

МЕНЮ 1 день 7-10 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
ЯЙЦО вареное	40	4,6	63	5,08	0,28
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
КАКАО	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
<i>ИТОГО</i>		23,52	495,4	17,74	54,3
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВ. ОГУРЦОМ	80	5,08	64	1,13	3,44
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	300/10	5,43	170	6,7	26,65
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	16,73	186,67	7,7	1,12
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С Овощами	150	4,85	147,4	3,78	23,16
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	61	0,14	14,61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,6	100	2,8	24,7
<i>ИТОГО</i>		33,09	805,37	25,32	111,53
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	10,42	195	5,44	19,81
СОК	200		104		26
ФРУКТЫ					
	140	0,7	134,4	2,1	29,4
<i>ИТОГО</i>		11,12	433,4	7,54	75,21
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВЬ И ЯБЛОК	80	4,15	66	0,79	6,01
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	80	3,36	81,6	9,49	3,25
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,82	166,5	3,4	22,42
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
МЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
<i>ИТОГО</i>		14,12	514,22	18,78	78,5
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
<i>ИТОГО</i>		5,98	231,75	6,88	36

МЕНЮ 1 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
КАКАО	200	6,12	171	5,62	23,67
ЯЙЦО вареное	40	4,6	63	5,08	0,28
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		25,19	562	19,66	66

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВ. ОГУРЦОМ	100	6,35	80	1,41	4,3
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	300/10	5,43	470	6,7	26,65
КОПЧАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	26,29	293,33	12,1	1,76
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	220	7,05	214,4	5,5	33,68
КОМПОТ ИЗ БРУСНИГИ	200	0,4	89	0,14	21,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		46,7	1 124,21	34,51	153,22

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	74	12,52	239	6,68	24,76
СОК	200		104		26
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		13,22	477,4	8,78	801 6

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	5,19	82,5	0,99	7,51
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	100	4,22	102	11,86	4,06
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	5,82	166,5	3,4	22,42
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		16,71	592,48	22,67	90,44

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		6,91	248,86	7,72	37,16

МЕНЮ 2 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	130/30	13,75	431,86	29,79	43,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		21,19	597,26	31,85	66,27
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	7,59	106	8,6	0,6
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,09	149	5,91	11,57
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	14,74	278	17,67	18,32
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		102	0,55	24,12
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		30,32	811,3	38,6	97,16
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА с картофелем	50	2,95	125,1	2,26	22,32
СОК	200	0,2	100	0,2	22,8
ФРУКТЫ	140	07	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		3,85	359,5	4,56	74,52
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	3,9	72,8	4,65	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	5,4	68,79	6,92	2,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,61	201	5,16	31,58
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	61	0,14	14,61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		18,78	559,71	21,97	84,75
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КИСЛО - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		5,4	157,6	5,96	20,48

МЕНЮ 2 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	13,75	431,86	29,79	43,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С ПИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		22,86	663,86	33,77	77,97

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	12,64	176,67	14,33	1
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	14,74	278	17,67	18,32
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,09	149	5,91	11,57
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	0,55	26,12
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		35,95	991,15	47,12	122,24

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С картофелем	70	3,93	166,8	3	29,6
СОК	200	0,2	100	0,2	22,8
фрукты	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		4,83	401,2	5,3	81,8

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	11,69	60	5,62	у,08
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	8,09	103,19	10,38	4,08
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,81	268	6,88	42,1
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	89	0,14	21,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		30,17	817,67	29,44	120,33

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КИСЛО- МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,33	174,71	6,8	21,64

