

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Кашинская школа-интернат»



Лобанова Лобанова Н.А.

«*09*» *01* 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Кашинская школа-интернат»

для детей с 12 лет и старше (зимне-весенний период)

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 1: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: Зимне- весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	230	14,8	23	3,9	280	0,09	0,5	0,4	0,6	139	264,5	20,7	2,5
101/105	Сыр порциями, масло сливоч.	15/10	2,2	23	22	275	0,02	0	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	555	28	50,1	100,1	934	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	50	8,0	7,7	27,09	217,6	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого	250	8,1	7,7	42,09	277,6	0,09	0,00	0,00	0,04	21	60	9	1
ОБЕД														
107	Овощи порционные(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5,0	0,00	0,1	23	24	14	0,6
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	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,16	21,8	30,6	0,15	44,37	103,91	33,3	1,21
412	Биточки, припущенные из кур	100	15	10,7	24,5	188	0,08	0,7	0,4	0,4	37	345	72	4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0,0	0,00	0,9	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	900	29,55	29,05	129,5	847,2	0,27	38,3	30,64	3,95	189,3	634,1	176,7	10,5
ПОЛДНИК														
537	Оладьи с повидлом	150/15	11,9	12,2	71,8	445	0,16	1,5	0,03	0	121	119	26	31,2
516	Йогурт питьевой	200	5,2	4,5	7,2	90	0,06	0,02	0,04	0,0	238	182	28	0,2
	ИТОГО	365	17,1	16,7	79	535	0,22	1,52	0,07	0,0	359	301	54	31,4
УЖИН														
291	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29,04	173,9	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
332	Рыба филе отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
112	Яблоко	200	1,8	0,4	16,2	94	0,05	0,1	0,03	0,9	10	36	6	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО	790	33,05	7,15	106,74	646,5	0,37	1,04	0,7	2,2	56	414	170	8

Энергетическая ценность: 3240,3 ккал.

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы-интернат .

День 3 среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ 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	250	5,5	3,4	8,6	286,2	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	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	15,4	27,2	94,8	856,2	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
300	Яйцо вареное	50	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО	300	9	5	39,9	240,5	0,1	1,4	0,04	0,4	250	237	36	0,9
ОБЕД														
50	Овощи порционные(свекла)	100	0,75	2,75	4,2	44,5	0,02	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	118,5	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
414	Рис отварной со сл. м.	180	4,5	7,2	40,3	245,1	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
343	Рыба тушеная 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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,39	31	126	35,2	2,8
	ИТОГО	940	29	26,8	139	900,7	0,59	35,2	0,11	6,36	197	491	137,2	7,49
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
320	Сырник со сгущенкой	150/10	23,6	18,5	30,1	411	0,08	0,3	0,14	1,3	202	305	31	1,0
	ИТОГО	360	23,7	18,5	45,1	471	0,8	0,3	0,14	1,3	202	308	32	1,3
УЖИН														
429	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,16	5,1	0,05	0,64	18	182	42	2,2
399	Оладьи из печени	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
108/109	Хлеб пшенично ржаной	110	3,3	0,6	46,1	239,6	0,15	0	0	1,1	20	65	14	1,1
112	Банан	200	1,5	05	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	790	41,8	35,5	113,5	782,3	0,67	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность 3250,7 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы – интернат

День 2: Вторник

Неделя : первая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, 1 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшенная молочная	250	9,7	11,7	44,7	353	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	19,6	35,5	130,9	923	0,29	2,8	2,33	0,86	459	454	87	2,7
ЗАВТРАК 2														
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17,0	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,11	0,0	0,00	1,7	19	65	13	1
	ИТОГО	250	13,75	7,85	42,7	305	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
ОБЕД														
7	Овощи порционные(морковь)	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0,00	4,7	24	49	33	0,6
144	Суп картофельный с мак лизд.	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.	180	5,7	0,7	29,07	173,9	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	0,8
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,4	39	185	26	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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	900	35,05	37,95	140,64	1057,9	0,69	34,8	0,12	5,67	155	648,8	262,2	9,0
ПОЛДНИК														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
313	Запеканка из творога со сгущенкой	150/5	24,0	25,2	23,9	425	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	355	24,1	40,8	38,9	485	0,06	0,7	0,01	1	28	47	9	0,8
УЖИН														
237	Гречка отварная	180	10,1	9,3	44,4	303,6	0,21	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
404	Птица отварная	100	20,6	14,2	0,5	212,5	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
108/109	Хлеб пшеничный ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Апельсин	200	5,8	5	8	86	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	790	44,25	33,85	114	901,7	0,44	8,5	0,8,08	7,1	73	543	52	9

