


СОГЛАСОВАНО

Медицинская сестра - диетическая

 Н.Б. Пулаева

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета родителей

 С.Ю. Родионова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

школа-интернат № 115 г.о. Самара  
 Т.Ю. Томенко



**Десятидневное цикличное меню**  
**ГБОУ школы – интерната № 115 г.о. Самара**  
**Сезонность: осень – зима, весна**  
**Возраст: с 7 до 11 лет и старше 11 лет**

**Десятидневное цикличное меню**  
**ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара**  
**Сезонность: весна**  
**Возраст: старше 11 лет**

Примерное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет

<b>1 день (понедельник)</b>					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>19.27</b>	<b>25.27</b>	<b>112.05</b>	<b>752.1</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	20	0.95	1.8	15.3	94.5
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>220</b>	<b>0.95</b>	<b>1.8</b>	<b>35.5</b>	<b>186.5</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком	100	0.6	0.18	5.9	50.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	8.24	15.6	19.4	328
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>820</b>	<b>20.66</b>	<b>26.46</b>	<b>102.88</b>	<b>841.4</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	50	3.6	0.4	17.75	164
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>350</b>	<b>13.2</b>	<b>9.5</b>	<b>56.45</b>	<b>446</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>620</b>	<b>37.84</b>	<b>27.03</b>	<b>68.26</b>	<b>673</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>97.72</b>	<b>95.03</b>	<b>383.06</b>	<b>2999</b>

<b>2 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>15.18</b>	<b>18.78</b>	<b>95.75</b>	<b>718.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	200	12.7	15.4	38.54	391
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>810</b>	<b>29.14</b>	<b>27.48</b>	<b>121.09</b>	<b>841.1</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Сок мультифруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>350</b>	<b>15.4</b>	<b>23.2</b>	<b>57.9</b>	<b>311</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	13.4	19.3	267
Каша гречневая	200	4.1	4.18	27.32	258.9
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>600</b>	<b>24.51</b>	<b>18.5</b>	<b>93.82</b>	<b>740.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.93</b>	<b>93.16</b>	<b>384.66</b>	<b>2760</b>

<b>3 день (среда)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша дружба	210	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>19.61</b>	<b>30.15</b>	<b>89.73</b>	<b>749.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Сушки	25	1.3	2.7	18.5	92.8
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>225</b>	<b>1.3</b>	<b>2.7</b>	<b>38.7</b>	<b>184.8</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы, чернослива с растительным маслом	100	0.94	5.08	8.8	87
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	75	5.8	9.3	9.4	211.2
Макароны отварные	150	4.7	5.1	29.5	139.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>895</b>	<b>25.5</b>	<b>28.66</b>	<b>136.62</b>	<b>940.2</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15.3	16.1	21.5	244.5
Молоко сгущенное	50	3.6	0.4	25.72	164
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	<b>400</b>	<b>19.2</b>	<b>16.5</b>	<b>53.92</b>	<b>436.5</b>
<b>Ужин</b>					
Раба под омлетом	120	11.2	2.15	11.2	152.3
Картофель отварной	180	2.3	6.82	18.86	184
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	<b>600</b>	<b>20.81</b>	<b>9.99</b>	<b>70.86</b>	<b>549.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.22</b>	<b>93</b>	<b>397.83</b>	<b>2966.4</b>

<b>4 день (четверг)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	170	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>580</b>	<b>18.34</b>	<b>18.65</b>	<b>96.75</b>	<b>615.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	100	7.2	10.1	6.8	112
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	200	18.1	15.3	30.4	385
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>40.24</b>	<b>32.23</b>	<b>130.25</b>	<b>1015.2</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с изюмом	130	3.1	10	18.6	161
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	<b>350</b>	<b>6</b>	<b>12.1</b>	<b>39.03</b>	<b>313</b>
<b>Ужин</b>					
Оладьи из печени	120	7.3	10.6	37.7	352
Капустная запеканка	200	2.58	8.4	24.3	200.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	<b>620</b>	<b>21.49</b>	<b>24.32</b>	<b>111.9</b>	<b>839.6</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.77</b>	<b>92.5</b>	<b>394.03</b>	<b>2932.4</b>
<b>5 день (пятница)</b>					

<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>565</b>	<b>17.4</b>	<b>24.44</b>	<b>94.23</b>	<b>732.1</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	150	3.2	10	20.3	170
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>880</b>	<b>26.36</b>	<b>37.78</b>	<b>121.28</b>	<b>929.3</b>
<b>Полдник</b>					
Лапшевник с творогом	150	17.6	16.1	18.6	367
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	<b>350</b>	<b>17.8</b>	<b>16.1</b>	<b>56.9</b>	<b>499</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	200	5.52	4.52	28.4	168.45
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>600</b>	<b>22.17</b>	<b>9.44</b>	<b>97.09</b>	<b>571.35</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.43</b>	<b>92.96</b>	<b>385.6</b>	<b>2880.75</b>
<b>6 день (понедельник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша ячневая молочная	210	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>20.98</b>	<b>25.21</b>	<b>84.35</b>	<b>629</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>250</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	150	8.9	9.56	34.6	231
Бефстроганов	70	6.2	7.78	10.4	114.38
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>30.54</b>	<b>38.81</b>	<b>144.08</b>	<b>902.38</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное	150	5.2	10.4	34.3	368
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>350</b>	<b>5.2</b>	<b>10.4</b>	<b>54.5</b>	<b>460</b>
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	200	5.4	8	24.43	186
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>29.16</b>	<b>14.14</b>	<b>98.09</b>	<b>692.15</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.58</b>	<b>94.02</b>	<b>397.12</b>	<b>2832.53</b>
<b>7 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1



Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>14.69</b>	<b>19.46</b>	<b>79.67</b>	<b>597.3</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	25	1.9	2.5	16.4	104.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>225</b>	<b>2.8</b>	<b>2.7</b>	<b>24.5</b>	<b>147.3</b>
<b>Обед</b>					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	70	5.3	10.6	26.4	156
Каша пшеничная	150	4.8	4.8	14.41	167.25
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>880</b>	<b>24.37</b>	<b>27.01</b>	<b>124.83</b>	<b>848.55</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	120	7.4	11.3	12.3	183.4
Молоко сгущеное	30	2.4	0.2	15.6	86.3
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>11.5</b>	<b>60.5</b>	<b>401.7</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Рис отварной	200	4.32	7.01	32.93	250
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>620</b>	<b>35.98</b>	<b>26.75</b>	<b>86.17</b>	<b>757.4</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>93.64</b>	<b>92.42</b>	<b>383.67</b>	<b>2858.25</b>
<b>8 день (среда)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1

Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшеничная молочная с изюмом	210	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>20.94</b>	<b>25.45</b>	<b>86.45</b>	<b>679.2</b>
<b>2 завтрак</b>					
Вафля	25	0.85	5.3	11.7	136
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>225</b>	<b>1.55</b>	<b>5.6</b>	<b>18.5</b>	<b>171.2</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	4	9.3	123
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	180	13.3	10.6	36.7	395.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>850</b>	<b>28.96</b>	<b>20.98</b>	<b>125.62</b>	<b>1004.2</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>350</b>	<b>15.4</b>	<b>23.2</b>	<b>57.9</b>	<b>311</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>20.34</b>	<b>15.21</b>	<b>89.36</b>	<b>574.9</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.99</b>	<b>95.44</b>	<b>385.83</b>	<b>2846.5</b>
<b>9 день (четверг)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63

Суп молочный рисовый	220	2.82	9.91	28.87	162.4
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>14.06</b>	<b>30.99</b>	<b>110</b>	<b>709.13</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковой	100	1.2	5.4	15.7	73.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	200	18.1	17.3	36.4	404
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>35.08</b>	<b>33.82</b>	<b>120.75</b>	<b>972.4</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога со сметанной	160	10.24	9.36	32.16	250.2
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>360</b>	<b>10.54</b>	<b>9.46</b>	<b>42.46</b>	<b>293.2</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	200	1.2	10.38	34.28	316.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>600</b>	<b>24.1</b>	<b>13.45</b>	<b>96.06</b>	<b>704.2</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.48</b>	<b>92.92</b>	<b>389.37</b>	<b>2827.93</b>
<b>10 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	30	7	8.8	0	108
Каша Геркулесовая	210	5.1	5.4	34.5	218

Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	3.8	2	26	131
	<b>550</b>	<b>17.14</b>	<b>24.75</b>	<b>72.15</b>	<b>583.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок с растительным маслом	100	1.5	6.1	15.9	115
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	80	13.2	14.9	12.4	297.8
Гарнир перловый с овощами	150	4.5	7.9	42.28	251.7
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>900</b>	<b>35.5</b>	<b>40.32</b>	<b>148.12</b>	<b>1232</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	150	13.95	6	42.6	358.5
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>350</b>	<b>14.65</b>	<b>6.3</b>	<b>49.4</b>	<b>393.7</b>
<b>Ужин</b>					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	200	4.02	2.7	33.7	137.9
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>17.53</b>	<b>15.46</b>	<b>97.35</b>	<b>567.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>91.52</b>	<b>92.03</b>	<b>383.12</b>	<b>2925.6</b>











**Десятидневное цикличное меню**  
**ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара**  
**Сезонность: осень-зима**  
**Возраст: с 7 до 11 лет**

Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>15.42</b>	<b>23.08</b>	<b>96.63</b>	<b>649.5</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>210</b>	<b>0.45</b>	<b>0.9</b>	<b>28.65</b>	<b>139.3</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком	60	0.48	0.08	3.42	28.3
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	7.4	11.56	17.83	273
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>17.75</b>	<b>22.04</b>	<b>84.71</b>	<b>696.6</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>4.35</b>	<b>53.16</b>	<b>390</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.48	19.24	4.89	204
Картофельное пюре	120	1.01	3.86	20.75	61.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>500</b>	<b>26.7</b>	<b>23.9</b>	<b>64.44</b>	<b>453.6</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>78.12</b>	<b>79.27</b>	<b>335.59</b>	<b>2429</b>