МЕНЮ 3 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	22,88	290,77	17,12	4,55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,83
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		40,2	641,32	26,32	44,49
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ МЯСНОЙ (огурцы консервированные)	100	8,21	134	5,52	9,24
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	257	12,72	173	5,87	11,07
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150/50	9,93	196,67	13,31	10,84
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		31,76	783,97	30,57	99,7
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,46	104,25	1,88	18,6
КИСЛО - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		844	336	8,76	54,6
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	2,17	60,67	8,61	1,56
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	120/60	5,44	145,57	4,17	20,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	4,29	110,57	3,1	16,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		12,67	516,93	20,98	85,2
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ФРУКТЫ	1 шт	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮЗ день 11-18лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	22,88	290,77	17,12	4,55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИИ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,83
ЧАИ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		41,87	707,92	28,24	56,19
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ МЯСНОЙ (огурцы консервированные)	100	8,21	134	5,52	9,24
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	257	12,72	173	5,87	11,07
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180/90	16	300	22,3	13,01
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		38,41	988,48	42,35	124,55
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,94	166,8	3,01	29,76
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		10,85	415,66	10,73	66,92
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	2,71	75,84	10,76	1,95
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ ЗЕЛЕНЬИ ГОРОШЕК	120/60	5,44	145,57	4,17	20,02
ЧАИ С САХАРОМ	200		44		10,98
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	6,43	165,86	4,65	25,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		16,06	628,75	26	103,62
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 4 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	5,05	125	4,13	15,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	8,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		18,6	415,4	11,75	51,33
Обед					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	80	4,8	98	5,97	7,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,19	135	5,95	9,51
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80/20	12,97	187	18,24	2,21
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	6,39	205	3,68	27,54
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		32,25	905,3	39,71	115,51
Полдник					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,46	104,25	1,88	18,6
КИСЛО - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		8,44	336	8,76	54,6
Ужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,2	23	1,1	3,8
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	1,9	90,66	11,52	41,78
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,82	166,5	3,4	22,42
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		99	1,04	23,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		8,69	535,28	22,16	127,81
Паужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,52	180,25	6,98	23,28

МЕНЮ 4 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,05	125	4,13	15,88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		20,27	482	13,67	63,03
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	100	6	122,5	7,46	9,63
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,19	135	5,95	9,51
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100/20	15,99	233,45	22,64	2,23
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЦАМИ	180	7,66	246	4,41	33,04
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		38,32	1 118,43	49,12	145,64
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,94	166,8	3,01	29,76
КИСЛО- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		10,85	415,66	10,73	66,92

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	2,86	136	17,28	62,66
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,82	166,5	3,4	22,42
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		107	1,04	25,97
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		10,36	629,98	29,24	160,32
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
Бутерброд с повидлом	25	0, 2	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,52	180,25	6,98	23,28

МЕНЮ 5 день 10-11 лет

ККБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	22,63	509	31,45	40,33
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		22,87	608,4	33,41	63,2
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КУКУРУЗА С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	100	6,59	110	4,15	8,46
СУП "ШАХТЕРСКИЙ" С МЯСОМ	300/10	4,71	147	6,48	22,55
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	95	6,76	120	12,76	1,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	168	3,9	26,98
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	300	2,8	24,6
ИТОГО		23,96	825,3	33,16	128,48
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	8,46	232	4,78	30,66
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		14,44	463,75	11,66	66,66
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
БИТОЧКИ ИЗ ФОВЯДИНЫ	80	11,31	207,2	13,74	12,81
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,13	91,67	2,76	10,84
КАКАО	200	6,12	171	5,62	23,67
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		21,53	648,99	28,29	86,96
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		71	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 5 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком СГУЩЕННЫМ	200/30	25,97	568	36,33	42,19
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		26,44	720,8	40,19	76,74

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КУКУРУЗА С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	100	6,59	110	4,15	8,46
СУП "ШАХТЕРСКИЙ" С МЯСОМ	300/10	4,71	147	6,48	22,55
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	8,54	151,58	16,12	2,45
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	168	3,9	26,98
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		26,32	958,06	39,31	151,67

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ 1 шт. БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	140 60	0,7	134,4	2,1	9,4
ИТОГО		6,91	248,86	7,72	37,16

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,13	259	17,13	16,02
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,76	110	3,31	13,01
КАКАО	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		25,69	760,48	33,58	101,97

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 6 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СУЛ МОЛОЧНЫЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,83
ЯЙЦО вареное	40	4,6	63	5,08	0,28
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
ЧАИ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		25,29	526,55	17,92	56,44

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	100	8,722	137	6,24	7,99
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	300/10	4,77	196	11,37	29,58
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/20	7,39	95,99	8,87	4,45
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	6,28	52,61	3,4	18,31
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		28,062	861,9	35,75	128,88

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	3,44	145,95	2,63	26,04
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	71	0,16	16,89
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		4,3	351,35	4,89	72,33