Энергетическая ценность:3672,6 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ 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	M _g	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная со сливочным маслом	250	7,7	9,2	38,5	268	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	20,7	35,7	125,6	857	0,17	2,7	0,15	1,2	449	362	51	1,24
ЗАВТРАК 2														
516	Кефир	200	5,8	0	15	100	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
1	Конвертик слоеный с повидл.	100	7,0	9,6	50,0	327	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
	ИТОГО	300	12,8	9,6	65,0	427	0,11	120	0	0,7	74	65	30	0,9
ОБЕД														
175	Овощи порционные	100	2,2	9,7	5,7	73,7	0,02	4,4	0,1	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из св. капусты	250/10	3,3	6,9	8,1	102	0,05	18,3	0,00	2,4	50	43	19,5	0,6
237	Гречка отварная	180	10,1	9,3	44,4	244,8	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	237	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	970	54,3	53,2	135,5	1007,1	0,51	24,5	0,18	8,6	211	672,8	241,7	13,5
ПОЛДНИК														
529	Блинчики с повидлом	150/15	11,9	12,2	71,8	310,15	0,14	5,1	0,10	3,3	206	215	34	1,4
493	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	33,7	171	0,04	4	0	0,6	14,6	12	2	0,2
	ИТОГО	365	13,5	3,7	90,7	559	0,17	6,1	0,10	3,9	220,6	227	36	1,6
УЖИН														
429	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
395	Сарделька отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0,0	0,0	0,4	31	134	17	1,6
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	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	0,9	0,2	8,1	47	0,04	0,7	0,04	0	120	90	14	0,1
	ИТОГО	690	22,7	32,2	93,2	741,3	0,27	0,02	0	2	63	235,2	29	3,8

Энергетическая ценность:3591,4 ккал.

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 5: Пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порции	л 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														
165	Суп молочный с макаронами	250	7,1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	17	30,3	109,9	753	0,96	1,2	0,13	1,33	520	432	70	1,95
ЗАВТРАК 2														
516	Ряженка	200	6	2	8,4	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
1	Пирожок с фруктовой нач(промышленного производства)	100	12,1	11,0	1,9	221,8	0,03	0,5	0	0,3	21	126	15	1,7
	ИТОГО	300	18,1	12,0	10,3	301,8	0,11	125	0	0,7	89	172	41	2,3
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,02	1,9	0,00	2,8	14,4	29,4	19,8	0,36
134	Рассольник ленинградский	250 /10	2,05	5,3	16,3	121	0,09	7,7	0	2,4	16	63	26	0,9
407	Рагу из птицы	250	13,8	14,4	15,9	248	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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	0,96	22	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	920	27,35	35,65	112,9	954,6	0,36	13	0,04	6,16	124	408	116,4	7,8
ПОЛДНИК														
316	Запеканка рисовая с повидлом	150/5	8,6	8,4	37,7	261	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	355	8,7	8,4	52,7	321	0,04	4,1	0,10	0,4	67	153	25	3,6
УЖИН														
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,04	0,06	5	23	227	53	2,8
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89	24	2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,2	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	810	27,45	23,55	117,8	777,6	0,19	4,54	0,03	6,26	128	286	62	7

Энергетическая ценность: 3108 0 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День6:Суббота

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, 1\ Наименование блюда	масса порции	л Пищевые вещества (г)			Эн..цен. (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшенная	250	9,7	11,7	44,75	353,7	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	570	17,45	20,7	63,9	723,5	0,11	1,3	0,67	0,6	144,2	163	35	1,36
ОБЕД														
7	Овощи порционные(морковь)	100	0,9	10,2	7,2	124	0,04	5,1	0,00	4,7	29	37	25	1,1
147	Суп картофельный с курой	250/25	2,7	2,8	18,8	116,45	0,010	8,25	0,00	15,2	15,2	63,5	24	0,95
429	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
367	Гуляш из говядины	120	17,1	18,2	3,5	197,5	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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	985	32,05	42,3	127,1	952,25	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	230	14,8	23	3,9	280	0,09	0,5	0,4	0,7	139	264,5	20,7	2,5
108	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	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	580	18,1	23,4	41,8	458	0,14	124	0,3	0,10	211	282	36	0,7
УЖИН 1														
291	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29,04	173,9	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
108/109	Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	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	690	32,85	66,55	154,24	918,5	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 3152,25 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 7: Воскресенье

