



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Кашинская школа-интернат»

Лобанова
Лобанова Н.А.

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Кашинская школа-интернат»

для детей с 7 до 11 лет (зимне-весенний период)

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 1: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн .цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	200	8,6	13,3	2,26	162,6	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
105	Сыр .масло сл. порциями	15/10	2,2	23	22	275	0,02	0	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	3,36	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	ИТОГО	505	20,4	40,2	46,62	769,6	0,17	1,7	0,4	1,3	436	491	49	3
ЗАВТРАК 2														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
171	Гренка с сыром	30	4,8	4,62	16,25	130,56	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого	230	4,9	4,62	31,25	190,56	0,09	0,00	0,00	0,4	21	60	9	1
ОБЕД														
107	Овощи порционные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,0	7,8	0,02	1,9	0,00	2,8	14,4	29,4	19,8	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5	10,6	131	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,58	16,33	138	0,16	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
412	Биточки , припущенные из кур	90	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	242	51	3,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0,0	0,00	0,9	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	860	23,48	20,14	102,7	716,3	0,27	19,6	0,04	7,55	131,4	432,4	138,3	14,5
ПОЛДНИК														
537	Оладьи с повидлом	100/10	2,6	2,7	15,9	172,5	0	0	0	0	11	3	1	0,3
516	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17,0	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
	ИТОГО	310	12,6	9,1	32,9	346,5	0,06	1,2	0,04	0,0	249	185	29	0,5
УЖИН														
291	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	173,9	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
332	Рыба филе отварная	90	14,24	0,56	0,32	79	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
112	Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	94	0,05	0,1	0,03	0,9	10	36	6	0,6
108/109	Хлеб пшеничный . ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	740	29,49	7,01	106,6	646,5	0,37	1,04	0,7	2,2	56	414	170	8

Энергетическая ценность: 2669,46 ккал.

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы – интернат

День 2: Вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, 1Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200 /5	5,85	7,05	26,85	212,2	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
101/105	Сыр порциями ,сл масло	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,2	0	124	110	27	0,8
	ИТОГО	510	14,1	30,6	103,15	735,2	0,29	2,8	2,33	0,86	459	454	87	2,7
Завтрак 2														
517	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	0,05	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,45	1,3	20,56	104,8	0,11	0,0	0,00	1,7	19	65	13	1
	ИТОГО	210	11,45	7,06	35,86	261,4	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
ОБЕД														
7	Овощи порционные(морковь)	60	0,6	6,0	4,44	79,2	0,03	3,0	0,00	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,3	4,3	15,1	116,45	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
291	Макароны отварные со сл . м.	150	5,7	0,7	29,04	145	0,04	0	0,04	0,6	19	36	8	0,8
381	Котлета мясная	90	12,4	12,2	9,66	155,7	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	850	28,6	24,2	99,5	810,8	0,48	34,8	0,12	5,67	193	479,8	134,2	9,0
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
313	Запеканка со сгущенкой	100/5	13,06	15,6	27,2	144,75	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	305	13,16	15,6	42,2	204,7	0,06	0,7	0,01	1	28	47	9	0,8
УЖИН														
237	Гречка отварная	150	10,1	9,3	44,4	244,8	0,21	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
404	Птица отварная	90	12,8	8,8	0,3	132,8	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
108/109	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	5,4	23	316	18	6,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
112	Апельсин	200	5,8	5	8	86	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	740	35,1	24,1	109	728,1	0,44	8,5	0,8,08	7,1	73	543	52	9

Энергетическая ценность:2740,2 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы-интернат .

