

Комитет по образованию Псковской области РФ  
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области  
 «Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

182330, ул. Набережная, д. 1, г. Опочка, Псковская область тел. (81138)2-16-06  
 факс (81138) 2-20-31. E-mail: [org377@pskovedu.ru](mailto:org377@pskovedu.ru), <http://opochka-skshi.ru/>

**УТВЕРЖДАЮ**

директор школы-интерната

Л.Н. Чушева

«29» августа 2024 года

**Циклическое меню-раскладка на 14 дней на 7-11 летних  
 (нормы питания по Закону Псковской области)**

1 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
Сок	110	Сок	110	0,44		12,87	55,0	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
апельсин	110	апельсин	110	11,6	14,75		166,0	0,03	1,2	0,1	0,08	380	212		
Хлеб пшен	30	Хлеб пшеничный	30	<b>3,35</b>	<b>0,35</b>	<b>25,15</b>	<b>120,0</b>	<b>0,05</b>				<b>10</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>0,45</b>
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
Щи свежая капуста к.б сметана	250	Капуста свежая	80	0,8		4,88	23,2	0,06	3,9		10,3	35,6	35,9	25,9	0,9
огурец	60	огурец	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
Мясо тушеное	70/30	картофель	5			4,995	19,98	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
Макаронны отварные	180	Масло сливочное	10		9,99		89,9								
Хлеб пшеничный	53	лук	15	23,85	1,05		103,5	0,03		0,03		10,9	572	67,2	1,6
Хлеб ржаной	45	Масло растительное	10	1,43		16,61	73,7	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9

Кисель	200	Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
сыр	46	Морковь	10	0,1		0,61	2,9	0,01	0,42		0,75	8,1	6,2	6,2	0,2
		макароны	70	2,32	0,36	28,44	130,4	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		сметана	6	2,32	0,36	28,44	130,4	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Томат паста	20	1,56		5,33	28,6	0,08	60		0,03	62,8	35,1	19,5	1,8
		Мясо	50	7,02	13,68		151,2	0,04				5,1	89	11	1,5
		Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		Морковь	10	0,1		0,61	2,9	0,01	0,42		0,75	8,1	6,2	6,2	0,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		соль	4	0,48		2,01	9,9	0,005	2,6		0,18	2	7		0,2
		сыр	48	12	15	0,16	180	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
		Хлеб пшеничный	53	4,02	0,42	30,18	144,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
		Хлеб ржаной	45	3,5	0,7	29,75	142,8	0,13	-	-	-	21	0,63	19	2,0
		кисель	20	0,028		8,22	32,1								
		Сахар	20			19,98	79,8	-	-	-	-	2	-	-	0,3
Суточная калорийность				<b>135</b>	<b>120</b>	<b>456</b>	<b>3650</b>	<b>4,1</b>	<b>98</b>	<b>131</b>	<b>27</b>	<b>134</b>	<b>199</b>	<b>412</b>	<b>32</b>

2 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
<b>10-30 Полдник</b>															
кефир	250	кефир	250	7	8	11,7	145	<b>302</b>	<b>35</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>2,5</b>	<b>0,03</b>	<b>228</b>	<b>0,25</b>
пряник	25	пряник	25	3	2,8	21	90	2,6	2,25	1,5	0,02	0	1,1	12,5	0,2
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
				22,53	15,57	57,4	320	319	81,2 5	41,6	0,14	1,4	1,47	214	0,77
<b>14-00 Обед</b>															
салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5	0	4,99	0	44,95						0,00 1	19	0
Суп с рыбными консервами	250	Рыбные консервы	150	19	38	0	417	0	0	0	0	0	0	0	0
Тефтели мясные	70	Масло сливочное	2	0,02	1,5	0	15	0,06	0	0,9	0	0	0	0,07	0
Картофельное пюре	180	Картофель	80	1,04	0,06	12	54	0,8	19	0	16	16	0,01	30	0,7
Хлеб пшеничный	53	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2	0,01	0,15	0	0,16	0,5	0,06	0,35	0,22
Хлеб ржаной	45	Морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19

