

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения:
В.В.Балакирев
Приказ № 45
от «18» 08 2019 года



Примерное 14-дневное меню

Для детей 7-11 лет

ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		555	14,59	21,46	61,51	512,22	
II завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за II завтрак		440	5,62	1,16	78,75	356,08	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	200
	Плов с мясом цыпленка	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
		830	26,49	19,94	95,15	670,52	
итого за обед		80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
ужин	Гуляш	180	3,43	5,18	27,62	170,82	692
	Картофель отварной	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Компот из смеси сухофруктов	40	1,26	0,16	7,73	42,56	481
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	480
	Хлеб пшеничный	615	25,34	23,40	72,77	512,56	
		200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
II ужин	Молоко ультрапастер.	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
Пряник							
итого за II ужин		240	6,97	7,20	31,60	251,92	
Итого за день		2680	79,01	73,16	339,78	2303,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшениная молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	12,61	20,74	78,03	556,92	
II завтрак	Блины с маслом	100/5	5,40	7,60	33,40	226,00	231
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	458
итого за II завтрак		405	6,80	8,20	63,40	365,00	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Птица тушеная с соусом сметанным	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	301/314
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		930	34,01	31,00	110,25	863,47	
	Рыба запеченная в омлете	100	16,34	5,46	3,21	127,50	249
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	458
итого за ужин		630	23,25	11,09	74,29	496,09	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день		2720	83,73	76,19	356,30	2484,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36,64	23,43	39,47	350,80	469
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		525	44,04	37,98	71,43	651,52	
II завтрак	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	458
итого за II завтрак		340	2,21	1,00	54,46	266,52	
обед	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Суп крестьянский	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Котлеты рубленные из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Мак. изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		920	31,51	28,58	106,40	809,03	
ужин	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220*	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		600	27,04	22,07	50,90	514,94	
II ужин	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
итого за II ужин		240	8,40	11,79	37,00	285,60	
Итого за день		2625	113,20	101,42	320,19	2527,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	10,21	10,92	36,33	201,14	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	17,61	25,87	74,29	531,86	
II завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
итого за II завтрак		360	28,64	19,51	31,10	413,16	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Котлеты рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Рагу из овощей	200	3,05	14,67	19,25	221,33	321
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		920	24,90	24,27	98,81	713,60	
ужин	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Мак. изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	458
итого за ужин		780	20,75	21,16	103,09	691,88	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день		2815	98,96	95,97	337,62	2553,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		510	28,51	44,99	44,56	705,82	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущенным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
итого за II завтрак		410	18,70	19,00	91,80	621,60	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		900	25,29	41,08	119,98	990,93	
ужин	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		630	27,76	23,81	69,86	604,44	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	458
итого за II ужин		340	7,46	5,56	40,13	249,56	
Итого за день		2790	107,72	134,44	366,33	3172,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	13,61	19,83	64,75	503,72	
II завтрак	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II завтрак		420	6,50	6,49	85,60	432,80	
обед	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	200
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	80	2,52	0,32	15,46	85,12	480
итого за обед		890	25,96	18,85	99,64	677,54	
ужин	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,50	424
	Макароны запеченные с сыром	200/30	12,00	11,20	52,44	340,03	421
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		570	23,16	18,43	97,54	635,39	
II ужин	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	458
итого за II ужин		340	7,26	6,96	26,93	207,16	
Итого за день		2735	76,49	70,56	374,46	2456,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	14,04	20,74	76,51	556,92	
II завтрак	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	458
итого за II завтрак		340	8,80	12,19	46,80	332,60	
	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	94
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		875	38,70	31,35	108,64	794,38	
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	436
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		620	32,11	14,09	66,14	530,24	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день		2590	100,71	83,53	328,42	2416,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	10,21	10,92	36,33	201,14	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	17,61	25,87	74,29	531,86	
II завтрак	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II завтрак		420	4,96	1,26	65,73	307,36	
обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	45
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	200
	Котлеты рубленые из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		920	37,79	27,95	132,77	918,93	
ужин	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Птица тушеная с соусом сметанным	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	301/354
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	692
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		720	24,51	20,27	70,57	567,56	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день		2815	85,93	80,51	373,69	2528,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 2							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		555	14,59	21,06	55,51	482,22	
II завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	36,64	23,43	39,47	350,80	469
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
итого за II завтрак		420	36,84	23,43	53,47	406,80	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82,00	170
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	536
	Рагу из овощей	200	3,05	14,67	19,25	221,33	321
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		820	19,30	39,10	103,02	764,97	
ужин	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Рыба, припущ. с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,82	9,74	50,00	298,47	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		680	18,64	16,27	99,82	608,11	
II ужин	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II ужин		420	9,56	7,46	54,93	332,96	
Итого за день		2895	98,93	107,32	366,75	2595,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 3							
	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	438
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		510	26,39	43,27	41,47	676,62	
II завтрак	Оладьи с молоком сгущенным	180/30	13,10	12,60	82,40	504,00	732
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за II завтрак		510	14,40	13,10	109,95	643,00	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	694
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		975	33,38	28,89	99,80	702,42	
ужин	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Плов с мясом цыпленка	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		590	24,06	22,41	74,34	599,74	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
итого за II ужин		240	8,60	10,39	50,20	328,00	
Итого за день		3045	106,83	118,06	375,76	2949,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 4							
	Каша гречневая вязкая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	15,73	21,95	73,84	562,92	
II завтрак	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
итого за II завтрак		360	33,94	25,91	26,50	474,76	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	Котлеты рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,82	9,74	50,00	298,47	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		920	30,68	27,75	116,95	832,04	
ужин	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,50	424
	Макароны запеченные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	421
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		550	20,54	18,50	86,80	579,92	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	458
итого за II ужин		340	8,67	6,30	65,80	390,32	
Итого за день		2685	109,56	100,41	369,89	2839,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 5							
	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	11,92	18,62	67,42	497,72	
II завтрак	Блины со слив.маслом	105	5,40	7,60	33,40	226,00	231
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
итого за II завтрак		305	6,40	7,80	53,60	318,00	
обед	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	46
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		895	34,79	30,52	87,33	670,24	
ужин	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		610	22,10	16,26	59,94	479,00	
II ужин	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	172,80	458
итого за II ужин		420	9,56	7,46	54,93	332,96	
Итого за день		2745	84,77	80,66	323,22	2777,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшенная молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	11,30	19,02	74,94	527,72	
II завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	458
итого за II завтрак		340	3,06	0,56	35,43	172,56	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	187
	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	80	2,52	0,32	15,46	85,12	480
итого за обед		900	34,70	18,13	92,82	679,58	
ужин	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Мак. изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за ужин		615	28,69	23,64	66,12	505,68	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за II ужин		240	7,17	5,80	44,80	294,32	
Итого за день		2610	84,92	67,15	314,11	2179,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	65	4,74	12,79	7,83	172,16	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за завтрак		515	12,61	20,74	78,03	556,92	
II завтрак	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	407
	Яблоко	100	0,30	0,30	7,35	47,00	458
итого за II завтрак		340	4,10	5,89	55,15	307,00	
обед	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,50	424
	Суп картофельный с мак.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,78	0,34	15,80	73,56	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за обед		800	34,59	26,22	77,47	684,62	
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,89	0,17	7,90	36,78	481
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	458
итого за ужин		730	33,91	20,54	107,47	764,04	
II ужин	Йогурт	200	5,80	5,00	22,60	160,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		240	7,06	5,16	30,33	202,56	
Итого за день		2625	92,27	78,55	348,45	2515,14	
Итого за весь период		38375	1323,03	1267,93	4897,97	36298,90	