День 3 среда

Неделя: первая

Сезон: Зимне- весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная сосл.м	200/5	4,12	2,55	6,45	175,7	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
101/105	Сыр порциями ,масло сл.	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,4	164,5	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	500	11,7	26,11	77,85	729,25	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
Завтрак 2														
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	270	7,5	4,8	30,1	194	0,1	1,4	0,04	0,4	250	237	36	0,9
ОБЕД														
50	Овощи порционные(свекла)	60	0,45	1,65	2,5	26,7	0,02	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	12,08	94,8	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
414	Рис отварной со сл. м.	150	3,75	6	33,5	204,2	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
343	Рыба , тушенная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб пшеничный , ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,39	31	126	35,2	2,8
	ИТОГО	850	26,9	19,25	122,6	783,2	0,59	35,2	0,11	6,36	197	491	137,2	7,49
ПОЛДНИК														
320	Сырник со сгущенкой	100/5	17,1	15,3	14,0	400	0,15	5,1	0,14	1,3	200	225	26	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	300		15,3	19	460	0,15	5,1	0,14	1,3	200	225	26	0,8
УЖИН														
429	Пюре картофельное	150	3,1	6,5	16,3	138	0,16	5,1	0,05	0,64	18	182	42	2,2
399	Оладьи из печени	90	15,1	10,23	10,1	194,2	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
108/109	Хлеб пшенично ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,1	20	65	14	1,1
112	Банан	200	1,5	0,5	21	96	0,15	5,1	0,14	1,3	200	225	26	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	740	26,9	18,2	103,7	512,7	0,67	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность 2679,15 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Рe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная	200/5	4,65	5,55	23,1	161,25	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
101/108	Сыр порциями ,масло слив.	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	510	16,05	31,8	100,3	703,25	0,17	2,7	0,15	1,2	449	362	51	1,24
Завтрак 2														
516	Кефир	180	6,92	6,47	19,16	162,55	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
108	Конвертик слоеный с повидл.	100	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
	ИТОГО	280	9,2	6,6	33,9	233,5	0,11	120	0	0,7	74	74	30	0,9
ОБЕД														
175	Овощи порционные	60	1,3	5,8	3,4	44,2	0,02	4,4	0,1	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из св. капусты со сметаной	200 /10	1,4	3,9	6,2	74,8	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
237	Гречка отварная	150	8,4	7,7	3,07	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	120	17,1	18,2	3,5	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108\109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	840	35,8	36,6	84,4	795,5	0,49	24,4	0,17	30	189	604,8	234,2	12,6
ПОЛДНИК														
530	Блинчики с повидлом	100/10	8,0	8,2	38,1	259,3	0,12	5,0	0,07	3,3	211	216	35	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	310	8,1	8,2	53,1	319,3	0,12	5,0	0,07	3,3	222	219	36	1,6
УЖИН														
429	Картофельное пюре	150	5,7	0,7	29,04	165,6	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
395	Сарделька отварная	100	8,3	16,7	0	135	0,1	0	0	0,3	24	107	13	1,2
111	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0,9	22	89,2	7	1,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Яблоко	100	1,8	0,4	8,1	47	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	650	23	18,8	93,44	612,1	0,27	0,02	0	2	63	235,2	29	3,8

Энергетическая ценность:2663,65 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 5: Пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	л Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	200	5,6	5,2	18,9	164,4	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
101/105	Сыр порциями ,масло сл.	15\10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0,6	11	3	1	0,3
	ИТОГО	505	13,9	28,8	95,2	687,4	1	2,5	0,33	1,33	520	432	70	1,95
ЗАВТРАК 2														
516	Ряженка	180	5	1	7,5	72	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
1	Пирожок с фрукт. начинкой	100	12,1	11,0	1,9	221,8	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	280	17,1	12,0	9,4	293,8	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	60	6,3	12,1	2,2	141,6	0,01	2,5	0,010	8,25	0,00	15,2	24	0,95
134	Рассольник ленинградский	200 /5	1,64	4,2	13,04	96,8	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
407	Рагу из птицы	250	15,7	16,4	18,1	353,7	0,13	11,8	0,02	3,1	25	158	44,5	2,0
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной, пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0,96	22	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	815	26,24	32,4	101,6	906,6	0,36	13	0,04	6,16	124	408	116,4	7,8
ПОЛДНИК														
316	Запеканка рисовая с повидлом	100/5	5,7	5,6	25,1	174	0,05	0,1	0,10	0,4	53	153	25	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО	305	5,8	5,6	40,1	234	0,07	4,1	0,10	0,4	67	153	25	3,6
УЖИН														
370	Плов из отварной говядины	250	2,9	4,88	27,0	352	0,03	0,04	0,03	5	71	71	23	0,5
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0,96	22	89	24	2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО	660	10,9	6,08	90,8	654,5	0,25	4,54	0,03	6,26	128	286	62	7