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	14,66	208,67	19,2	0,09
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	2,4	24,75	0,6	0,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,77	275,84	8,58	42,15
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		107	1,04	25,97
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		25,6	772,38	34,52	104,76

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		0,12	60,25	1,18	13,88

МЕНЮ 6 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Марининская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,8Э
ЯИЦО вареное	40	4,6	63	5,08	0,28
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		27,36	593,15	19,84	68,14

Обед

наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	100	8,722	137	6,24	7,99
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С МЯСОМ	300/10	4,77	196	11,37	29,58
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/20	9,Э9	122,48	11,15	5,83
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	6,28	152,61	3,4	18,31
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	17,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		30,642	989,57	40,82	152,94

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	45	1,49	159,3	1,26	34,79
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	99	0,16	23,88
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		2,35	392,7	3,52	88,07

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	21,97	313,01	28,8	0,13
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	2,4	24,75	0,6	0,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,32	330,99	10,3	50,58
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	0,55	26,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		35,17	976,23	46,67	123,01

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		0,12	60,25	1,18	13,88

МЕНЮ 7 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	22,88	290,77	17,12	4,55
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,52	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		31,98	520,77	21,04	39,01

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	11,69	160	5,62	7,08
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	307/10	6,43	156	5,9	21,31
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	2,71	75,84	10,76	1,95
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	7,66	246	4,41	33,04
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		29,97	1 019,32	35,35	154,61

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
пудинг из творога с джемом	170/10	16,58	401	25,64	51,12
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	у,76
ИТОГО		22,79	515,46	31,26	58,88

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180/55	13	250	18,23	13,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		21,3	752,8В	32,37	111,55

Паужин

наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		0,7	134,4	2,1	29,4

:

МЕНЮ 8 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,47	268	8,61	36,99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
СЫР	15	4,43	54,6	3,48	
ИТОГО		22,93	515	15,49	62,1

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ И БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	0,15	24	1,2	4,35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	300/10	3,53	195	10,18	26,9
ПШОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160	9,79	248	11,18	28,68
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		99	1,04	23,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,3	76,3	3,07	17,85
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		16,37	742,3	29,47	126,45

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	7,63	135,63	0,94	15,63
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		13,61	367,38	7,82	51,63

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	4,15	66	0,79	6,01
БИГУС С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	45/150	13,89	211,67	7,71	11,56
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		18,81	537,79	13,6	79,41

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		0,7	134,4	2,1	29,4

:

МЕНЮ 8 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,47	268	8,61	36,99
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0, 2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
СЫР	20	5,9	72,8	4,65	
ИТОГО		26,07	599,8	18,58	73,8

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ И БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	0,15	24	1,2	4,35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МАКАРОНАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	300/15	5,53	195	10,18	26,9
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	240	17,67	396	22,45	36,11
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		107	1,04	25,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		24,83	999,48	43,53	158,56

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	7,63	135,63	0,94	15,63
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		22,17	520,12	9,6	68,42

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	5,19	82,5	0,99	7,51
БИГУС С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	55/180	16,91	256,67	9,36	3,89
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
МЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		23,58	640,65	16,77	92,87

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		0,7	134,4	2,1	29,4

МЕНЮ 9 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,05	125	4,13	15,88
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	3,8	14,83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	,9	14,68
ИТОГО		26,89	573,55	17,55	66,16

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВ. ОГУРЦОМ	80	5,08	64	1,13	3,44
СВЕКОПЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	300/10	6,39	166	6,47	16,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,85	147,4	3,78	23,16
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	00	2,8	24,7
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	1,9	90,66	11,52	41,78
ИТОГО		19,34	789,54	29,88	161,08

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ ВЕСНУШКА	60	8,38	103,31	4,73	38,86
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		14,36	335,06	11,61	74,86

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	4,82	88	6,38	4,54
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	15,77	257,76	4,29	23,27
ЧАИ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		21,36	545,88	15,77	74,63

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,52	180,25	6,98	23,28

МЕНЮ день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,05	125	4,13	15,88
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		28,56	640,15	19,47	77,86

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВ. ОГУРЦОМ	100	6,35	80	1,41	4,3
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	6,39	166	6,47	16,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	220	7,05	214,4	5,5	33,68
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	2,86	136	17,28	62,66
ИТОГО		24,13	977,88	39,32	208,16

