

Перспективное 14-дневное меню для обучающихся, проживающих в интернате МАОУ СОШ  
№1 с. Александровское на 2023-2024 учебный год

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b><u>1-ый день</u></b>						
<b>Завтрак:</b>						
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
32	Какао с молоком сгущенным	200	209	18,5	19,7	131,2
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>578</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>166</b>
<b>Обед:</b>						
129	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
250	Чай с сахаром и лимоном	200/7	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	5,7
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макаронны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
112	Кукуруза консервированная	60	47	4,2	3,00	2,0
			<b>841</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>84</b>
<b>Ужин:</b>						
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>612</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<b>Полдник:</b>						
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
<b>Итого:</b>			<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
<b>Второй ужин:</b>						
126	Сыр	30	118	1,1	6,0	7,3
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 414</b>	<b>113</b>	<b>99</b>	<b>373</b>
<b><u>2 ой- день</u></b>						
<b>Завтрак:</b>						
1	Каша вязкая пшённая молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
114	Бутерброды с маслом	46	115	1	9,0	7,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

	<b>Итого:</b>		<b>489</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>62</b>
	<b>Обед:</b>					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
53	Салат из свеклы с маслом	60	84	1,0	54,00	8,0
	<b>Итого:</b>		<b>707</b>	<b>21</b>	<b>117</b>	<b>211</b>
	<b>Ужин:</b>					
39	Печень по строгановски	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>68</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>361</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Мандарин	130	53	0,8	0,3	11,5
	<b>Итого:</b>		<b>53</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 300</b>	<b>64</b>	<b>165</b>	<b>413</b>
	<b><u>3-ий день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
119	Бутерброд с джемом	55	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>62</b>
	<b>Обед:</b>					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	156	3,3	6,5	20,4
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
26	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>636</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>86</b>
	<b>Ужин:</b>					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
121	Салат из соленых огурцов с луком	100	9	0,9	0,08	1,6
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>689</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>78</b>
	<b>Полдник:</b>					

	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	66	9	4,0	8,0
	<b>Итого:</b>		<b>361</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Яблоко	200	66	0,60	0,6	14,70
	<b>Итого:</b>		<b>66</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 285</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>302</b>
	<b>4-ий день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	230	5,6	10,4	26,4
114	Бутерброды с маслом	46	115	1	9,0	7,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
	<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>54</b>
	<b>Обед:</b>					
130	Суп картофельный с мясными	25/250	142	7,4	5,5	15,1
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
11	Макаронны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
123	Винегрет овощной	100	71	2,00	3,60	8,2
31	Напиток из шиповника	200	191	1,60	0,66	44,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>1 084</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>139</b>
	<b>Ужин:</b>					
50	Голубцы с мясом и рисом в смет.том соус	105/50	281	11,60	13,60	11,00
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>417</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>34</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Печенье	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Банан	220	166	0,6	0,6	14,7
	<b>Итого:</b>		<b>166</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 520</b>	<b>81</b>	<b>68</b>	<b>305</b>
	<b>5-ий день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>475</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>79</b>
	<b>Обед:</b>					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
95	Плов из птицы	250	534	31,10	30,80	62,00

19	Компот из кураги	200	58	0,20	0,00	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,05	0,1	1,14
	<b>Итого:</b>		<b>877</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>128</b>
	<b>Ужин:</b>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>696</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>81</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Яблоко	200	101	3,30	0,3	15,00
	Йогурт	150	81	4,5	0,16	3,5
	<b>Итого:</b>		<b>81</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 512</b>	<b>108</b>	<b>79</b>	<b>355</b>
	<b>6-ой день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
114	Бутерброд с маслом	46	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>62</b>
	<b>Обед:</b>					
133	Суп с клецками	250/60	194	13,0	7,7	29,0
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00
111	Зеленый горошек консервированный	100	47	2,0	4,20	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>793</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>58</b>
	<b>Ужин:</b>					
50	Голубцы с мясом и рисом	105/50	198	12,7	11,10	10,20
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
20	Чай с молоком	200	87	1,60	1,60	17,30
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>558</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>61</b>
	<b>Итого:</b>		<b>1 116</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>123</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