какао	200	Рис	15	0,8	0,09	12	165	3,6	3,1	0	0,00 6	0	0	14	1,1
банан	110	Мясо	60	18,2	12,9	0,3	171,6	9,6	16,8	0	0,03	0,06	0,42	129	2,1
		рис	15	0,8	0,09	12	165	3,6	3,1	0	0,00 6	0	0	14	1,1
		Лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,72	0,44
		Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0,02
		Масло сливочное	3	0,03	1,6	0	17	0,07	0	1	0	0	0	0,08	0
		Картофель	200	4	0,1	40	166	20	46	0	0,24	40	0,04	116	1,8
		Молоко	50	2,9	2,6	4,5	54	115	13,3	20	0,03	0,7	0	81	0,1
		Масло сливочное	10	0,06	11,77	0,07	11,01	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		какао	5	0,12	0,08	0,12	15	0,63	27	0	0	0	0	3,15	0,41
		молоко	150	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7</b>	<b>87</b>	<b>181</b>	<b>21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>0,02</b>	<b>136</b>	<b>0,15</b>
		сахар	20	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,96</b>	<b>74,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
		банан	110	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>2,21</b>
Суточная калорийность				<b>88</b>	<b>106</b>	<b>238</b>	<b>2280</b>	<b>715</b>	<b>293</b>	<b>74</b>	<b>19</b>	<b>95</b>	<b>5,8</b>	<b>1255</b>	<b>21</b>

3 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
Сок	200	сок	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
мандарин	110	мандарин	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
				3,03	0,77	36,3	165	29,8	20	0	0,08	9	0,67	39,7	3,98
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
Огурец	60														
Свекольник м/б сметана	250	огурец	65	0,5	0	1,5	35	13	7	0	0,31	0,01	0,03	20	0,42
Рагу из птицы	180	мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
кисель	200	Картофель	30	0,6	0,02	5,9	6	3	6,9	0	0,04	6	0,003	17,4	0,27
сельдь	100	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
Хлеб пшеничный	53	Морковь	5	0,07	0,00 5	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
Хлеб ржаной	45	свекла	200	3,4	0	21,6	96	74	86	0	0,04	20	0,02	86	2,8

		Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
		Сметана	6	0,15	1,43	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,04	0,1
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		Масло растительное	5	0	4,99	0	44,95	0	0	0	0	0	0,001	19	0
		Кура	150	20,8	18,4		238	0,06	-	0,06	-	16	228	27	3
		Картофель	200	1,2	0	4,10	22,0	0,066	55	0	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
		Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
		Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
		Масло растительное	5	0	4,99	0	44,95	0	0	0	0	0	0,001	19	0
		Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,10	0,3	0,02
		Кисель плодово-ягод.конц.	20	0,32	0,06	9	38	11	6	0	0,01	0	0,06	18	0,4
		сахар	20	0	0	19,98	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0,06
		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		сельдь	200	6,9	9	0	108	260	10	78	0,01	0,2	0,15	150	0,3
Суточная калорийность				<b>143</b>	<b>96</b>	<b>478</b>	<b>1291</b>	<b>426</b>	<b>240</b>	<b>94</b>	<b>5,5</b>	<b>116</b>	<b>270</b>	<b>596</b>	<b>21</b>

4 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
кефир	250	кефир	250	7	8	11,7	145	<b>302</b>	<b>35</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>2,5</b>	<b>0,03</b>	<b>228</b>	<b>0,25</b>
конфета	25	конфета	25	3	2,8	21	90	2,6	2,25	1,5	0,02	0	1,1	12,5	0,2
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
				22,53	15,57	57,4	320	319	81,25	41,6	0,14	1,4	1,47	214	0,77
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
помидор	45	помидор	50	0,6	0	2,2	40	18	11	0	0,37	0,02	0,04	25	0,48
Солянка п/д со сметаной	250	Мясо	10	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
Макароны отв,с маслом	180	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,42	0,44
мясо отварное с соусом	100	Картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89

Хлеб пшеничный	53	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
Хлеб ржаной	45	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
Компот с/ф	200	Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
банан	110	Томат паста	20	1	0,08	3,78	16,4	10	2,6	6,6	2	10	1,34	1,7	2,6
		огурец	50	0,6	0	2,2	40	18	11	0	0,37	0,02	0,04	25	0,48
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-
		мясо	100	12,3	25,3	0	277	29	20	0	0	0	0	161	1,7
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,10	0,3	0,02
		макароны	60	6,2	0,46	40,5	199	10,8	9,6	0	0,08	0	0	51,7	0,7
		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		сухофрукты	20	0,32	0,06	9	38	11	6	0	0,01	0	0,06	18	0,4
		сахар	20	0	0	19,98	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0,06
		банан	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Суточная калорийность				60	72	221	1650	472	220	58	5	40	5	797	21

5 день.