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ ВЕСНУШКА	60	10,06	123,97	5,68	46,63
КИСЛО- МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		16,97	372,83	13,4	83,79

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	6,03	110	7,98	5,68
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	15,77	257,76	4,29	23,27
ЧАИ С САХАРОМ	200		44		10,98
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
МЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		23,28	609,24	18,69	85,4

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,52	180,25	6,98	23,28

МЕНЮ 10 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,7	241	7,43	32,66
ЯИЦО ОТВАРНОЕ	1 шт.	4,6	63	5,08	0,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
СЫР	15	4,43	54,6	3,48	
ИТОГО		17,97	458	17,95	55,81
Обед					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ СВЕМЫ С ЧЕСНОКОМ	80	4,08	74	1,42	7,67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,19	135	5,95	9,51
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ	230	17,16	321,61	20,29	18,31
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	71	0,16	16,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		29,71	819,09	34,8	102,79
Полдник					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	6,65	155,7	5,99	18,02
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		12,63	387,45	12,87	54,02
Ужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0,2	23	1,1	3,8
ПЛОВ С МЯСОМ	50/120	12,32	277,53	14,86	26,55
СОК	200		104		26
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	5,88	177,5	3,71	24,85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		19,17	738,15	24,79	117,04
Паужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 10 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,7	241	7,43	32,66
ЯИЦО ОТВАРНОЕ	1 шт.	4,6	63	5,08	0,28
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	2В,36
СЫР	20	5,9	72,8	4,65	
ИТОГО		19,67	529,6	21,02	67,49

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ СВЕМЫ С ЧЕСНОКОМ	100	5,1	92,5	1,78	9,59
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	7,19	135	5,95	9,51
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ	230	17,16	321,61	20,29	18,31
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	99	0,16	23,88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		31,09	925,59	36,84	126,52

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	9,6	224,9	8,65	26,03
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		16,51	473,76	16,37	63,19

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
ПЛОВ С МЯСОМ	60/140	14,49	326,51	17,5	31,24
СОК	200		104		26
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	5,88	177,5	3,71	24,85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		22,05	828,49	28,73	131,36

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

Исполнитель: _____

Зав. производством: _____

МЕНЮ 11 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,77	242	6,51	33,75
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		17,8	434,4	9,91	58,86

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,14	126	1,24	9,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,79	152	6,7	24,21
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/20	11,26	186	15,82	9,84
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,13	91,67	2,76	10,84
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		31,44	877,15	33,5	130,77

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,46	104,25	1,88	18,6
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		8,44	336	8,76	54,6

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПТИЦА ПО - ДОМАШНЕМУ	200	9,28	206	10,62	20
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	80	8,14	88,8	0,79	2,74
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		24,31	621,92	22,13	82,25

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 11 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,77	242	6,51	33,75
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		19,47	501	11,83	70,56

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,14	126	1,24	9,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,79	352	6,7	24,21
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	13,83	229	19,68	11,88
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,76	110	3,31	13,01
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,70
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		35	998,48	39,59	149,8

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,46	104,25	1,88	18,6
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		9,37	353,11	9,6	55,76

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	10,17	111	0,99	3,42
ПТИЦА ПО - ДОМАШНЕМУ	200	9,28	206	10,62	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		27,05	685,48	23,65	92,86

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
МОЛОКО	200	6,4	120	5,8	9,4
ИТОГО		7,1	254,4	7,9	38,8

МЕНЮ 12 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
СЫР	15	4,43	54,6	3,48	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
КАКАО	200	6, t2	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		23,35	487	16,14	54,02

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОКУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,2	23	1,1	3,8
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	257	12,72	173	5,87	11,07
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	80	3,38	81,6	9,49	3,25
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	5	168	3,9	26,98
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	61	0,14	14,61
МЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
МЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	3,8	24,7
ИТОГО		22,52	724,08	27,48	110,12

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СОК	200		104		26
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	8,46	232	4,78	30,66
ИТОГО		9,16	470,4	6,88	86,06

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ СВЕМЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	7,6	112	3,98	6,49
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/20	7,39	95,99	8,87	4,45
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,61	201	5,16	31,58
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		99	1,04	23,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		22,37	664,11	24,15	102,33