<b>2 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>520</b>	<b>12.93</b>	<b>17.91</b>	<b>80.33</b>	<b>640</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	150	10.4	10.4	32.5	283
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>24.59</b>	<b>22.2</b>	<b>100.93</b>	<b>665.4</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	100	12.3	19.5	46.4	211
Сок фруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>300</b>	<b>13.1</b>	<b>19.6</b>	<b>54.2</b>	<b>244</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	70	10.2	10.3	16.4	251
Каша гречневая	150	3.68	3.18	25.32	237.5
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>500</b>	<b>19.79</b>	<b>14.28</b>	<b>83.62</b>	<b>683.2</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.11</b>	<b>79.19</b>	<b>335.18</b>	<b>2381.6</b>

<b>3 день (среда)</b>					
<b>И завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша дружба	200	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>15.76</b>	<b>27.96</b>	<b>74.31</b>	<b>647</b>
<b>2 завтрак</b>					
Сушки	10	0.74	1.1	9.6	44.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>210</b>	<b>0.74</b>	<b>1.1</b>	<b>29.8</b>	<b>136.3</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы, чернослива с растительным маслом	60	0.38	3.48	5.1	34.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	60	4.48	7.26	8.96	168.6
Макароньы отварные	100	3.6	3.96	28.3	97.8
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>20.57</b>	<b>23.6</b>	<b>117.16</b>	<b>735.5</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	13.1	14.1	20.6	193.7
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	<b>320</b>	<b>15.8</b>	<b>14.35</b>	<b>41.76</b>	<b>329.7</b>
<b>Ужин</b>					
Раба под омлетом	100	10.6	1.86	10.98	104.13
Картофель отварной	120	2	4.29	18.1	135
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	<b>500</b>	<b>18.71</b>	<b>7.05</b>	<b>64.58</b>	<b>432.43</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.38</b>	<b>79.06</b>	<b>335.61</b>	<b>2386.93</b>

4 день (четверг)					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	150	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	50	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>16.09</b>	<b>17.78</b>	<b>81.33</b>	<b>537</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	60	5.8	8.1	4.1	84
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	150	11.3	11.8	25.3	212.94
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>760</b>	<b>30.84</b>	<b>26.61</b>	<b>117.15</b>	<b>795.44</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с изюмом	80	2.8	7.4	13.7	91.73
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	<b>300</b>	<b>5.7</b>	<b>9.5</b>	<b>34.13</b>	<b>243.73</b>
<b>Ужин</b>					
Оладьи из печени	100	6.3	8.8	23.3	265.83
Капустная запеканка	120	1.75	6.3	19.6	110.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	<b>500</b>	<b>18.46</b>	<b>20.3</b>	<b>87.5</b>	<b>643.73</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.79</b>	<b>79.39</b>	<b>336.21</b>	<b>2368.9</b>

<b>5 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>535</b>	<b>15.15</b>	<b>23.57</b>	<b>78.81</b>	<b>653.5</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Салат помидора, огурец с растительным маслом	60	0.4	0.06	0.5	4.82
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	100	2.6	6.34	18.1	93.96
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>23.61</b>	<b>33.8</b>	<b>104.26</b>	<b>781.28</b>
<b>Полдник</b>					
Лапшевник с творогом	100	12.1	10.63	16.73	182.8
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	<b>300</b>	<b>12.3</b>	<b>10.63</b>	<b>49.33</b>	<b>314.8</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	120	4.48	2.84	23.3	104.33
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>19.93</b>	<b>7.64</b>	<b>86.69</b>	<b>487.53</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.69</b>	<b>80.84</b>	<b>335.19</b>	<b>2386.11</b>

<b>6 день (понедельник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша ячневая молочная	200	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>17.13</b>	<b>23.02</b>	<b>68.93</b>	<b>526.4</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>250</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	60	1.8	6.4	13.2	78.4
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	100	5.24	7.54	26.8	173.1
Бефстроганов	60	5.1	5.98	8.6	102.39
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>24.18</b>	<b>30.67</b>	<b>126.5</b>	<b>784.49</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное	100	3.48	8.48	26.8	263
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>300</b>	<b>3.48</b>	<b>8.48</b>	<b>47</b>	<b>355</b>
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	120	3.8	6.24	17.43	104.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>25.61</b>	<b>12.1</b>	<b>76.97</b>	<b>543.25</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.1</b>	<b>79.47</b>	<b>335.5</b>	<b>2358.14</b>

7 день (вторник)					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>520</b>	<b>12.44</b>	<b>18.59</b>	<b>64.25</b>	<b>518.7</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>210</b>	<b>1.35</b>	<b>1.1</b>	<b>16.55</b>	<b>90.3</b>
<b>Обед</b>					
Икра свекольная	60	0.6	1.1	3.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	60	4.1	7.54	19.8	134
Каша пшеничная	100	2.97	3.8	11.2	104.48
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>19.39</b>	<b>23.67</b>	<b>102.9</b>	<b>696.08</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	80	6.3	6.5	11.2	117.3
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	<b>300</b>	<b>8.9</b>	<b>6.75</b>	<b>58.26</b>	<b>357.3</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.3	18.1	5.1	287.3
Рис отварной	120	3.1	5.3	29.13	102.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	3.81	0.32	20.7	93
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>30.02</b>	<b>24.04</b>	<b>85.61</b>	<b>613.1</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.9</b>	<b>79.15</b>	<b>335.57</b>	<b>2381.48</b>