	<b>Второй ужин:</b>					
	Банан	220	166	0,6	0,6	14,7
	Кекс Столичный	115	152	6,7	4,6	15,0
	<b>Итого:</b>		<b>152</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 977</b>	<b>128</b>	<b>99</b>	<b>322</b>
	<b><u>7-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
8	Омлет натуральный с маслом	200	199	10,0	16,7	1,9
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>504</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>54</b>
	<b>Обед:</b>					
131	Суп картофельный с крупой	250/25	126	9,0	9,5	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макаронны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие	60	6	0,5	0,06	1,1
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>901</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>121</b>
	<b>Ужин:</b>					
41	Жаркое по домашнему	200	401	21,0	46,00	34,00
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>534</b>	<b>23</b>	<b>46</b>	<b>57</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>361</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Печенье песочное	100	299	7,2	20,00	44,8
	Сок с трубочкой	200	88	1,0	0,00	21,2
	<b>Итого:</b>		<b>88</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 388</b>	<b>86</b>	<b>111</b>	<b>314</b>
	<b><u>8-ой день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
34	Запеканка из творога с джемом	150/20	358	22,5	20,0	20,0
22	Цикорий со сгущен. Молоком	200	110	1,40	1,80	21,8
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
40	Яйцо вареное	40	126	10,2	9,20	0,6
126	Сыр	30	118	1,1	6,0	7,3
	<b>Итого:</b>		<b>779</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>55</b>
	<b>Обед:</b>					
128	Щи из св. капусты с мясом говядины, со смет.	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,2	7,5
112	Кукуруза консервированная	60	47	4,2	3,00	2,0
50	Голубцы с мясом и рисом	105/50	198	12,7	11,10	10,20
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
	<b>Итого:</b>		<b>790</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>79</b>
	<b>Ужин:</b>					
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макароны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>66</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 534</b>	<b>120</b>	<b>99</b>	<b>264</b>
	<b>9-ый день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
8	Омлет натуральный с маслом	200	199	10,0	16,7	1,9
114	Бутерброды с маслом	46	44	9	6,8	115,0
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>377</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>140</b>
	<b>Обед:</b>					
132	Суп гороховый	250/25	128	10,6	9,2	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
9	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1
27	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
108	Помидоры свежие порционно	60	84	1,0	54,00	8,0
	<b>Итого:</b>		<b>1 103</b>	<b>38</b>	<b>93</b>	<b>148</b>
	<b>Ужин:</b>					
55	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>603</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>57</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Маффин	50	78	14,00	1,5	0,50
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>9</b>

	<b>Второй ужин:</b>					
	Мандарин	165	53	0,8	0,3	11,5
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 227</b>	<b>103</b>	<b>151</b>	<b>353</b>
	<b>10-ый день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
119	Бутерброд с джемом	55	146	7,1	5,1	16,9
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
	<b>Итого:</b>		<b>554</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>70</b>
	<b>Обед:</b>					
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	156	3,3	6,5	20,4
431	Печень по-строгановски	100/50	310,22	18,8	25,10	7,0
11	Макароньы отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
28	Компот из вишни	200	0,4	0,0	35,4	142,0
112	Кукуруза консервированная	60	47	4,2	3,00	2,0
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>913</b>	<b>35</b>	<b>77</b>	<b>225</b>
	<b>Ужин:</b>					
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
109	Огурцы свежие порционно	60	6	0,5	0,6	14,0
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>711</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>99</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Печенье Песочное	100	201	28,0	2,00	2,5
	<b>Итого:</b>		<b>201</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 761</b>	<b>127</b>	<b>129</b>	<b>460</b>
	<b>11-ий день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
2	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	261	8,6	7,4	41,0
114	Бутерброды с маслом	55	169	3	4,6	29,3
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>91</b>
	<b>Обед:</b>					
130	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1
103	Говядина тушеная с капустой	150	180,0	20,2	10,1	12,9
12	Картофельное пюре	180	180	3,78	7,20	26,3
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7

