	7,49	5,44	136,5
Рис отв.	160\180	2,55	4,5	17,65	126,9
Салат из моркови,яблок	60\80	0,63	3,08	2,48	39,58
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,05	17,4	71,6
Хлеб пшеничный	50	2,73	0,41	20,72	100,0
Хлеб стол.	55	4,95	0,9	20,43	142,12
Итого		31,54	23,8	103,35	755,18
полдник:7.99%					
Сырники со сгущенкой	150\160	5,6	6,4	9,4	116,0
Сок	200	0,6		27,6	108,0
Итого:		6,2	6,4	37,0	224,0
Ужин 1: 31.17%					
Котлета рыбная	80\90	22,6	16,7	30,44	280,2
Картоф.пюре	160\180	5,18	4,74	83,03	406,8
Салат из отв. овощей	60\80	0,08		17,4	71,6
Чай с лимоном	200	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		30,79	33,74	148,69	878,2
Ужин 2: 9.3%					
Кефир с сахаром	200	6,72	6,66	8,42	124
Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
Булочка	40	2,07	0,2	14,31	69,0
Итого :		13,87	11,46	23,02	255,8
Завтрак		100,25	92,93	471,85	2084,92
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

7 День

наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
-------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
завтрак: 17.96%					
Каша гречневая мол.	250\300	9,13	8,62	44,53	278,6
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	2,34	3,0		37,1
Батон	50	2,07	0,2	14,31	69,0
Какао	200	2,3	2,46	12,68	86,16
Итого		15,86	17,58	17,55	500,78
II завтрак : 5.4%					
Сок	200	0,86	-	28,7	121,2
Фрукты (киви)	149		-		
Итого		0,86	-	28,7	121,2
обед: 31.43%					
Суп рыбный	250\300	5,41	5,08	24,04	121,2
Котлета куриная	90	11,02	12,45	7,52	186,09
Картофельное пюре	160	3,4	6,46	24,85	171,15
Салат свекла с раст.маслом	60\80	0,7	2,84	5,05	50,0
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,52	55,46
Хлеб пшеничный	50	1,09	0,41	8,2	40
Хлеб стол.	50	2,97	0,72	15,39	81,45
Итого		24,89	28,16	99,57	705,35
полдник: 10.1%					
Напиток из св.мор. ягод	200	0,03		13,32	54,69
Рогалик с повидлом	60\80	3,51	3,36	23,83	169,7
Итого:		3,54	3,36	37,15	224,39
Ужин 1: 24.8%					
Рагу из говядины	80\90	19,07	16,2	2,97	233,94
Макароны отварн.	160\180	2,69	4,5	19,21	133,9
Помидоры св.	50\60	5,48	4,88	1,4	70,1
Чай с лимоном	200\8	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		30,17	28,98	41,4	557,54
Ужин 2: 10.31%					
Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7,0	132
Булочка , джем	40\30	2,07	2,33	14,31	69
		1,73	0,2	0,31	31
Итого :		13,8	8,93	21,62	232,0
Завтрак		89.12	87.01	245.99	3241.26
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

8 День

наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
-------------------	-------	-------	------	----------	-------

