

«СОГЛАСОВАНО»
Управление Роспотребнадзора
по Калужской области



Главный специалист-эксперт

И.Н. Панфилова

Панфилова

2 сентября 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ КО
«Калужская школа-интернат №1»

Директор



Т.И. Лисёнкова

2 сентября 2024г.

МЕНЮ

примерное

на 14 дней

Понедельник 1 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша молочная манная с маслом	250/3	7,27	12,75	38,55	348,8
2	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200/9	3,2	3,4	19,87	117
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		26,25	25,13	60,52	801,6
Обед						
1	Салат из вареной свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131
2	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	300/12/10	4,21	17,07	23,26	297
3	Запеканка картофельная с говядиной	250/40	21,4	29,9	43,8	539
4	Компт из с/фруктов с сахаром	200/9/10	0,44	0	23,89	97
5	Хлеб ржаной	100	6,6	10,2	34,2	181
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,64	135
	Итого обед:		35,35	68,47	163,29	1380
Полдник						
1	Котлета из цыплят,	70	1,85	4,69	9,55	89
	макароны отварные	150	5,51	8,83	36,67	252
2	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
3	Какао с молоком с сахаром	200/12	6,08	6,75	24,93	181
4	Булка с маслом,	100/5	12,9	22,2	108	298
	хлеб	20	1,32	2	6,84	36
	Итого полдник:		32,67	49,07	186,29	919,5
Ужин						
1	Рыба припущенная,	90	20,48	6,41	0,56	141,75
	картофельное пюре с маслом	150/3	3,15	8,25	21,75	189
2	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
3	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
	Итого ужин:		29,42	17,72	45,64	543,75
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		129,49	164,94	463,5	3734,85

Вторник 2 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Макароньы отварные с маслом	150/2	5,33	6,13	35,7	222
2	Кофейный напиток черньы с сахаром	200/9	0,2	0,1	20,1	77
3	Бутерброд с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		18,43	28,43	163,8	597,5
Обед						
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	100	1,89	6,8	9,21	211,2
2	Суп гороховый с говядиной	300/12	8,4	6,66	22,83	249
3	Капуста тушенная с говядиной	200/50	16,2	15,04	21,69	287
4	Компот из с/ф с сахаром	200/12/10	0,44	0	23,89	97
5	Хлеб ржаной	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		33,53	38,7	111,82	1025,2
Полдник						
1	Горбушаа тушенная в томате с овощами	70/250	12,2	5,25	4,48	115,2
2	Картофельное пюре с маслом	200/3	4,2	11	29	252
3	Чай с сахаром и лимоном	200/9/12	0,52	0,11	15,44	61
4	Хлеб, булка	20/100	9,22	3	8,94	269,8
	Итого полдник:		26,14	19,36	57,86	698
Ужин						
1	Биточки из цыплят	70	1,85	4,69	9,55	89
2	Свекла тушенная с растительным маслом	120/4	3,12	6,76	18,82	146,4
3	Оладьи с джемом	120/25	8,28	19,87	62	413,03
4	Чай с сахаром	200/12	0,4	0,1	20,04	76
5	Булка с сыром	50/20	9,21	5,37	1,05	250,9
	Итого ужин:		22,86	36,79	111,46	975,33
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		106,76	128,28	452,94	3386,03

Среда 3 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Молочная вермишель с маслом	250/2	4,36	3,78	14,36	120
2	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
3	Кисель	200	1,4	0	29	122
4	Булка	100	7,9	1	2,1	233,8
	Итого завтрак:		18,67	9,38	45,76	538,8
Обед						
1	Свежий огурец	70	0,7	0,08	1,48	17,5
2	Суп из овощей, говядина, сметана	300/12/10	4,14	8,62	13,72	150,75
3	Жаркое по-домашнему из говядины	230	21,29	23,78	21,78	387,71
4	Компот из с/фруктов с сахаром	200/10/12	0,44	0	23,89	97
5	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого обед:		34,37	43,88	124,47	968,96
Полдник						
1	Биточки из цыплят	70	1,85	4,69	9,55	89
2	Свекла тушеная с растительным маслом	120/4	3,12	6,76	18,82	146,4
3	Оладьи с джемом	120/25	8,28	19,87	62	413,03
4	Чай с сахаром	200/12	0,4	0,1	20,04	76
5	Булка с сыром	50/20	9,21	5,37	1,05	250,9
	Итого полдник:		22,86	36,79	111,46	975,33
Ужин						
1	Запеканка творожная	150	25,35	14,4	19,8	313,5
2	Молоко сгущенное	30	1,86	0,3	3,31	17,65
3	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/9	3,2	3,4	19,87	117
4	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого ужин:		43,31	40,3	150,98	746,65
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		125,01	135,35	440,67	3319,74