Энергетическая ценность: 2776,3 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: Зимне -весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	л Пищевые вещества (г)			Эн..цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшенная	200	5,8	7,12	26,8	212,2	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,56
105	Масло сливочное порциями.	20	0,05	8,25	0,08	74,8	0,00	0,0	0,59	0,1	1,2	1,9	0	0,2
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	500	11,95	15,9	81,1	535	0,11	1,3	0,67	0,6	144,2	163,9	35	1,36
ОБЕД														
7	Овощи порционные(морковь)	60	0,5	5,1	2,0	62	0,02	2,5	0,01	0,3	26	88	12,3	0,6
147	Суп картофельный с курой	250/15	2,16	2,24	15,04	93,16	0,010	8,25	0,00	15,2	15,2	63,5	24	0,95
429	Картофельное пюре	150	4,8	5,4	13,6	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
367	Гуляш из говядины	100	14,25	15,1	2,9	164,5	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
110	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО		32,96	37,59	109,29	840,26	0,38	20,89	0,09	17,11	121	362,8	87,8	8,0
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
301	Омлет натуральный	100	6,4	10	1,7	122	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
108	Хлеб пшеничный	1/30	1,3	0,12	8,8	42,6	0,03	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	47	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО	430	20,4	10,3	33,6	271,6	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН 1														
291	Макароны отварные	150	4,7	0,58	24,9	144,9	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
336	Рыба . припущенная в молоке	90	12,0	6,4	2,7	116,1	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
108/109	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
1	Пирожок с повидлом	100	6	53,3	61	316	0,06	0,2	0,05	0,5	11	32	6	0,7
	ИТОГО	540	30,4	61,0	152,8	872	0,26	0,5	0,09	3,1	273	396	0	3,1
Ужин 2	Кефир	200	5,8	0	15	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

Энергетическая ценность 2618,86 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 7: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: Зимне -весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, \ Наименование блюда	масса порции	л Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Pe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная	200	4,9	5,55	23,1	161	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
101	Сыр порциями	20	3,96	3,96	0,3	52,8	0,02	0	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	500	12,16	12,8	78,6	480,8	0,16	2,6	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
50	Овощи порционные(свекла)	60	1,6	8,06	7,37	68,12	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
149	Суп картофельный с рыбой	200/20	7,36	9,44	47,04	75,36	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
291	Макароны отварные	150	4,27	0,52	130,46	144,91	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
401	Печень тушеная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10,0	5,8	0,8	25	227	13	4,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО	830	33,6	26,72	246,6	696,8	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
515	Молоко	200	6	2	8,4	106	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
2	Конвертик слоеный с повидлом (промышлен. Произв.)	100	7,6	0,8	49,2	235	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	300	13,6	2,8	57,6	341	0,1	0,13	0,01	1	257	224	36	0,7
УЖИН 1														
237	Гречка отварная	150	84,16	7,74	36,99	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
108	Птица в соусе с томатом	90	7,6	0,8	49,2	96	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
112	Банан	250	3	1	42	192	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	790	101,96	10,54	184,49	756,5	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
Ужин														
2	Ряженка	200	5,8	0	15	100	0,04	0,6	0,	0	248	184	28	0,2