Меню	Раскладка		Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества				
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
Молоко	250	молоко	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,03	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
Ватрушка с творогом	100	мука	80	8,3	0,8	60,2	270	7	5	0	0,1	0	0	70	1
		молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	0,02	0,03	1	0,01	91	0,1
		творог	50	7	9	0,7	113	75	12	0,05	0,001	0,25	0,03	108	0,2
		сахар	20	0	0	19,98	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0,06
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		яйцо	1/2	6,3	6	0,35	78,5	27	0,16	0,003	0	0	0	92,5	1,35
				33	31	115	856	539	74	2,2	1,02	3,75	0,15	613	3
<b>14-00</b>	<b>ОБЕД</b>														
Огурец	60	огурец	65	0,5	0	1,5	35	13	7	0	0,31	0,01	0,03	20	0,42
Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	250	фасоль	100	3,1	0,2	7,1	41	16	21	0	0,11	10	0,3	53	0,7
Котлета мясная	60	Мясо	10	2,72	1,94	0,05	29	1,6	2,80	0	0,0105	0,01	0,07	22	0,35
Капуста тушеная	180	Картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89
Хлеб пшеничный	53	лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22

Хлеб ржаной	45	Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
сок	200	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
яблоко	110	Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		яйцо	1/2	6,3	6	0,35	78,5	27	0,16	0,003	0	0	0	92,5	1,35
		Мясо	60	18,2	12,9	0,3	171,6	9,6	16,8	0	0,03	0,06	0,42	129	2,1
		лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
		молоко	50	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		капуста	200	3,6	0	10,8	56	96	32	0	0,12	100	0,04	62	2
		Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
		Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
		Томат паста	20	1	0,08	3,9	16,4	10	2,6	6,6	12	10	1,34	1,7	2,6
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		сок	200	1	0	23,4	94	16	10	0	0,02	4	0	18	0,4
		яблоко	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
<b>Суточная калорийность</b>				<b>81</b>	<b>62</b>	<b>239</b>	<b>1761</b>	<b>804</b>	<b>219</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	<b>5</b>	<b>1232</b>	

**6 день**

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
сок	110	сок	110			24,88	100,75	-	-	-	-	2	-	-	0,3
Хлеб пшеничный	30	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157,0	0,028		0,14		22	74	21,6	1,08
яйцо	1	яблоко	110	0,19		9,36	38,8	0,12	4	-	1,4	47	1,7	8	4,1
яблоко	110	Хлеб пшен	30	3,35	0,35	25,15	120,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5	0	4,99	0	44,95						0,001	19	0
Суп молочный макароны	250	молоко	150	0,15	1,42	0,16	14,3	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
Запеканка картофельная с мясом	180	греча	40	1,3		15,1	67,0	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
Хлеб пшеничный	30	Масло сливочное	5	0,11		0,38	2,0	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
Хлеб ржаной	45	мука	10	0,1		0,61	2,9	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
чай	200	мясо	50	3,4	5,6	2,87	15,4	0,06	50		0,02	48	31	16	1









## 10 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10-30</b>															
<b>Полдник</b>															
сок	110	сок	110	5,8	7,0	9,6	216,0	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	0,68	2,89	0,199	20,0	0,00 2-	-	-	-	0,63	26,9 8	3,15	0,4
груша	110	груша	110			14,99	59,85	-	-	-	-	2	-	-	0,3
				6,48	0,35	25,15	120,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
<b>14-00</b>															
<b>Обед</b>															
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55	0	1,8	37	15	9	-	0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп карт.мясной со сметаной рис	250	морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
Рагу овощное с мясом	200	Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00 1	19	0
компот	200	Мясо	60	9,84	19,98		189,0	0,04				0,18	118, 8	12,6	1,44
Хлеб пшеничный	30	Картофель	50	1,43		16,61	73,7	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
Хлеб ржаной	45	Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,00 5	3,5			3,7	6,9	1,6	0,09
		Морковь	15	0,1		0,61	2,9	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		Масло сливочное	10	0,08	15,70	0,10	146,8	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Сметана	6	0,15	1,42	0,16	14,3	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
		Творог	250	55,0	2,5	8,25	231,0	0,13 5	1,8	0,07 5	0,022	348	264	40	0,29
		Яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157,0	0,02		0,14		0,22	0,74	0,22	0,01
		Сахар	5			4,995	19,95	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Мука	5	0,46	0,05	3,48	16,7	0,08	-	-	-	9	43	8	0,6
		Масло раст.	8		8,88		69,9								
		Повидло яблочное	40	0,12		24,08	99,2					0,3			0,04
		Хлеб пшеничный	30	4,02	0,42	30,18	144,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
		Хлеб ржаной	45	3,5	0,7	29,75	142,8	0,13	-	-	-	21	0,63	19	2,0
		сухофрукты	20	0,44		12,87	55,0	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
		молоко	300	3	2,8	0,32	28,6	0,28	1	0,1	0,1	180	0,3	20	0,2
Суточная калорийность				105	101	460	2700	3,1	87	0,76	12	1164	210 0	310	17,8