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	масса порций	л 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														
262	Каша манная молочная	250	6,2	7,4	30,8	215	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
110	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	570	20,96	14,86	95,4	581,8	0,16	2,6	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
50	Овощи порционные (свекла)	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
150	Суп картофельный с рыбой	250/25	9,8	4,8	14,7	143,5	0,04	2,1	0,04	0,22	43,2	185	57	1,5
291	Макароны отварные	200	5,7	0,7	29,04	193,22	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
111	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО	985	38,05	24,05	118,74	869,3	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
515	Молоко	250	7,5	2,5	10,5	132,5	0,04	0,6	0	0	248	184	28	0,2
2	Конвертик слоеный с повидлом(промышленного произв.)	100	7,0	9,6	50,0	327	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
	ИТОГО	350	14,5	12,1	60,5	459,5	0,07	0,6	0	0,3	254	203	32	0,5
УЖИН														
237	Гречка отварная	180	101	9,3	44,4	303,6	0,21	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	1,1	34	90	16	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126,8	35,2	2,8
112	Банан	250	3	1	42	192	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	860	125,3	29,15	151,6	987,2	0,49	4	0,04	3	90	397,8	185,2	13,3
Ужин														
2	Ряженка	200	5,8	0	15	100	0,04	0,6	0,	0	248	184	28	0,2

Энергетическая ценность:29997,8 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 8: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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 со сл. м	250	6,8	4,2	10,7	286,2	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	16,7	28	96,9	856,2	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/60	1,8	2,4	18,6	124,8	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	260	1,9	2,4	33,6	184,8	0,02	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
115	Овощи порционные (икра кабачковая)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0,00	3,1	41	37	15	0,7
144	Суп картоф. с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	148,5	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
377	Картофельная запеканка	180	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4,0	0,3	0,15	25	291	56	3,5
341	Рыба, запеченная с яйцом	100	10,7	9,3	5,7	149	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
111	Хлеб ржаной, пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	940	53,8	57,29	120,5	1146,1	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	150/15	12	2,4	57	388	0,13	2,1	0,10	2,5	206	215	34	1,4
	ИТОГО	365	18	4,4	65,4	488	0,21	122,1	0,10	2,9	274	261	60	2
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.	180	5,6	0,7	29,0	173,9	0,21	0	0,00	0,8	14	203	135	4,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111	Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
112	Апельсин	250	1,8	10	16	184	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	850	33,15	29,84	110,4	870,5	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность: 3545,6 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 9: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266	Каша геркулесовая с м. слив.	250 /5	5,5	3,4	8,6	228,4	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	580	18,9	30,5	104,8	882,4	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,5	0,4	0	0	240	180	28	0,2
1	Конвертик слоеный с повидло	150	7,0	9,6	50,0	327	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	350	7,1	9,6	65,0	387	0,07	0,4	0	0,6	242,7	192	30	0,4
ОБЕД														
50	Овощи порционные (свекла)	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	17	0,64
140	Щи из свежей капусты.	250 /10	3,3	6,9	8,1	102	0,05	18,3	0,00	0,22	50	43	19,5	0,6
429	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,14	18,7	30,6	0,15	44,3	103,9	33,3	1,2
399	Оладьи из печени	100	17,3	11,7	11,8	222	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
111	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	950	33,5	35,2	99,05	877,3	0,52	33,6	0,11	6,1	150	422,8	109,2	9,1
ПОЛДНИК														
329	Оладьи из творога с повидлом	150/10	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	360	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	180	6,8	0,8	34,8	173,9	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
111	Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,03	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	730	28,65	13,55	109,7	645,5	0,3	7,2	7	2,5	75	412	62	4,6

Энергетическая ценность 3081,2 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 10: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	M _g	Pe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная с м.сл	200	7,8	9,4	35,8	283	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
110	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	525	17,7	33,2	122	853	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	1/60	2,7	2,6	37,4	218,4	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	260	2,8	2,6	52,4	278,4	0,02	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
2	Овощи порционные(зеленый горошек)	100	3,6	0,1	9,8	55	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ	250/10	1,8	5	10,6	95	0,05	103	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	180	4,5	7,2	40,3	245,1	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
381	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,	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	110	7,65	5,35	46,1	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	950	35,85	35,15	148,1	1030,7	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
ПОЛДНИК														
313	Запеканка творожная со сгущенкой	150/10	24,0	25,2	23,9	425	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	360	24,1	25,2	38,9	485	0,06	0,7	0,01	1	28	47	9	0,8
УЖИН														
407	Рагу из птицы	250	13,8	14,4	15,9	248	0,12	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
108/109	Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,65	5,35	46,1	239,6	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	250	1,6	1,6	39,2	117,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО	790	23,15	21,35	116,2	665,1	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность 3312,2 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 11: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	230	17,2	26,7	4,6	326	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
105	Масло сл. 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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	520	28,1	46,7	69,8	770,6	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК 2														
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17,0	174	0	0	0	0	11	3	1	0,3
1	Конвертик слоеный (промышленного производ)	100	7,0	9,6	50,0	327	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	300	17	16	67,0	501	0,1	0	0	0,6	13,7	15	3	0,5
ОБЕД														
107	Овощи порционные(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	0,01	5,0	0,00	0,1	23	24	14	0,64
134	Рассольник ленинградский	250/10	2,3	4,3	15,1	221	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
410	Фрикадельки из кур	100	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	110	7,76	5,35	46,1	239,6	0,15	0	0	1,35	31	126,8	35,2	2,8
	ИТОГО	950	34,54	28,43	128	861,94	0,59	35,2	0,011	5,9	197	491,8	137,2	7,4
ПОЛДНИК														
321	Сырники запеченные с повид.	150/10	23,6	18,5	30,1	411	0,09	0,4	0,09	0,8	205	308	32	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	360	23,7	18,5	45,1	471	0,09	0,4	0,09	0,8	216	311	34	1,3
УЖИН														
291	Макароны отварные со сл. м.	180	6,7	0,8	34,8	173,8	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
349	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
108/109	Хлеб пшеничный .ржаной	110	7,76	5,35	46,1	239,6	0,03	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	3,0	1,0	42,0	192	0,08	20,0	0,00	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО	790	26,26	12,45	147,5	786,4	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6