Энергетическая ценность:2375,1 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 8: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	M _§	Pe
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная со сл. м	200	4,12	2,55	6,45	171,7	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
101/105	Сыр порциями, сл масло	15/10	2,2	23	22	275	0,03	1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	505	12,42	26,15	82,75	694,7	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
590	Печенье	1/30	1,8	2,4	18,6	62,4	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	230	1,9	2,4	33,6	122,4	0,02	0	0	0,6	13,7	61	3	0,5
ОБЕД														
115	Овощи порционные(икра кабачковая промышленного производ)	60	1,1	5,3	0,4	71,4	0,02	7,0	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп гороховый	200	7,8	8,1	12,8	94,8	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
377	Картофельная запеканка	150	3,1	5,4	16,1	112,5	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
341	Рыба , запеченная с яйцом	90	6,8	6,5	114,4	140	0,03	9,9	0,01	0,2	27	82	16	1,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб пшеничный , ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	800	26,4	26,3	212	733,2	0,36	50,6	0,11	6,1	192,7	479,5	144	9,55
ПОЛДНИК														
516	Кефир	200	6	2	8,4	100	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
529	Блинчики с повидлом	100/5	3,2	1,6	17,4	117,5	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	305	9,2	3,6	25,8	217,5	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
398	Печень по - строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
291	Макароны отварные со сл. м.	150	4,7	0,58	24,19	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/109	Хлеб пшеничный. ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,1	28	126	37	3,1
112	Апельсин	200	0,9	5	8	92	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	760	38,7	26,44	89,84	804	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность:2571,8 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 9: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266	Каша геркулесовая с м. слив.	200/5	4,1	2,55	6,4	171,3	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
101/105	Сыр порциями, масло слив.	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	510	15,9	29,4	102,7	778,3	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Конвертик слоеный с повидл.	100	7,6	0,8	49,2	235	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	210	7,7	0,8	49,3	295	0,02	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
50	Овощи порционные(свекла)	60	0,9	3,3	5,0	53,4	0,01	5,6	0,00	2,3	33	38	17	0,64
142	Щи из свежей капусты	200/5	1,4	3,9	6,24	78,04	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,58	16,3	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
399	Оладьи из печени	90	15,5	10,5	9,9	199,8	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0,2	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	805	28	25,2	78,89	733,7	0,52	33,6	0,11	6,1	150	422,8	109,2	9,1
ПОЛДНИК														
329	Оладьи из творога с повидлом	100/10	11,2	12,7	17,5	229	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	310	11,3	12,7	32,5	289	0,06	0,7	0,01	1	28	47	9	0,8
УЖИН														
343	Рыба тушеная в томате с овощ.	140	13,3	7,2	6,3	143	0,25	7,2	6,90	1,2	22	267	21	5,2
291	Макароны отварные с маслом	150	5,6	0,66	28,9	144,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
108/109	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	690	26,9	9,06	99	590,4	0,53	8,6	7,0	2,2	301	563	63	7,5

Энергетическая ценность 2686,4 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 10: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн .цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная с м.сл	200/5	5,85	7,05	26,8	212,2	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
101/105	Сыр порциями ,масло сл.	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
110	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	505	14,15	30,6	103,1	735,2	0,25	1,5	0,13	0,86	346	392	61	2,2
ЗАВТРАК 2														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	109,2	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	230	1,5	1,3	33,7	169,2	0,02	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
2	Овощи порционные(зеленый горошек)	60	2,1	0,06	5,8	33	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ	200/10	1,44	4	8,48	76	0,05	103	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	150	3,75	6	33,58	204,24	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
381	Котлета мясная	90	17,7	17,5	14,2	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	810	32,5	28,56	130,36	805,74	0,33	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
313	Запеканка творожная со сгущенкой	100/10	3,2	1,6	17,4	283	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	310	3,3	1,6	32,4	343	0,06	0,7	0,01	1	28	47	9	0,8
УЖИН														
407	Рагу из птицы	230	13,8	14,4	15,9	248	0,12	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
108/109	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Яблоко	200	1,6	1,6	39,2	94	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	730	22,6	17	111,4	606,5	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность 2659,64 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 11: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	М асса порции	Пищевые вещества (г)			Эн .цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	М _§	Рe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	200	17,2	26,7	4,6	326	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
105	Масло сливочное порциями	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	60	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	500	26,5	46,5	59,96	723,6	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
517	Йогурт питьевой	180	10	6,4	17,0	174	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Конвертик слоеный с повидл.	100	2,3	0,2	14,8	71	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	280	12,3	6,6	31,8	245	0,02	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
107	Овощи порционные(помидоры)	60	0,66	0,06	2,1	12	0,01	5,0	0,00	0,1	23	24	14	0,64
134	Рассольник ленинградский	200/10	1,8	3,4	12,08	176,8	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,5	16,3	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
410	Фрикадельки из кур	90	18,5	2,8	12,8	106,64	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной, пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	1,35	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	810	31,6	13,7	111,5	747,9	0,59	35,2	0,011	5,9	197	491,8	137,2	7,4
ПОЛДНИК														
321	Сырники запеченные с повид.	100/10	16	12,3	20,6	257,3	0	0	0	0	11	3	1	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	310	17	12,3	35,6	317,3	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
291	Макароны отварные со сл. мас.	150	5,7	0,8	22,8	144,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
349	Тефтели рыбные	90	9,5	12,8	61,5	96,8	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
108/109	Хлеб пшеничный . ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Банан	200	1,5	3	24	192	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	740	23,9	16,8	164,6	698,2	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 2732,0 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная со сл м	200/5	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
101/105	Сыр порциями ,сл. масло	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	510	18	34,3	117,1	822	0,17	2,7	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
300	Яйцо вареное	40	1,8	0,4	16,2	63	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	1/40	1,4	1,3	18,7	81	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	280	3,3	1,7	49,9	204	0,1	120	0	1	81,7	61	29	1Д
ОБЕД														
115	Овощи порционные	60	7,7	16,2	3,04	62,5	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
149	Суп картофельный с рыбой	200 /25	5,76	5,2	10,6	117,6	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
407	Рагу из птицы	200	12,5	13,1	14,4	282,9	0,13	11,8	0,02	3,1	25	158	44,5	2,0
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,14	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	785	33,5	35,5	126,3	777,5	0,43	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
171	Гренка с сыром	100	8,0	7,7	27,09	217,6	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	300	13,8	12,7	35,09	317,6	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
237	Гречка отварная	150	9,08	7,74	36,99	204	0,13	11,8	0,02	3,1	25	158	44,5	2,0
401	Печень тушенная в соусе	90	11,9	6,9	4,9	129,6	0,19	10,0	5,8	0,8	25	227	13	4,8
108/109	Хлеб ржаной, пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,04	0	0	0,4	8	77	5,6	0,44
112	Яблоко	200	1,2	1,2	31,3	94	0,08	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	740	29,3	16,8	129,4	692,1	0,24	11,8	0,02	4,06	58	256,6	65,1	4,24