<b>8 день (среда)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшеничная молочная с изюмом	200	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>17.09</b>	<b>23.26</b>	<b>71.03</b>	<b>576.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Вафля	10	0.3	2.1	6.2	84
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>210</b>	<b>1</b>	<b>2.4</b>	<b>13</b>	<b>119.2</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1.4	3.1	7.9	85
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	150	10.64	8.2	35.1	324.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>23.75</b>	<b>17.4</b>	<b>108.5</b>	<b>827.5</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	100	9.43	15.6	43.8	211.8
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>300</b>	<b>10.23</b>	<b>15.7</b>	<b>51.6</b>	<b>244.8</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	120	3.69	7.65	22.76	101.3
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>19.14</b>	<b>15.45</b>	<b>83.06</b>	<b>481.5</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.01</b>	<b>79.21</b>	<b>335.19</b>	<b>2355.6</b>

<b>9 день (четверг)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	200	2.01	8.43	24.12	138.1
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>28.64</b>	<b>89.83</b>	<b>606.23</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковой	60	0.9	4.2	11.3	65.43
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	150	15.1	9.3	26.3	312.8
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>28.39</b>	<b>24.5</b>	<b>106.41</b>	<b>853.73</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога со сметанной	100	8.24	8.8	23.12	164.5
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>300</b>	<b>8.54</b>	<b>8.9</b>	<b>33.42</b>	<b>207.5</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	120	0.8	9.1	28.8	212.93
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>22.51</b>	<b>12.05</b>	<b>85.28</b>	<b>580.63</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.14</b>	<b>79.29</b>	<b>335.04</b>	<b>2397.09</b>

<b>10 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша Геркулесовая	200	5	5.1	33.9	181.2
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>16.89</b>	<b>23.16</b>	<b>81.53</b>	<b>575.2</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок с растительным маслом	60	1.2	6.01	11.48	62.1
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	60	11.1	11.4	7.5	172.3
Гарнир перловый с овощами	100	3.8	4.28	30.18	135.4
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>29.01</b>	<b>32.99</b>	<b>126.86</b>	<b>917.6</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>4.3</b>	<b>35.2</b>	<b>274.2</b>
<b>Ужин</b>					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	120	2.1	1.23	17.2	53.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>14.41</b>	<b>13.87</b>	<b>75.55</b>	<b>463.5</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.01</b>	<b>79.52</b>	<b>335.24</b>	<b>2379.5</b>

**Десятидневное цикличное меню**  
**ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара**  
**Сезонность: осень-зима**  
**Возраст: старше 11 лет**

Примерное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет

<b>1 день (понедельник)</b>					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>19.27</b>	<b>25.27</b>	<b>112.05</b>	<b>752.1</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	20	0.95	1.8	15.3	94.5
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>220</b>	<b>0.95</b>	<b>1.8</b>	<b>35.5</b>	<b>186.5</b>
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	100	0.6	0.1	6.2	48.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	8.24	15.6	19.4	328
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>820</b>	<b>20.66</b>	<b>26.38</b>	<b>103.18</b>	<b>839.4</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	50	3.6	0.4	17.75	164
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>350</b>	<b>13.2</b>	<b>9.5</b>	<b>56.45</b>	<b>446</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>620</b>	<b>37.84</b>	<b>27.03</b>	<b>68.26</b>	<b>673</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>97.72</b>	<b>95.25</b>	<b>383.44</b>	<b>2997</b>
<b>2 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>15.18</b>	<b>18.78</b>	<b>95.75</b>	<b>718.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	200	12.7	15.4	38.54	391
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>810</b>	<b>29.14</b>	<b>27.48</b>	<b>121.09</b>	<b>841.1</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Сок мультифруктовый	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>350</b>	<b>15.4</b>	<b>23.2</b>	<b>57.9</b>	<b>311</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	140	13.3	13.4	19.3	267
Каша гречневая	200	4.1	4.18	27.32	258.9
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>600</b>	<b>24.51</b>	<b>18.5</b>	<b>93.82</b>	<b>740.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.93</b>	<b>93.16</b>	<b>384.66</b>	<b>2760</b>
<b>3 день (среда)</b>					
<b>1завтрак</b>					

Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша дружба	210	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>19.61</b>	<b>30.15</b>	<b>89.73</b>	<b>749.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Сушки	25	1.3	2.7	18.5	92.8
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>225</b>	<b>1.3</b>	<b>2.7</b>	<b>38.7</b>	<b>184.8</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	100	0.91	4.08	6.3	87
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	75	5.8	9.3	9.4	211.2
Макароны отварные	150	4.7	5.1	29.5	139.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>895</b>	<b>25.47</b>	<b>27.66</b>	<b>134.12</b>	<b>940.2</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15.3	16.1	21.5	244.5
Молоко сгущенное	50	3.6	0.4	25.72	164
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	<b>400</b>	<b>19.2</b>	<b>16.5</b>	<b>53.92</b>	<b>436.5</b>
<b>Ужин</b>					
Раба под омлетом	120	11.2	2.15	11.2	152.3
Картофель отварной	180	2.3	6.82	18.86	184
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	<b>600</b>	<b>20.81</b>	<b>9.99</b>	<b>70.86</b>	<b>549.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.19</b>	<b>92</b>	<b>395.33</b>	<b>2963.4</b>
<b>4 день (четверг)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1

Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	170	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>580</b>	<b>18.34</b>	<b>18.65</b>	<b>96.75</b>	<b>615.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	100	7.2	10.1	6.8	112
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	200	18.1	15.3	30.4	385
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>40.24</b>	<b>32.23</b>	<b>130.25</b>	<b>1015.2</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с изюмом	130	3.1	10	18.6	161
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	<b>350</b>	<b>6</b>	<b>12.1</b>	<b>39.03</b>	<b>313</b>
<b>Ужин</b>					
Оладьи из печени	120	7.3	10.6	37.7	352
Капустная запеканка	200	2.58	8.4	24.3	200.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	<b>620</b>	<b>21.49</b>	<b>24.32</b>	<b>111.9</b>	<b>839.6</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>91.87</b>	<b>92.5</b>	<b>394.03</b>	<b>2932.4</b>
<b>5 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128



Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>565</b>	<b>17.4</b>	<b>24.44</b>	<b>94.23</b>	<b>732.1</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Помидора порционная	100	0.6	0.1	1.2	9.1
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	150	3.2	10	20.3	170
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>880</b>	<b>26.36</b>	<b>37.78</b>	<b>121.28</b>	<b>929.3</b>
<b>Полдник</b>					
Лапшевник с творогом	150	17.6	16.1	18.6	367
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	<b>350</b>	<b>17.8</b>	<b>16.1</b>	<b>56.9</b>	<b>499</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	200	5.52	4.52	28.4	168.45
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>600</b>	<b>22.17</b>	<b>9.44</b>	<b>97.09</b>	<b>571.35</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.43</b>	<b>92.96</b>	<b>385.6</b>	<b>2880.75</b>
<b>6 день (понедельник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша ячневая молочная	210	5.24	4.96	21.3	132.4

Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>20.98</b>	<b>25.21</b>	<b>84.35</b>	<b>629</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>250</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	150	8.9	9.56	34.6	231
Бефстроганов	70	6.2	7.78	10.4	114.38
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>30.54</b>	<b>38.81</b>	<b>144.08</b>	<b>902.38</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное	150	5.2	10.4	34.3	368
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>350</b>	<b>5.2</b>	<b>10.4</b>	<b>54.5</b>	<b>460</b>
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	200	5.4	8	24.43	186
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>29.16</b>	<b>14.14</b>	<b>98.09</b>	<b>692.15</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.58</b>	<b>94.02</b>	<b>397.12</b>	<b>2832.53</b>
<b>7 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2

Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>14.69</b>	<b>19.46</b>	<b>79.67</b>	<b>597.3</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	25	1.9	2.5	16.4	104.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>225</b>	<b>2.8</b>	<b>2.7</b>	<b>24.5</b>	<b>147.3</b>
<b>Обед</b>					
Икра свекольная	100	0.8	1.1	5.4	13.3
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	70	5.3	10.6	26.4	156
Каша пшеничная	150	4.8	4.8	14.41	167.25
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>880</b>	<b>24.57</b>	<b>28.01</b>	<b>129.03</b>	<b>852.75</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	120	7.4	11.3	12.3	183.4
Молоко сгущеное	30	2.4	0.2	15.6	86.3
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>11.5</b>	<b>60.5</b>	<b>401.7</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	120	24.55	18.82	5.86	290
Рис отварной	200	4.32	7.01	32.93	250
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>620</b>	<b>35.98</b>	<b>26.75</b>	<b>86.17</b>	<b>757.4</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>93.84</b>	<b>93.42</b>	<b>387.87</b>	<b>2862.45</b>
<b>8 день (среда)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша пшеничная молочная с изюмом	210	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5

Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>20.94</b>	<b>25.45</b>	<b>86.45</b>	<b>679.2</b>
<b>2 завтрак</b>					
Вафля	25	0.85	5.3	11.7	136
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>225</b>	<b>1.55</b>	<b>5.6</b>	<b>18.5</b>	<b>171.2</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2	4	9.3	123
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	180	13.3	10.6	36.7	395.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>850</b>	<b>28.96</b>	<b>20.98</b>	<b>125.62</b>	<b>1004.2</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	150	14.6	23.1	50.1	278
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>350</b>	<b>15.4</b>	<b>23.2</b>	<b>57.9</b>	<b>311</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	200	3.69	7.29	23.76	175
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>20.34</b>	<b>15.21</b>	<b>89.36</b>	<b>574.9</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.99</b>	<b>95.44</b>	<b>385.83</b>	<b>2846.5</b>
<b>9 день (четверг)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	220	2.82	9.91	28.87	162.4
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79