123	Винегрет овощной	100	71	2,00	3,60	8,2
250	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
	<b>Итого:</b>		<b>785</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>93</b>
	<b>Ужин:</b>					
10	Рис отварной	180	174	4,50	7,38	46,26
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>19,55</b>	<b>27,46</b>	<b>84,73</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Яблоки	200	66	0,6	0,6	14,7
	<b>Итого:</b>		<b>66</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 394</b>	<b>97</b>	<b>71</b>	<b>348</b>
	<b><u>12-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2
119	Бутерброды с джемом	55	169	3	4,6	29,3
119	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>477</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>79</b>
	<b>Обед:</b>					
128	Борщ из. Св.капусты со сметаной	250/10	127	10,1	8,7	34,4
104	Птица отварная	60	136	11,00	7,00	0,20
249	Соус сметанно томатный	50	45	6,60	13,30	0,33
11	Макароны отварные	180	265	6,30	6,18	42,30
25	Компот из лимона	200	93	0,1	0,0	24,2
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
118	Салат свекла отварная с маслом	60	79	0,80	60,0	5,50
	<b>Итого:</b>		<b>879</b>	<b>37</b>	<b>96</b>	<b>118</b>
	<b>Ужин:</b>					
91	Тефтели в сметанно том. соусе	100/50	281	11,60	13,60	11,00
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Маффин	50	78	14,00	1,5	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>78</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 431</b>	<b>106</b>	<b>131</b>	<b>322</b>
	<b><u>13-ый день</u></b>					
	<b>Завтрак:</b>					



4	Каша жидкая молочная геркулесовая	200/10	218	3,0	8,0	31,6
114	Бутерброд с маслом	46	118	1,1	6,0	7,3
40	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,60	0,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>62</b>
	<b>Обед:</b>					
133	Суп с клецками	250/60	194	13,0	7,7	29,0
41	Жаркое по - домашнему	200	360	26,5	17,0	1,00
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
248	Хлеб ржаной	25	67	1,1	0,20	5,7
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,00	15,00
121	Салат из соленых огурцов с луком	100	9	0,9	0,08	1,6
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>43</b>	<b>25</b>	<b>58</b>
	<b>Ужин:</b>					
74	Поджарка из филе птицы	100/15	225	21,3	15,10	0,80
12	Картофельное пюре	180	197	3,78	8,10	26,3
30	Чай с молоком	200	87	1,60	1,60	17,30
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>52</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Домашняя	100	295	6,90	3,0	53,00
220	Сок яблочный	200	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>383</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	Бананы свежие	220	190	3,00	1,00	42,0
	<b>Итого:</b>		<b>190</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 446</b>	<b>112</b>	<b>74</b>	<b>278</b>
	<b>14-ый день</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
8	Омлет натуральный с маслом	200/10	199	10,0	16,7	1,9
119	Бутерброд с джемом	50	169	3	4,6	29,3
30	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
248	Хлеб в/с	25	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>502</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>54</b>
	<b>Обед:</b>					
131	Суп картофельный с крупой	250/25	126	9,0	9,5	31,0
98	Биточки мясные Новинка	100/5	298	13,6	19,9	15,57
11	Макаронны отварные с маслом	180	265	6,30	6,18	42,30
30	Чай с сахаром	200	60	0,3	0,0	15,2
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
109	Огурцы свежие	60	6	0,5	0,06	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>901</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>121</b>
	<b>Ужин:</b>					
50	Котлета из птицы с мас. Слив	100/5	273	14,3	20,3	7,47
10	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
20	Чай молоком	200	87	1,60	1,60	17,30

248	Хлеб в/с	25	73	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>707</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>79</b>
	<b>Полдник:</b>					
	Булочка Ярославка	100	295	6,90	3,0	53,00
	Молоко	<b>200</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>361</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
	<b>Второй ужин:</b>					
	мандарин	165	88,0	21,0	1,0	11
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 471</b>	<b>84</b>	<b>94</b>	<b>314</b>

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У
1-ый день	<b>12-18</b>	2 414	113	99	373
2-ый день	<b>12-18</b>	2 300	64	165	413
3-ый день	<b>12-18</b>	2 285	75	72	302
4-ый день	<b>12-18</b>	2 520	81	68	305
5-ый день	<b>12-18</b>	2 512	108	79	355
6-ый день	<b>12-18</b>	2 977	128	99	322
7-ый день	<b>12-18</b>	2 388	86	111	314
8-ый день	<b>12-18</b>	2 534	120	99	264
9-ый день	<b>12-18</b>	2 227	103	151	353
10-ый день	<b>12-18</b>	2 761	127	129	460
11-ый день	<b>12-18</b>	2 394	97	71	348
12-ый день	<b>12-18</b>	2 431	106	131	322
13-ый день	<b>12-18</b>	2 446	112	74	278
14-ый день	<b>12-18</b>	2 471	84	94	314
<b>Всего</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>34659</b>	<b>1402</b>	<b>1439</b>	<b>4725</b>
<b>Среднее</b>	<b>12 -18 лет</b>	<b>2476</b>	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>337</b>