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	165	5,28	97,35	4,78	6,6
ИТОГО		5,4	157,6	5,96	20,48

МЕНЮ 12 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,37	142	5,04	18,57
СЫР	20	5,9	72,8	4,65	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
КАКАО	200	6,12	171	5,62	23,67
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	06,8	3,8	23,36
ИТОГО		26,49	571,8	19,23	65,72
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ	257	12,72	173	5,87	11,07
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	100	4,22	102	11,86	4,06
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	168	3,9	26,98
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	89	0,14	21,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		23,72	832,48	31,53	132,74
	Полдник				
Наименование блюда	Выход Блюда	Жиры	калории	Белки	углеводы
СОК	200		104		26
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	11,28	309,33	6,37	40,88
ИТОГО		11,98	547,73	8,47	96,28
	Ужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ СВЕМЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	9,5	140	4,98	8,11
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	9,39	122,48	11,15	5,83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,81	268	6,88	42,
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200		107	1,04	25,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		29,18	834,96	30,47	127,48
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
КИСЛО - МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
ИТОГО		6,33	174,71	6,8	21,64

МЕНЮ 13 день 10-11 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	17,19	455	24,33	46,6
ЧАИ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,23	53,4	1,9	11,68
ИТОГО		17,42	552,4	26,23	69,26
Обед					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	8,7	125,71	10,18	1,43
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	6,49	167	8,13	14,65
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	40/40	9,05	165,76	10,97	10,25
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	6,39	205	3,68	27,54
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		102	0,55	24,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
МЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		31,75	982,95	40,49	128,4
Полдник					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	5,88	148,5	3,74	37,5
СОК	200		104		26
ИТОГО		5,88	252,5	3,74	63,5

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	1,9	90,66	11,52	41,78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,31	161	3,52	26,98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	7,2	66	0,1	0,1
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0,41	96,12	3,42	21,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		14,19	519,78	20,3	115,89
Паужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	140	0,7	134,4	2,1	29,4
ИТОГО		0,7	134,4	2,1	29,4

МЕНЮ13 день 10-11лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	19,13	545	27,75	60,89
ЧАЙ С САХАРОМ	200		44		10,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		19,59	695,8	31,55	95,23
Обед					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	10,88	157,14	12,73	10,79
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	307/10	6,49	167	g,13	14,65
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	11,31	207,2	13,71	12,81
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	7,66	246	4,41	33,04
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		110	0,55	26,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		37,82	1 164,82	48,19	162,64
Полдник					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,88	148,5	3,74	37,5
СОК	200		104		26
ИТОГО		5,88	252,5	3,74	63,5
Ужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Калории	Белки	Углеводы
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	2,86	136	17,28	62,66
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	180	4,31	161	3,52	26,98
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,01	46	0,06	11,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		17,3	619,68	27,4	146,42
Паужин					
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ФРУКТЫ	200	0,8	94	0,8	19,6
ИТОГО		0,8	94	0,8	19,8

МЕНЮ 14 день 11-18 лет

КГБОУ "Красноярская Мариинская женская гимназия - интернат"

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	22,88	290,77	17,12	4,55
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	8,29	158,15	5,8	14,83
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12	8,64	79,2	0,12	0,12
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	73	1,4	13,33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,46	106,8	3,8	23,36
ИТОГО		41,87	707,92	28,24	56,19
	Обед				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ	100	6	122,5	7,46	9,63
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	307/10	6,43	156	5,9	21,31
БИГУС С КОЛБАСНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	55/180	16,91	256,67	9,36	13,89
СОК	200		104		26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ФРУКТЫ	200	0,8	94	0,8	19,6
ИТОГО		31,62	1 010,65	32,18	155,66
	Полдник				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/10	23,42	496	34,22	32,42
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,1	89	0,14	21,6
ИТОГО		23,52	585	34,36	54,02

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	6,03	110	7,98	5,68
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,32	330,99	10,3	50,58
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		112	0,36	28,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,52	117,48	4,18	25,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,96	80	2,24	19,76
ИТОГО		16,83	750,47	25,06	129,9
	Паужин				
Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	калории	Белки	Углеводы
КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	194	6,21	114,46	5,62	7,76
Бутерброд с повидлом	25	0,12	60,25	1,18	13,88
ИТОГО		6,33	174,71	6,8	21,64