Энергетическая ценность 2813,2 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 13: суббота

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	M _g	Fe
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная со сл. м	200/5	4,12	2,55	6,45	171,7	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
101/105	Сыр порциями ,масло сливоч.	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	510	12,4	26,15	82,75	694,7	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
7	Овощи порционные (морковь)	60	1,26	6,0	0,3	81,7	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп гороховый	200/5	7,84	8,19	12,0	138,8	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,58	16,3	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
345	Котлета рыбная	90	12,5	1,89	8,64	101,7	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	0,2	110	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
108/109	Хлеб ржаной ,пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,15	0	0	1,3	31	126	35	2,8
	ИТОГО	800	32,8	23,8	78,7	774,7	0,55	38,7	0,11	6,2	183	472	130	9,1
ПОЛДНИК														
165	Суп молочный с вермишелью	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,33	24,6	118	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	500	10,6	7,5	34,2	366,5	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН 1														
370	Плов из отварной говядины	200	4,08	11,9	34,6	224	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
537	Оладьи с повидлом	75/10	5,9	6,09	35,8	222,45	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	585	17,08	18,99	126,7	710,95	0,20	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
Ужин 2														
	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

Энергетическая ценность 2646,85 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 14: Воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

№ рец	Прием пищи, \ Наименование блюда	масса порции	л Пищевые вещества (г)			Эн .цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		B1	C	A	E	Ca	P	M _g	Pe
ЗАВТРАК														
266	Каша геркулесовая со сл. м.	200/5	5,5	3,4	8,6	228,4	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
105	Масло сл. порциями	20	1,0	16,5	0,16	149,6	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,6	39,3	188	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	505	15,7	23,2	63,9	645	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
175	Овощи порционные(кукуруза)	60	1,3	5,8	3,4	44,2	0,02	2,5	0,02	0,4	38	129	18	0,7
147	Суп картофельный с мак. изд.	200	2	4,48	11,12	88,8	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
291	Макароны отварные	150	4,74	0,58	24,19	144,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
333	Рыба запеченная	90	17,8	0,7	0,4	141,3	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	0,2	110	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
108/109	Хлеб ржаной , пшеничный	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	800	33,9	11,76	80,5	733,7	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
320	Сырники со сгущенкой	100/10	17,3	15,3	14,0	402	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО	410	18,2	15,2	36,5	500	0,12	38,7	0,01	1,2	63	64	20	0,9
УЖИН														
426	Картофель отварной со сл. м.	150	5,1	14,9	43,3	102	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
404	Птица отварная	100	13,9	2,1	9,6	212,5	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
108/109	Хлеб пшеничный , ржаной	100	7,1	1,0	41,3	204,5	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,44
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	580	27,6	19,3	127,9	670	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
ужин														
2	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	10,5	180	28	0,2

Энергетическая ценность 2648,7 ккал