	блюда				
завтрак: 16.75%					
Каша пшеничная мол.	250\300	8,34	7,43	43,89	278
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	2,53	3,22		40,0
Батон	40\50	2,07	0,2	14,31	69,0
Кофе с молоком	200	3,04	3,48	18,95	116,2
Итого		16.0	17.63	77.18	533.12
II завтрак : 8,9%					
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Фрукты (яблоко)	250	1,0	-	28,25	115,0
Итого		2,36	-	57,27	231,19
обед: 27.24%					
Суп полевой с курой	250\300	4,97	3,54	18,84	104,87
Жаркое по-домашнему	200\220	22,54	17,33	22,13	334,08
Огурец сол.	60	0,32	1,6	1,72	22,0
Компот из сухофруктов	200	0,08	0,05	17,4	71,6
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,5	12,45	65,5
Хлеб украинский	45	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		33,77	23,74	93,06	706,65
полдник: 15,53%					
Сок	200	0,6		37	144
Пирожок с повидлом	80\90	3,61	3,36	45,58	259,3
Итого:		4,21	3,36	82,58	403,3
Ужин 1: 19.95%					
Сарделька отв.	90	10,68	9,97	5,33	153,79
Макаронны отв.	160\180	3,34	7,5	29,02	194,62
Салат зимний	60	0,7	2,84	5,05	50,0
Чай с лимоном	200	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		17.38	27.07	59.66	488.89
Ужин 2: 11.63%					
Кефир с сахаром	200	6,72	6,66	8,42	124
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Булочка	40	3,04	2,0	22,56	115,2
Итого :		14,84	13,26	31,26	302
Завтрак		88.56	85.06	401.01	2665.15
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак:19,7%					
Каша ячневая мол.	250\300	6,8	8,1	43,7	310
Масло сливочное	10\12	0.02	3.3	0.03	29.92
Сыр	10/12	2.34	3.0	-	37.1
Батон	40/45	2.07	0.2	14.31	69.0
Какао с молоком	200	2.3	2.46	12.68	86.16
Итого		13.53	15.2	52.95	401.98
II завтрак : 8.31%					
Отвар шиповника	200	2.4	-	54.8	236
Фрукты (банан)	297	3.11	0.22	44.47	110.11
Итого		5.51	0.22	99.27	346.11
обед: 30.75%					
Суп с фрикадельками мясн.	250/300	5.79	7.88	10.54	133.48
Колбаса отварная	90	6.62	16.04	11.57	179.72
Капуста тушеная	200/220	3.95	4.48	12.5	104.39
Салат из свежих овощей	60/80	0.8	2.84	8.64	65.15
Компот из сухофруктов	200	0.3	0.2	14.52	55.46
Хлеб пшеничный	40	4.9	0.41	12.45	65.5
Хлеб столов.	50	3.96	0.72	20.52	108.6
Итого		23.02	32.37	80.22	712.3
полдник:12.3%					
Сок	200	0.86	-	28.7	121.2
Блины со сгущенкой	150/30	3.6	6.4	9.4	116.0
Итого:		6.46	6.4	38.1	237.2
Ужин 1: 20.9%					
Шницель мясн.	90	8.54	9.37	4.59	141.4
Картофель отварной	160/180	3.03	4.28	29.59	191.5
Салат свекла с раст.маслом	60/80	0.7	2.84	5.05	55.46
Чай с лимоном	200/10	2.93	3.4	17.82	119.6
Итого		15.2	19.89	57.05	507.96
Ужин 2: 9.2%					
Кефир с сахаром	200	6.72	6.66	8.42	124.0
Булочка	40	2.07	0.2	14.31	69.0
Джем	30	1.73	2.33	0.31	31.0
Итого :		10.45	9.19	2304	224,0
Завтрак		75.47	85.33	378.92	2559.75
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД БЛЮДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал.
завтрак:15,76%					
Каша рисовая мол.	250\300	6,02	7,87	45,5	276
Масло сливочное	10\12	0,02	3,3	0,03	29,92
Сыр	10\12	2,53	3,22		40,0
Батон	40\50	2,07	0,2	14,31	69,0
Какао	200	2,3	2,46	12,68	86,16
Итого		12.94	17.05	72.52	501.08
II завтрак : 10.46%					
Сок	200	0,6	-	37	144
Фрукты (апельсин)	305	2,74	-	25,62	115,9
Итого		3,34	-	62,62	259,9
обед: 33,08%					
Суп овощной с мяс.	250\300	7,90	10,58	12,89	182,94
Кура отвар.	90	3,34	7,5	29,02	194,6
Картофель отварной	160	8,54	9,37	4,59	141,4
Салат свеж .ломид. и огурец	50\60	0,7	2,84	5,05	75,46
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,52	55,46
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,5	12,45	65,5
Хлеб столов.	50	2,35	0,35	24,1	107
Итого		25,03	31,34	102,62	822,36
полдник:13.57%					
Кисель	200	1,36		29,02	116,19
Шанелька с картоф.	80	6,01	6,52	34,57	221,02
Итого:		7,37	6,52	63,59	337,21
Ужин 1: 14.66%					
Кнели куриные , гречка отварная	75\160	12,78	14,51	5,91	205,32
Салат морковн. з\гор	60\80	0,63	3,08	2,48	39,58
Чай с лимоном	200\8	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		16.34	20,99	26,21	364,5
Ужин 2: 12.47%					
Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7,0	132
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Булочка	40	3,04	2,0	22,56	115,2
Итого :		18,12	13,0	29,84	310
Завтрак		83.14	88.9	357.4	2595.05
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

