

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения:
В.В.Балакирев
Приказ № 145
от « 18 » 08 20 14 года



Примерное 14-дневное меню

Для детей 12-18 лет

ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,63	7,81	28,26	217,80	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за завтрак		625	16,66	22,84	92,93	569,80	
II завтрак	Хлеб пшеничный	70	2,21	0,28	13,53	74,48	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		470	6,57	1,28	84,55	388,00	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Плов с мясом цыпленка	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за обед		950	32,67	24,84	111,27	806,30	
ужин	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	692
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,85	55,17	481
	Хлеб пшеничный	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за ужин		695	30,88	25,78	84,63	606,01	
II ужин	Молоко ультрапастер.	200	5,60	6,40	9,40	117,60	965
	Пряник	40	1,37	0,80	22,20	134,32	438
итого за II ужин		240	6,97	7,20	31,60	251,92	
Итого за день		2980	93,75	81,94	404,98	2622,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшениная молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	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		555	13,20	37,36	85,07	594,44	
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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Птица тушеная с соусом сметанным	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	301/354
	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		980	35,02	32,06	113,52	890,42	
	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	80	1,78	0,34	15,80	73,56	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		630	23,25	11,09	74,29	628,87	
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		2810	85,33	93,87	366,61	2681,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	39,95	25,59	42,34	379,46	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	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за завтрак		555	47,67	40,18	76,23	690,82	
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	120	0,96	0,24	9,00	45,60	458
итого за II завтрак		360	2,37	1,04	55,96	274,12	
обед	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Котлеты рубленые из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,50	608
	Мак. изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	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	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за обед		1035	36,97	33,04	118,11	917,54	
ужин	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Мясо тушеное с овощами в соусе	280*	26,73	21,06	19,12	376,73	274
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,11	0,21	9,86	45,98	481
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за ужин		680	32,60	26,66	58,89	615,51	
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		2870	128,01	112,71	346,19	2783,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	12,15	13,00	43,25	239,45	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		555	19,55	27,95	81,21	570,17	
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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Котлеты рыбные	150	19,95	7,05	14,39	200,63	255
	Рагу из овощей	230	3,51	16,87	22,14	254,53	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	458
итого за обед		1270	34,54	30,76	133,24	955,91	
ужин	Салат из белокоч. капусты с морк.	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,90	223,00	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
		820	23,66	24,24	106,28	743,88	
итого за ужин		820	23,66	24,24	106,28	743,88	
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	966
	Хлеб пшеничный	40	1,26	0,16	7,73	42,56	480
итого за II ужин		290	8,51	6,41	35,98	242,56	
Итого за день		3295	114,90	108,87	387,81	2925,68	

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	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		550	29,78	45,15	52,30	748,38	
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	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Сосиски отварные	120	12,48	24,00	25,44	268,80	536
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	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		990	29,46	47,63	131,70	986,77	
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	200	4,08	6,40	27,26	183,00	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
		680	28,78	25,41	76,67	650,19	
итого за ужин							
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	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		390	8,91	6,81	45,78	289,56	
Итого за день		3020	115,63	144,00	398,25	3296,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	250	7,39	6,29	39,04	241,67	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	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
итого за завтрак		565	15,11	20,88	72,93	553,03	
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	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Голубцы ленивые	250	18,23	11,67	26,15	282,67	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	960	27,89	20,35	105,06	720,40	
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	60	1,34	0,26	11,85	55,17	481
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	53,20	480
	итого за ужин	600	23,93	18,56	103,42	664,42	
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		2882	80,69	73,24	393,94	2577,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша манная молочная	250	5,38	4,84	42,21	234,52	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		555	14,90	21,51	83,26	594,44	
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	250	7,25	6,85	23,21	183,50	94
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за обед		965	44,86	34,43	118,13	887,16	
	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	60	1,34	0,26	11,85	55,17	481
	Хлеб пшеничный	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за ужин		660	33,19	14,26	73,96	569,91	
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	966
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за II ужин		330	9,78	6,57	43,72	285,12	
Итого за день		2850	111,53	88,96	365,87	2669,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	250	12,15	13,00	43,25	239,45	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		555	19,55	27,95	81,21	570,17	
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	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Котлеты рубленые из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,50	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	990	35,37	30,83	139,24	984,93	
ужин	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	38
	Птица тушеная с соусом сметанным	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	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	760	28,92	23,92	71,75	622,81	
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	966
	Хлеб пшеничный	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за II ужин		330	9,78	6,57	43,72	285,12	
Итого за день		3055	98,58	90,53	401,65	2770,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 2							
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,63	7,81	28,26	217,80	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	80	2,53	0,32	15,47	85,12	480
итого за завтрак		645	17,30	22,52	67,96	561,08	
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	300	2,17	5,89	15,04	123,00	170
	Сосиски отварные	120	12,48	24,00	25,44	268,80	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за обед		960	22,73	45,14	116,15	872,05	
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		3125	105,07	114,82	392,33	2781,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 3							
	Омлет натуральный	220/10	20,89	34,84	3,91	424,14	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за завтрак		555	28,92	49,87	45,74	776,14	
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	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	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		1050	38,92	31,66	104,18	766,92	
ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	42
	Плов с мясом цыпленка	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	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		640	29,14	26,66	83,26	693,99	
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	966
	Печенье	40	2,80	5,39	27,60	168,00	509
итого за II ужин		290	10,05	11,64	55,85	368,00	
Итого за день		3045	121,43	132,93	398,98	3248,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Каша гречневая вязкая молочная	250	7,39	6,29	39,04	241,67	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		555	16,91	22,96	80,09	601,59	
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	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Котлеты рыбные	120	15,96	5,64	11,51	160,50	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		990	176,63	30,37	121,74	892,24	
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,85	55,17	481
	Хлеб пшеничный	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за ужин		610	22,92	18,60	101,10	647,74	
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		2855	259,07	104,14	395,23	3006,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 5							
	Каша манная молочная	250	5,38	4,85	42,21	234,52	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	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за завтрак		575	13,41	19,48	78,04	556,52	
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	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	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		1030	22,46	22,66	115,94	755,19	
ужин	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Голубцы ленивые	260	18,96	12,14	27,20	293,98	297
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,34	0,26	11,85	55,17	481
	Хлеб пшеничный	60	1,89	0,24	11,60	63,84	480
итого за ужин		670	25,37	17,83	70,90	552,59	
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		3000	77,20	75,23	373,41	2515,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшенная молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	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		555	11,08	19,80	81,98	565,24	
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	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Жаркое по-домашнему	100/180	32,12	8,72	25,61	309,17	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		990	39,64	20,36	98,48	740,70	
ужин	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	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		635	32,77	25,27	67,10	540,48	
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		2760	93,72	71,79	327,79	2313,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная	250	3,68	4,85	44,02	234,52	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		555	13,20	21,52	85,07	594,44	
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	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	3,16	0,46	376,73	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
		910	39,85	13,40	66,34	786,30	
итого за обед							
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	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
		760	35,40	21,66	114,64	810,13	
итого за ужин							
II ужин	Йогурт	250	7,25	6,25	28,25	200,00	966
	Хлеб пшеничный	80	2,52	0,32	15,46	85,12	480
итого за II ужин		330	9,77	6,57	43,71	285,12	
Итого за день		2895	102,32	69,04	364,91	2782,99	
Итого за весь период		41442	1588,13	1362,07	5317,95	38973,77	