Четверг 4 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/4	8,95	13,95	44,1	339,27
2	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/12	3,2	3,4	19,87	117
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		27,93	26,33	66,07	792,07
Обед						
1	Винегрет овощной с растительным маслом	100/7	1,3	10,8	6,8	130
2	Суп картофельный с пшеном	300/20	4,18	3,26	25,68	151,86
3	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	184
4	Рис рассыпчатый	150	3,64	5,37	36,69	209,7
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/9/10	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		29,52	43,71	130,53	953,56
Полдник						
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/4	6,09	9,5	39,45	268
2	Кофейный напиток черный с сахаром	200/12	0,2	0,1	20,1	77
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого полдник:		19,19	31,8	167,55	643,5
Ужин						
1	Оладьи из печени	70	11,87	14,35	11,85	138,71
2	Картофельное пюре с маслом	200/2	4,2	11	29	252
3	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
4	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
5	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
	Итого ужин:		26,87	32,56	64,48	666,71
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		109,31	139,4	436,63	3145,84

Пятница 5 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Омлет натуральный	160	14,86	26	2,81	302,4
2	Кофейный напиток черный с сахаром	200/12	0,2	0,1	20,1	77
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		27,96	48,3	130,91	677,9
Обед						
1	Овощи (свежие, соленые)	70	0,56	0,07	1,19	12,72
2	Суп картофельный со щавелем, говядиной, сметаной	300/12/10	3,98	12,15	11,43	171,3
3	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
4	Картофельное пюре с маслом	200/4	4,2	11	29	252
5	Сок	200	0,6	0	24,6	103,6
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		29,2	44,65	103,94	905,62
Полдник						
1	Салат из отварной свеклы	70	0,98	4,2	5,78	64,96
2	Котлеты рыбные "Любительские" из сайды	70	8,54	2,52	4,34	74,2
3	Рис	120	2,91	4,83	33,02	188,73
4	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
5	Булка, хлеб	100/20	9,22	3	8,94	269,8
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого полдник:		23,37	15,86	96,92	793,69
Ужин						
1	Запеканка творожная	150	25,35	14,4	19,8	313,5
2	Молоко сгущеное	30	1,86	0,3	3,31	17,65
3	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/9	3,2	3,4	19,87	117
4	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого ужин:		43,31	40,3	150,98	746,65
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		128,19	152,86	488,75	3191,36

Суббота 6 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная с маслом	250/2	4,37	17,75	17,75	135
2	Кофейный напитокс молоком с сахаром	200/12	3,2	3,4	19,87	134,72
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		23,35	30,13	39,72	605,52
Обед						
1	Сельдь с луком с растительным маслом	70/5	7,08	9,36	2,29	101,5
2	Суп крестьянский с крупой и говядиной	300/12	4,53	4,16	20,64	141
3	Картофель тушеный с говядиной	200/50	14,4	13,21	22,79	271
4	Компот их сухофруктов с сахаром	200/9/12	0,44	0	23,89	97
5	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого обед:		34,25	38,13	133,21	926,5
Полдник						
1	Цыплята рубленные отварные	90	21,21	14,66	0,51	209,57
2	Рагу из овощей	150	2,29	3,7	13,5	97
3	Блины с джемом	100/30	8,28	10,43	44,51	304
4	Чай с сахаром	200/9	0,4	0,1	20,04	76
5	Булка, хлеб	100/20	9,22	3	8,94	269,8
	Итого полдник:		41,4	31,89	87,5	956,37
Ужин						
1	Пикша тушеная в томате с овощами	70/250	12,2	5,25	4,48	115,2
2	Картофельное пюре с маслом	200/3	4,2	11	29	252
3	Чай с сахаром и лимоном	200/9/10	0,52	0,11	15,44	61
4	Хлеб, булка	200/100	9,22	3	8,94	269,8
	Итого ужин:		26,14	19,36	57,86	698
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		129,49	123,26	324,29	3253,89