Батон нарезка	100	7.5	2.9	51.4	262
	<b>550</b>	<b>14.06</b>	<b>30.99</b>	<b>110</b>	<b>709.13</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковой	100	1.2	5.4	15.7	73.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	200	18.1	17.3	36.4	404
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>870</b>	<b>35.08</b>	<b>33.82</b>	<b>120.75</b>	<b>972.4</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога со сметанной	160	10.24	9.36	32.16	250.2
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>360</b>	<b>10.54</b>	<b>9.46</b>	<b>42.46</b>	<b>293.2</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	200	1.2	10.38	34.28	316.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>600</b>	<b>24.1</b>	<b>13.45</b>	<b>96.06</b>	<b>704.2</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>90.48</b>	<b>92.92</b>	<b>389.37</b>	<b>2827.93</b>
<b>10 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	30	7	8.8	0	108
Каша Геркулесовая	210	5.1	5.4	34.5	218
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	100	3.8	2	26	131

	<b>550</b>	<b>17.14</b>	<b>24.75</b>	<b>72.15</b>	<b>583.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	100	2.2	10.6	15.88	106.7
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	80	13.2	14.9	12.4	297.8
Гарнир перловый с овощами	150	4.5	7.9	42.28	251.7
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	60	6	0.32	15.24	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
	<b>900</b>	<b>36.2</b>	<b>44.82</b>	<b>148.1</b>	<b>1223.7</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	150	13.95	6	42.6	358.5
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>350</b>	<b>14.65</b>	<b>6.3</b>	<b>49.4</b>	<b>393.7</b>
<b>Ужин</b>					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	200	4.02	2.7	33.7	137.9
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>600</b>	<b>17.53</b>	<b>15.46</b>	<b>97.35</b>	<b>567.3</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>92.22</b>	<b>96.53</b>	<b>383.1</b>	<b>2917.3</b>

**Десятидневное цикличное меню**  
**ГБОУ школы – интерната № 115 г.о.Самара**  
**Сезонность: весна**  
**Возраст: с 7 до 11 лет**

Примерное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет

1 день (понедельник)					
Наименование блюд, раскладка продуктов	Вес нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшённая молочная	210	3.09	4.92	51.92	262
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	54
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>15.42</b>	<b>23.08</b>	<b>96.63</b>	<b>649.5</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>210</b>	<b>0.45</b>	<b>0.9</b>	<b>28.65</b>	<b>139.3</b>
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	60	0.3	0.04	3.1	24.4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	3.86	9.6	17.26	178
Капуста тушеная с мясом	150	7.4	11.56	17.83	273
Кисель из клюквы	200	0.1	0	14.1	57
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>17.57</b>	<b>22</b>	<b>84.39</b>	<b>692.7</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>4.35</b>	<b>53.16</b>	<b>390</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.48	19.24	4.89	204
Картофельное пюре	120	1.01	3.86	20.75	61.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>500</b>	<b>26.7</b>	<b>23.9</b>	<b>64.44</b>	<b>453.6</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>
<b>Итого</b>		<b>77.94</b>	<b>79.23</b>	<b>335.27</b>	<b>2425.1</b>



<b>2 день (вторник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Каша манная	200	5.24	7.23	30.3	315
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>520</b>	<b>12.93</b>	<b>17.91</b>	<b>80.33</b>	<b>640</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	2.5	14
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	7.1	10.9	18.2	135.9
Плов из отварного мяса	150	10.4	10.4	32.5	283
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>24.59</b>	<b>22.2</b>	<b>100.93</b>	<b>665.4</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	100	12.3	19.5	46.4	211
Сок мультифрукт	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>300</b>	<b>13.1</b>	<b>19.6</b>	<b>54.2</b>	<b>244</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	70	10.2	10.3	16.4	251
Каша гречневая	150	3.68	3.18	25.32	237.5
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>500</b>	<b>19.79</b>	<b>14.28</b>	<b>83.62</b>	<b>683.2</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.11</b>	<b>79.19</b>	<b>335.18</b>	<b>2381.6</b>

<b>3 день (среда)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционнo	20	5.4	7.48	0	84
Каша дружба	200	3.1	9.2	24.3	234.5
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>15.76</b>	<b>27.96</b>	<b>74.31</b>	<b>647</b>
<b>2 завтрак</b>					
Сушки	10	0.74	1.1	9.6	44.3
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>210</b>	<b>0.74</b>	<b>1.1</b>	<b>29.8</b>	<b>136.3</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	60	0.67	3.68	4.95	63
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	8.1	20.1	180.4
Биточки из говядины	60	4.48	7.26	8.96	168.6
Макароны отварные	100	3.6	3.96	28.3	97.8
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>20.86</b>	<b>23.8</b>	<b>117.01</b>	<b>764.3</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	13.1	14.1	20.6	193.7
Молоко сгущенное	20	2.4	0.25	14.46	108
Чай сладкий (с лимоном)	200	0.3	0	6.7	28
	<b>320</b>	<b>15.8</b>	<b>14.35</b>	<b>41.76</b>	<b>329.7</b>
<b>Ужин</b>					
Раба под омлетом	100	10.6	1.86	10.98	104.13
Картофель отварной	120	2	4.29	18.1	135
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Компот из малины	200	0.2	0.1	3.4	33
	<b>500</b>	<b>18.71</b>	<b>7.05</b>	<b>64.58</b>	<b>432.43</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.67</b>	<b>79.26</b>	<b>335.46</b>	<b>2415.73</b>