завтрак:					
Суп вермешелевый мол.	250\300	11,32	12,14	42,15	320
Масло сливочное	10\12	2.82	6.9	.0.03	74.44
Батон	40\50	2.07	0.2	14.31	69.0
Кофе с молоком	200	2.93	3.4	17.82	118.69
Итого		19.14	22.64	73.31	582.13
II завтрак :					
Отвар шиповника	200	2.4	-	54.8	236
Фрукты (груша)	276	1.1	-	29.53	115.92
Итого		3.5	-	84.33	351.92
обед:					
Рассольник с мясом	250/300	5.36	4.62	14.93	202.7
Гуляш с говядиной	90	9.31	5.79	48	281.39
Рис отварной	180	21.68	24.21	6.74	331.53
Компот	200	0.08	0.05	17.4	71.6
Хлеб пшеничный	50	1.9	0.5	12.45	65.5
Хлеб Украинский	50	3.96	0.72	20.52	108.6
Итого		23.16	16.18	130.95	874.79
полдник:					
Сок	200	0.86	-	28.7	121.2
Пряники	40	5.6	6.4	8.2	112.0
Итого:		6.48	6.4	36.9	233.2
Ужин 1:					
Тефтели, карт.пюре	75/160	12.85	14.8	8.74	217.83
Свекла отварная с чесноч.	50/60	0.7	-	5.4	24.0
Чай с лимоном	200\10	2.93	3.4	17.82	119.6
Итого		16.48	18.2	31.96	361.43
Ужин 2:					
Кефир с сахаром	200	6.72	6.66	8.42	124.0
Булочка	40	2.07	2.33	14.31	69.0
Джем	30	1.73	0.2	0.31	31.0
Итого :		10.52	9.19	23.04	224.0
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		79.28	72.61	380.49	2627.47

12 День

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак:23,48%					
Каша гречневая мол.	250\300	9,13	8,62	44,53	278,6
Масло сливочное	10\12	2,07	0,2	14,31	69,0
Батон	40\50	4,07	0,4	14,62	69,0
Яйцо отварн.	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Какао с молоком	200	2,3	2,46	12,82	86,16
Итого		22.65	16.28	86.56	565.56
II завтрак :11.84%					
Сок	200	0,86	-	28,7	121,2
Фрукты(яблоко)	249	0,99	-	28,13	114,54
Итого		1.85	-	56,83	235,74
обед: 22,86%					
Суп гороховый с курой	250\300	4,97	3,54	18,84	104,37
Кура отварн.	160\30	6,56	6,69	4,93	106,21
Макаронны отв.	60\80	0,8	2,84	8,64	65,15
Салат зимний	60/80	0.8	2.84	8.64	65.15
Компот	200	0,26		13,75	57,5
Хлеб пшеничный	50	1,09	0,16	8,2	40,0
Хлеб столов.	50	2,97	0,54	15,39	81,45
Итого		15.21	18.88	111.05	668.37
полдник: 8,57%					
Напиток из св.мор. ягод	200	0,03		13,32	54,69
Оладьи со сгущ. молоком	150	5,6	6,4	9,4	116
Итого:		5,63	6,4	22,72	170,69
Ужин 1: 22,0%					
Бистр.из печени	90	0,03		13,32	54,69
Пюре карт.	160\180	2,69	4,5	19,21	133,9
Огурец свежий	60	10,48	9,88	2,8	130,6
Чай с лимоном	200\10	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		10.89	20.33	52.15	382.49
Ужин 2: 11,25%					
Кефир с сахаром	200	6,72	6,66	8,42	124
Булочка	40	1,73	2,33	0,31	31
Сыр	10/12	2,07	0,2	14,31	69,0
Итого :		10,52	9,19	23,04	224
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		66.75	71.08	252.35	2246.85