Воскресенье 7 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120/3	6,09	9,5	39,45	268
2	Кфейный напиток черный с сахаром	200/12	0,2	0,1	20,1	77
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		19,19	31,8	167,55	643,5
Обед						
1	Кукуруза консервированная	70	1,06	3,55	6,53	62,3
2	Рассольник с говядиной и сметаной	300/12/15	4,66	9	20,65	192,75
3	Тефтели из говядины	100	6,82	7,83	8,62	132,5
4	Картофельное пюре с маслом	200/2	4,2	11	29	252
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/12	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		23,78	41,58	122,89	917,55
Полдник						
1	Сердце тушеное в соусе, тушеная капуста	50/50 200	13,31 5,13	7,21 7,62	9,99 21,7	170,66 176
2	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром	200/9	0,4	0,1	20,04	76
4	Булка, хлеб	100/20	9,22	3	8,94	269,8
	Итого полдник:		33,07	22,53	60,97	755,46
Ужин						
1	Сырники из творога с джемом	100/15	13,79	1,94	27,46	338,16
2	Чай с сахаром	200/9	0,4	0,1	20,04	76
3	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152,9
	Итого ужин:		19,46	4,54	55,39	567,06
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		99,85	104,2	412,8	2951,07

Понедельник 8 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша гречневая молочная с маслом	250/3	11,1	6,1	64,25	253,32
2	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/12	3,2	3,4	19,87	117
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		30,08	18,48	86,22	706,12
Обед						
1	Салат из вареной моркови с припущенным зеленым горошком и растительным маслом	100/50/3	1,9	10,1	5,9	122
2	Суп картофельный с говядиной	300/12	4,18	4,06	24,21	157,5
3	Гуляш из сердца, макароны	50/50/150	18,69	15,01	40,67	384
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200/9/12	0,44	0	23,89	97
5	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого обед:		33,01	40,57	158,27	1076,5
Полдник						
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	70	1,31	4,76	6,44	147,84
2	Котлеты из цыплят	70	1,85	4,69	9,55	89
3	Картофельное пюре с маслом	200/4	4,2	11	29	252
4	Какао с молоком с сахаром	200/10	6,08	6,75	24,93	181
5	Булка с маслом, хлеб	50/5/20	7,77	13,14	60,84	185,45
	Итого полдник:		21,21	40,34	130,76	855,29
Ужин						
1	Омлет натуральный	160	14,86	26	2,81	302,4
2	Кофейный напиток черный с сахаром	200/9	0,2	0,1	20,1	77
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого ужин:		27,96	48,3	130,91	677,9
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		117,44	152,69	514,16	3405,81

Вторник 9 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	250/3	8,95	13,95	44,1	314,27
2	Какао с молоком с сахаром	200/12	6,08	6,75	24,93	181
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		27,93	42,9	177,03	793,77
Обед						
1	Сельдь с луком с растительным маслом	70/4	7,08	9,36	2,29	101,5
2	Суп-харчо с говядиной	300/12	5,27	6,61	19,61	161,2
3	Говядина тушеная в соусе	50/50	15,36	7,44	6,08	128,32
4	Картофельное пюре с маслом	180/3	3,78	9,9	26,1	226,8
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/9/12	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		38,53	43,51	112,17	895,82
Полдник						
1	Сырники из творога с джемом	100/15	13,79	1,94	27,46	338,16
2	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	20,04	76
3	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
	Итого полдник:		19,46	4,54	55,39	566,16
Ужин						
1	Биточки рыбные из сайды	70	9,45	6,59	11,76	144,9
2	Рагу из овощей	150	2,29	3,7	13,5	97
3	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
4	Чай с молоком с сахаром	200/9	3,12	3,21	27,4	135
5	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого ужин:		26,34	21,8	90,25	726,9
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		116,61	116,5	440,84	3050,15