4 день (четверг)					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Йогурт	100	4.2	1.8	4.3	43
Каша Геркулесовая	150	5.4	5.4	29.4	184
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	50	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>510</b>	<b>16.09</b>	<b>17.78</b>	<b>81.33</b>	<b>537</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	60	5.8	8.1	4.1	84
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6.4	5.75	31.2	218
Жаркое по - домашнему	150	11.3	11.8	25.3	212.94
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>760</b>	<b>30.84</b>	<b>26.61</b>	<b>117.15</b>	<b>795.44</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога с изюмом	80	2.8	7.4	13.7	91.73
Повидло	20	0.1	0	13	50
Кисель молочный	200	2.8	2.1	7.43	102
	<b>300</b>	<b>5.7</b>	<b>9.5</b>	<b>34.13</b>	<b>243.73</b>
<b>Ужин</b>					
Оладьи из печени	100	6.3	8.8	23.3	265.83
Капустная запеканка	120	1.75	6.3	19.6	110.6
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Какао с молоком	200	4.5	4.4	12.5	107
	<b>500</b>	<b>18.46</b>	<b>20.3</b>	<b>87.5</b>	<b>643.73</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.79</b>	<b>79.39</b>	<b>336.21</b>	<b>2368.9</b>

<b>5 день (пятница)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Омлет натуральный	55	4.8	8.22	4.5	128
Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	24.3	197
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>535</b>	<b>15.15</b>	<b>23.57</b>	<b>78.81</b>	<b>653.5</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Помидора порционная	60	0.4	0.03	0.8	5.6
Суп с клёцками и курицей	250	5.6	13	12.6	202
Тефтели из говядины	60	8.7	13.6	16.2	226
Гороховое пюре	100	2.6	6.34	18.1	93.96
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>23.61</b>	<b>33.77</b>	<b>104.56</b>	<b>782.06</b>
<b>Полдник</b>					
Лапшевник с творогом	100	12.1	10.63	16.73	182.8
Сок фруктовый	200	0.2	0	32.6	132
	<b>300</b>	<b>12.3</b>	<b>10.63</b>	<b>49.33</b>	<b>314.8</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба припущенная с маслом	100	9.54	4	21.31	185.5
Макароны отварные	120	4.48	2.84	23.3	104.33
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>19.93</b>	<b>7.64</b>	<b>86.69</b>	<b>487.53</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.69</b>	<b>80.81</b>	<b>335.49</b>	<b>2386.89</b>

<b>6 день (понедельник)</b>					
<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша ячневая молочная	200	5.24	4.96	21.3	132.4
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>17.13</b>	<b>23.02</b>	<b>68.93</b>	<b>526.4</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>250</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	60	1.8	6.4	13.2	78.4
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	5.93	9.95	21.6	195.3
Каша гречневая	100	5.24	7.54	26.8	173.1
Бефстроганов	60	5.1	5.98	8.6	102.39
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	75
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>24.18</b>	<b>30.67</b>	<b>126.5</b>	<b>784.49</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное	100	3.48	8.48	26.8	263
Сок фруктовый	200	0	0	20.2	92
	<b>300</b>	<b>3.48</b>	<b>8.48</b>	<b>47</b>	<b>355</b>
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные	100	15.9	5.06	17.64	243.75
Овощное рагу	120	3.8	6.24	17.43	104.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>25.61</b>	<b>12.1</b>	<b>76.97</b>	<b>543.25</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.1</b>	<b>79.47</b>	<b>335.5</b>	<b>2358.14</b>
<b>7 день (вторник)</b>					

<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Яйцо	40	1.2	0.1	2.4	15
Суп молочный вермишелевый	200	3.98	7.21	11.84	175.2
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>520</b>	<b>12.44</b>	<b>18.59</b>	<b>64.25</b>	<b>518.7</b>
<b>2 завтрак</b>					
Печенье	10	0.45	0.9	8.45	47.3
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>210</b>	<b>1.35</b>	<b>1.1</b>	<b>16.55</b>	<b>90.3</b>
<b>Обед</b>					
Икра свекольная	60	0.6	1.1	3.2	9.1
Щи со свежей капустой со сметаной на курином бульоне	250	5.41	10.43	11.84	194
Гуляш	60	4.1	7.54	19.8	134
Каша пшеничная	100	2.97	3.8	11.2	104.48
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	24.76	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>19.39</b>	<b>23.67</b>	<b>102.9</b>	<b>696.08</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	80	6.3	6.5	11.2	117.3
Молоко сгущеное	20	2.4	0.25	14.46	108
Кисель из концентрата	200	0.2	0	32.6	132
	<b>300</b>	<b>8.9</b>	<b>6.75</b>	<b>58.26</b>	<b>357.3</b>
<b>Ужин</b>					
Печень говяжья по-строгановски	100	19.3	18.1	5.1	287.3
Рис отварной	120	3.1	5.3	29.13	102.4
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	3.81	0.32	20.7	93
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>30.02</b>	<b>24.04</b>	<b>85.61</b>	<b>613.1</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.9</b>	<b>79.15</b>	<b>335.57</b>	<b>2399.48</b>
<b>8 день (среда)</b>					