## 11 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mg	A	B	C	E	P	Fe



		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
Суточная калорийность				49	60	282	1800	578	213	68	1,2	232	67	894	20

12 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
<b>12 день.</b>															
<b>10-30 Полдник</b>															
сок	200	сок	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
Яблоко	110	яблоко	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
				3,07	0,77	36,3	165	29,8	20	0	0,08	9	0,67	39,7	3,98
<b>14-00 Обед</b>															
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55		1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00	19	0
													1		
Щи свежая капуста м/б со сметаной	250	мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
		капуста	150	2,7	0,15	8	42	7,2	6	0,45	3	101	1,05	5,8	5
Плов с мясом	180	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,72	0,44
Компот из с/ф	200	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
Хлеб пшеничный	53	Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
Хлеб ржаной	45	картофель	30	0,2	0,04	1,63	26	0,1	0,2	0,01	0,25	0,7	0,02	0,25	0,15
Сыр	28	сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,00	0,15	0,00
													5		1
		Масло растительное	6	0	6	0	46	0	0	0	0	0	19	0,00	0
													15		
		мясо	60	18,2	12,9	0,3	171,6	9,6	16,8	0	0,03	0,06	0,42	129	2,1
		рис	60	3,8	9,12	45	196	14,6	12	0	0,05	0	0	58,2	1,08
		лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,72	0,44
		морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0,02
				0,33		1,15	6,1								
		Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
		Масло растительное	4	0	5	0	42	0	0	0	0	0	16	0,00	0

														15	
		сухофрукты	20	0,32	0,06	9	38	11	6	0	0,01	0	0,06	18	0,4
		сахар	20	0	0	19,98	79,8								0,06
		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		Сыр	30	6,9	9	0	108	260	10	78	0,01	0,2	0,15	150	0,3
		<b>Суточная калорийность</b>		<b>56</b>	<b>63</b>	<b>162</b>	<b>1455</b>	<b>386</b>	<b>98</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>149</b>	<b>45</b>	<b>611</b>	<b>25</b>

13 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe
<b>10-30 Полдник</b>															
молоко	250	молоко	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,03	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
яйцо	1	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	55	54	0,35	0,07	0	0	185	2,7
				22,5	19,7	29	380	364	96	1	1	2,5	0,4	435	3,5
<b>14-00 Обед</b>															
Огурец	60	огурец	65	0,5	0	1,5	35	12	7	0	0,3	0,02	0,03	20	0,43
		мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
Суп картофельный м/б с зеленым горошком сметана	250	картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89
		рис	10	0,8	0,07	9	40	3	2,1	-	0,01	-	-	12	0,22
Голубцы ленивые с мясом	180	Зеленый горошек	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0	0,34	25	0,4	122	0,7
кисель	200	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
Хлеб пшеничный	53	морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
Хлеб ржаной	45	сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
апельсин	110	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		капуста	200	3,6	0	10,8	56	96	32	0	0,12	100	0,04	62	2
		мясо	60	18,2	12,9	0,3	171,6	9,6	16,8	0	0,03	0,06	0,42	129	2,1
		Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
		Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,10	0,3	0,02
		морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-

		Хлеб пшеничный	53	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	45	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		Кисель концентрат п/я	200	1	0	23,4	94	16	10	0	0,02	4	0	18	0,4
		апельсин	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Суточная калорийность				71	81	133	1394	584	278	14	4	164	5	107 2	21

**14 день.**

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Са	Мг	А	В	С	Е	Р	Fe
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
кефир	250	кефир	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,0 3	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,3 7	21,7	0,37
яйцо	1	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	55	54	0,35	0,07	0	0	185	2,7
				22,5	19,7	29	380	364	96	1	1	2,5	0,4	435	3,5
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
Салат из свежей капусты	60	Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,8	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,1 4	0,35	0,18
Суп рисовый с курой со сметаной	250	Сахар	5	0	0	5	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0,015
		Масло растительное	6		9,99		89,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш мясной	30/50	капуста	65	1	0	4	21	36	12	0	0,04	38	0,0 1	22	0,75
Греча отварной с маслом	180	кура	50	9,1	9,2	0,35	120	8	13,5	0,03	0,03	0	0	114	1,5
Хлеб пшеничный	53	рис	25	1,7	0,15	19,2	81	6	5,5	0	0,02	0	0	24,2	0,45
Хлеб ржаной	45	Картофель	50	1	0,05	10	42	5	12	0	0,06	10	0,0 1	29	0,45
Компот из с/ф	200	Лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,1 3	0,72	0,44