Среда 10 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/3	9,58	12,06	33,44	291,25
2	Кфейный напиток с молоком с сахаром	200/12	3,2	3,4	19,87	117
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		28,56	24,44	55,41	744,05
Обед						
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	100	1,89	6,8	9,21	211,2
2	Суп вермишелевый с цыпленком	300/16	7,8	6,4	16,7	162,5
3	Котлета из говядины	70	11,34	17,99	9,57	246,4
4	Картофельное пюре с маслом	200/3	4,2	11	29	252
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/12/10	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		32,27	52,39	122,57	1150,1
Полдник						
1	Сердце тушеное в соусе	50/50	13,31	7,21	9,99	170,66
2	Отварная гречка с маслом	200/5	4,2	11	29	252
3	Чай с сахаром	200/12	0,4	0,1	20,04	76
4	Булка, хлеб	100/20	9,22	3	8,95	269,8
	Итого полдник:		27,13	21,31	67,98	768,46
Ужин						
1	Бефстроганы из печени	70	11,87	14,35	11,85	138,71
2	Тушеная капуста	150	3,85	5,72	16,28	132
3	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
4	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
5	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
	Итого ужин:		26,52	27,28	51,76	546,71
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		118,83	129,17	303,72	3276,82

Четверг 11 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Запеканка творожная	150	25,35	14,4	19,8	313,5
2	Молоко сгущеное	30	1,86	0,3	3,31	17,65
3	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/12	3,2	3,4	19,87	117
4	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		43,31	40,3	150,98	746,65
Обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	300/14	3,03	2,98	25	144
2	Биточки из цыплят	70	1,85	4,69	9,55	89
3	Макароны с маслом	150/5	5,52	4,51	26,44	168,45
4	Сок	220	0,66	0	27,06	113,9
5	Хлеб ржаной	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		17,66	22,38	122,25	696,35
Полдник						
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70/5	0,98	4,2	5,78	64,96
2	Котлеты рыбные "Любительские" из трески	70	8,54	2,52	4,34	74,2
3	Рис с маслом	120/3	2,91	4,83	33,02	188,73
4	Чай с лимоном с сахаром	200/9/12	0,52	0,11	15,44	61
5	Булка, хлеб	100/20	9,22	3	8,94	269,8
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого полдник:		23,37	15,86	96,92	793,69
Ужин						
1	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	184
2	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	264
3	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
4	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,8	75,34
5	Булка	100	7,9	1	2,1	233,8
	Итого ужин:		30,84	29,19	42,22	820,14
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,5
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,5
	ИТОГО:		119,72	111,48	418,37	3124,33

Пятница 12 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	8,95	13,95	44,1	314,27
2	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/12	3,16	2,68	15,96	101,12
3	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298,5
	Итого завтрак:		25,01	38,83	168,06	713,89
Обед						
1	Салат из вареной моркови с припущенным зеленым горошком и растительным маслом	100/50/3	1,9	10,1	5,9	122
2	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	300/12/10	4,05	8,49	15,3	153,75
3	Котлеты рыбные из пикши	70	9,45	6,59	11,76	144,9
4	Картофельное пюре с маслом	200/3	4,2	11	29	252
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/12/10	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб ржаной	100	6,6	10,2	34,2	181
	Итого обед:		26,64	46,38	120,05	950,65
Полдник						
1	Плов из риса с говядиной	150/50	14,4	13,36	50,61	384
2	Сырники из творога с джемом	100/15	13,79	1,94	27,46	338,16
3	Чай с сахаром	200/9	0,4	0,1	20,04	76
4	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152,9
	Итого полдник:		33,86	17,9	106	951,06
Ужин						
1	Рыба (сайда) тушеная в томате с овощами с маслом	70/50/5	12,2	5,25	4,48	115,2
2	Картофельное пюре с маслом	200/3	4,2	11	29	252
3	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
4	Хлеб, булка	20/100	9,22	3	8,94	269,8
	Итого ужин:		26,14	19,36	57,86	698
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	200	5,8	5	8	90
	Итого 2-ой ужин:		5,8	5	8	90
	ИТОГО:		117,45	127,47	459,97	3403,6