<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша пшеничная молочная с изюмом	200	5.2	5.2	23.4	182.6
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>17.09</b>	<b>23.26</b>	<b>71.03</b>	<b>576.6</b>
<b>2 завтрак</b>					
Вафля	10	0.3	2.1	6.2	84
Сок фруктовый	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>210</b>	<b>1</b>	<b>2.4</b>	<b>13</b>	<b>119.2</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1.4	3.1	7.9	85
Суп овощной на курином бульоне	250	5.4	5.3	10.8	163.3
Голубцы ленивые	150	10.64	8.2	35.1	324.7
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	22.6	94.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>23.75</b>	<b>17.4</b>	<b>108.5</b>	<b>827.5</b>
<b>Полдник</b>					
Лакомка	100	9.43	15.6	43.8	211.8
Компот из клубники	200	0.8	0.1	7.8	33
	<b>300</b>	<b>10.23</b>	<b>15.7</b>	<b>51.6</b>	<b>244.8</b>
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченая	100	9.54	7	18.4	185.5
Картофельное пюре	120	3.69	7.65	22.76	101.3
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>19.14</b>	<b>15.45</b>	<b>83.06</b>	<b>481.5</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.01</b>	<b>79.21</b>	<b>335.19</b>	<b>2355.6</b>
<b>9 день (четверг)</b>					

<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Шоколад	20	1.73	8.93	15.7	139.63
Суп молочный рисовый	200	2.01	8.43	24.12	138.1
Какао с молоком	200	1.93	2	13.9	79
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>28.64</b>	<b>89.83</b>	<b>606.23</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковой	60	0.9	4.2	11.3	65.43
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5.8	10.2	21.08	243
Азу по-татарски	150	15.1	9.3	26.3	312.8
Компот из кураги	200	0.68	0	15.63	72.2
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>740</b>	<b>28.39</b>	<b>24.5</b>	<b>106.41</b>	<b>853.73</b>
<b>Полдник</b>					
Пудинг из творога со сметанной	100	8.24	8.8	23.12	164.5
Сок фруктовый	200	0.3	0.1	10.3	43
	<b>300</b>	<b>8.54</b>	<b>8.9</b>	<b>33.42</b>	<b>207.5</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная	100	15.8	2.15	14.4	170
Каша пшеничная	120	0.8	9.1	28.8	212.93
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай сладкий (с лимоном)	200	0	0	9.98	37.4
	<b>500</b>	<b>22.51</b>	<b>12.05</b>	<b>85.28</b>	<b>580.63</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	12	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.14</b>	<b>79.29</b>	<b>335.04</b>	<b>2397.09</b>
<b>10 день (пятница)</b>					



<b>1 завтрак</b>					
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Сыр порционно	20	5.4	7.48	0	84
Каша Геркулесовая	200	5	5.1	33.9	181.2
Кофейный напиток с молоком	200	1.16	1.3	11.52	60.5
Батон нарезка	70	5.25	2.03	35.98	183.4
	<b>500</b>	<b>16.89</b>	<b>23.16</b>	<b>81.53</b>	<b>575.2</b>
<b>2 завтрак</b>					
Свежие фрукты	200	0.9	0.2	8.1	43
	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>
<b>Обед</b>					
Маринад из моркови с томатом	60	1.92	6.2	11.27	72.1
Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	6.8	10.5	21.4	217.5
Суфле из отварного мяса	60	11.1	11.4	7.5	172.3
Гарнир перловый с овощами	100	3.8	4.28	30.18	135.4
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	24.2	170
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
	<b>750</b>	<b>29.73</b>	<b>33.18</b>	<b>126.65</b>	<b>927.6</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники	100	9.3	4	28.4	239
Отвар шиповника	200	0.7	0.3	6.8	35.2
	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>4.3</b>	<b>35.2</b>	<b>274.2</b>
<b>Ужин</b>					
Печень, тушенная в соусе	100	6.4	11.84	16.45	215
Рис с овощами	120	2.1	1.23	17.2	53.8
Хлеб пшеничный	40	3.81	0.32	20.7	93
Хлеб ржаной	40	2.1	0.48	11.4	67.3
Чай с сахаром	200	0	0	9.8	34.4
	<b>500</b>	<b>14.41</b>	<b>13.87</b>	<b>75.55</b>	<b>463.5</b>
<b>2 ужин</b>					
Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	106
	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>
<b>Итого</b>		<b>77.73</b>	<b>79.71</b>	<b>335.03</b>	<b>2389.5</b>