Энергетическая ценность:3390,94 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 12: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	250	7,75	9,2	38,5	268,7	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
101/105	Порциями сыр ,сл. масло	15/10	2,2	23	22	275	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
110	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	21,15	36,3	134,7	922,7	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	1/50	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	1
ОБЕД														
115	Овощи порционные(икра кабач)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0,00	3,1	41	37	15	0,7
150	Суп картофельный с рыбой	250/25	9,8	4,8	14,7	143,5	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
407	Рагу из птицы	250	13,8	14,4	15,9	248	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
111	Хлеб ржаной ,пшеничный	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,11	0	0	0,96	22	89,2	24,4	2
	ИТОГО	935	33,65	33,45	106,9	860,1	0,55	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	150	8,0	7,7	27,09	217,6	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	350	13,8	12,7	35,09	317,6	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
237	Гречка отварная	180	10,1	9,3	44,4	303,6	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
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
111	Хлеб ржаной, пшеничный	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,04	0	0	0,4	8	77	5,6	0,44
112	Яблоко	250	1,6	1,6	39,2	117,5	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	840	32,75	23,95	145,7	864,7	0,24	11,8	0,02	4,06	58	256,6	65,1	4,24

Энергетическая ценность 3169,1 ккал.

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 13: суббота

Неделя: вторая

Сезон: зимне -весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	М§	Ре
ЗАВТРАК														
268	Каша рисовая молочная со сл. м	250 /5	6,87	4,25	10,7	286,2	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	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	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	580	16,77	28,05	96,9	856,2	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
7	Овощи порционные(Морковь)	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0,00	4,7	24	49	33	0,6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	148,5	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
429	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	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	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,15	0	0	1,3	31	126	35	2,8
	ИТОГО	965	29,6	27,8	100,1	907,8	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	2,3	0,2	14,8	71	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	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО	500	10,6	7,5	34,2	360,8	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН														
370	Плов из отварной говядины	250	5,1	14,9	43,3	280	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
108/109	Хлеб пшеничный ,ржаной	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
537	Оладьи с джемом	100/10	5,3	8,13	47,8	296,66	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	670	35,95	28,38	147,7	876,26	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
Ужин 2														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

Энергетическая ценность 3101,06 ккал

Примерное 14 дневное меню рациона питания Учащихся школы - интернат.

День 14: Воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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														
266	Каша геркулесовая со сл. м.	250/5	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	100	7,6	0,8	49,2	235	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	575	17,3	23,4	73,8	710	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ОБЕД														
175	Овощи порционные(кукуруза)	100	2,2	9,7	5,7	73,7	0,02	4,4	0,1	3,6	71	66	15	0,96
147	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,5	5,6	13,9	116,45	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
291	Макароны отварные	180	5,7	0,7	29,04	173,9	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
333	Рыба запеченная	100	18,2	9,5	4,6	157	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	110	7,65	5,35	41,6	239,6	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО	940	37,25	31,05	95,04	870,65	0,38	23,5	0,18	8,35	196	468	108	8,91
ПОЛДНИК														
320	Сырники со сгущенкой	150/10	23,6	18,5	30,1	411	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО	460	24,5	18,7	52,6	509	0,2	40,1	0,05	1	257	224	36	0,7
УЖИН 1														
426	Картофельное пюре	180	3,37	5,7	24,5	164,7	0,16	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
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	110	7,76	5,35	41,6	239,6	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	5,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/60	1,4	1,3	18,7	100	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО	650	10,84	15,7	91,2	776,8	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
Ужин														
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

Энергетическая ценность; 2958,35 ккал