Суббота 13 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Запеканка творожная	150	25,36	14,4	19,8	313,5
2	Сгущеное моолко	30	1,86	0,3	3,31	17,55
3	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/10	3,2	3,4	19,87	117
4	Булка	100	7,9	1	2,1	233,8
	Итого завтрак:		38,32	19,1	45,08	681,85
Обед						
1	Икра кабачковая	70	1,33	6,23	5,39	83,3
2	Свекольник с говядиной и сметаной	300/12/15	2,43	6,02	16,14	140,4
3	Голубцы "Ленивые" со сметанно-томатным соусом	200/50	23,62	18,4	14,87	320,45
4	Сок	200	0,6	0	24,6	103,6
5	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
6	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого обед:		35,78	42,05	124,6	963,75
Полдник						
1	Сельдь с луком и с растительным маслом	70/5	7,08	9,36	2,29	101,5
2	Говядина тушеная в соусе	50/50	15,36	7,44	6,08	128,32
3	Макароны отварные с маслом	150/4	5,51	8,83	36,67	252
4	Компот из с/ф с сахаром	200/9	0,44	0	23,89	97
	Итого полдник:		28,39	25,63	68,93	578,82
Ужин						
1	Рыба запеченая с яйцом	125/20	30,54	18,75	5,89	314,29
2	Картофельное пюре с маслом	200/5	4,2	11	29	252
3	Чай с сахаром	200/9	0,4	0,1	20,04	76
4	Булка с маслом, хлеб	50/5/20	7,77	13,14	60,84	185,45
	Итого ужин:		42,91	42,99	115,77	827,74
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,9
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,9
	ИТОГО:		149,75	133,52	360,38	3120,06

Воскресенье 14 день

		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Кал
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/3	9,58	12,06	33,44	291,25
2	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/10	3,2	3,4	19,87	117
3	Булка с сыром	100/30	15,78	8,98	2,1	335,8
	Итого завтрак:		28,56	24,44	55,41	744,05
Обед						
1	Овощи по сезону (овощная нарезка)	100	1,89	6,8	9,21	211,2
2	Суп вермишелевый с цыпленком	300/16	7,8	6,4	16,7	162,5
3	Котлета из филе птицы	70	11,34	17,99	9,57	246,4
4	Вермишель с маслом	200/3	4,2	11	29	252
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200/9/12	0,44	0	23,89	97
6	Хлеб	100	6,6	10,2	34,2	181
7	Фрукт	300	1,2	1,2	29,4	135
	Итого обед:		33,47	53,59	151,97	1285,1
Полдник						
1	Горбуша припущенная в молоке	90/30	20,48	6,41	0,56	141,75
2	Картофельное пюре с маслом	150/3	3,15	8,25	21,75	189
3	Яйцо вареное	40	5,01	4,6	0,3	63
4	Чай с лимоном с сахаром	200/9	0,52	0,11	15,44	61
5	Булка, хлеб	50/20	5,27	2,5	7,89	152
	Итого полдник:		34,43	21,87	45,94	606,75
Ужин						
1	Оладьи из печени	70	11,87	14,35	11,85	138,71
2	Тушеная капуста с маслом	150/5	3,85	5,72	16,28	132
3	Какао с молоком с сахаром	200/9	6,08	6,75	24,93	181
4	Булка с маслом	100/5	12,9	22,2	108	298
	Итого ужин:		34,7	49,02	161,06	749,71
2-ой ужин						
1	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6	67,9
	Итого 2-ой ужин:		4,35	3,75	6	67,9
	ИТОГО:		135,51	152,67	420,38	3453,51