13 День

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<i>завтрак:18,51%</i>					
Каша пшеничная мол.	250\300	8,59	8,48	42,99	284
Масло сливочное, сыр	10\12	2,82	6,9	0,03	74,44
Батон	40\50	2,07	0,2	14,31	69,0
Кофе с молоком	200	2,3	2,46	12,68	86,6
Итого		15,78	18,04	70,01	514,04
<i>II завтрак :9,89%</i>					
Кисель	200	1,36		29,02	116,19
Фрукты (слива)	300	2,4		29,7	129
Итого		3,76		58,72	245,19
<i>обед: 31.39%</i>					
Суп гречневый с мясом	250\300	3,33	5,48	21,28	147,20
Азу с отв.картошкой	240\250	16,94	17,84	36,34	354,53
Салат из моркови, з\гор.	60\80	0,63	3,08	2,48	39,58
Компот из с/ф	200	0,08	0,05	17,4	71,6
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,5	12,45	65,5
Хлеб столов.	50	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		26,48	27,67	110,48	778,01
<i>полдник:16,27%</i>					
Сок	200	0,6		37	144
Ватрушка с повидлом	80\90	3,61	3,36	45,58	259,3
Итого		4,21	3,36	82,58	403,3
<i>Ужин 1:13,97%</i>					
Рыба запечен. с картоф.по –русски.	220\230	2,75	6,12	21,86	161,26
Огурец соленый	60	5,24	4,9	1,4	65,3
Чай с лимоном	200/10	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		10,92	14,42	41,08	346,16
<i>Ужин 2:9,97%</i>					
Кефир	200	10,0	6,4	7,0	132
Булочка с джемом	40\30	3,04	2,0	22,56	115,2
Итого :		13,04	8,4	29,56	247,2
Завтрак		74.19	71.89	392.43	2533.9
II завтрак					
обед, полдник, II ужин					

14 День

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
завтрак:18,82%					
Каша пшеничная мол.	250\300	8,34	7,43	43,89	278
Масло сливочное,сыр	10\12	2,82	6,9	0,03	74,44
Батон	40\50	2,07	0,2	14,31	69,0
Какао с молоком	200	2,93	3,4	17,82	118,69
Итого		16.16	17.93	76.05	540.13
II завтрак :12,56%					
Сок	200	0,86	-	28,7	121,2
Фрукты (виноград)	300	1,2	-	52,5	207
		2,06	-	81,2	328,2
обед: 26,8%					
Солянка сборная	250\300	7,3	10,8	7,09	159,0
Зразы с гречкой,соус	160\30	13,66	15,27	14,38	249,59
Винегрет	60\80	0,63	3,08	2,48	39,58
Компот из с/ф	200	0,26		18,7	77,7
Хлеб пшеничный	50	1,9	0,5	12,45	65,5
Хлеб украинский	50	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого		28.78	37.59	81.34	748.99
полдник:13.48%					
Отвар шиповника	200	2,4		54,8	236
Плюшка московская	80	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого		8,0	6,4	64,2	352,0
Ужин 1:18,54%					
Капуста туш. с мясом	220\250	20,74	20,69	24,47	314,43
Помидор свежий	60\80	0,7	2,84	5,05	50,0
Чай с лимоном	200\10	2,93	3,4	17,82	119,6
Итого		29.15	28.97	43.69	504.13
Ужин 2:9,8%					
Йогурт 3.2%	200	6,72	6,66	8,42	124
Булочка	40	2,07	0,2	14,31	69,0
Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого :		13,87	11,46	23,01	255,8
Завтрак II завтрак обед, полдник, II ужин		98.02	102.35	369.49	2729.25

