

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

КОУ Солнечная школа интер  
И.о.ДиректораКОУ "Солнечная школа - интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья".

Фельдшер

И.А. Журавлева



Т.Г. Тарасова

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)



Сезон:

Осенне-зимнее

Возрастная категория:

Дети 12-18 (интернат)

Дата: 24.07.2023г

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269	262
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>17,89</b>	<b>29,18</b>	<b>83,6</b>	<b>685</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,37</b>	<b>0,31</b>	<b>12,26</b>	<b>65</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Жаркое по-домашнему	280	33,09	29,52	21,12	482	369
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
<b>Всего в Обед</b>		<b>45,51</b>	<b>34,59</b>	<b>84,29</b>	<b>887</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	588
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>7,2</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>281</b>	
<b>Ужин</b>						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Голубцы ленивые	280	23,8	23,24	11,2	351	372
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	119
<b>Всего в Ужин</b>		<b>30,7</b>	<b>31,04</b>	<b>69</b>	<b>681</b>	
<b>2ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>108,47</b>	<b>106,77</b>	<b>305,4</b>	<b>2 699</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,5	287	268
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат из овощей с суховруктами	100	1,8	6,4	18,1	137	30
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>22,66</b>	<b>30,71</b>	<b>115,24</b>	<b>828</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Банан)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,37</b>	<b>0,31</b>	<b>12,26</b>	<b>65</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	113	154
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
<b>Всего в Обед</b>		<b>43,8</b>	<b>27,9</b>	<b>175,79</b>	<b>1 134</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Пирожки печенные с повидлом	150	9	8	91,5	476	542
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>9,5</b>	<b>8</b>	<b>91,5</b>	<b>531</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сельдь с картофелем и маслом	280	21,47	28,83	20,74	428	352
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
<b>Всего в Ужин</b>		<b>26,77</b>	<b>40,13</b>	<b>73,64</b>	<b>763</b>	
<b>2ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>109,9</b>	<b>112,05</b>	<b>476,43</b>	<b>3 421</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Запеканка из творога	250	40	42	39,84	709	313
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>48,33</b>	<b>52,41</b>	<b>88,24</b>	<b>1 008</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,76</b>	<b>0,22</b>	<b>8,11</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
<b>Всего в Обед</b>		<b>38,26</b>	<b>39,01</b>	<b>174,06</b>	<b>1 199</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Шанежка с картофелем	150	15,75	15,5	83	536	553
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>21,55</b>	<b>20,5</b>	<b>92,6</b>	<b>642</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	115
Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	210	417
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19	456
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
<b>Всего в Ужин</b>		<b>41,57</b>	<b>29,26</b>	<b>95,53</b>	<b>812</b>	
<b>2ужин</b>						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>156,27</b>	<b>146,4</b>	<b>466,54</b>	<b>3 802</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230	395
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Капуста тушеная	230	4,26	4,14	4,49	72	423
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>23,7</b>	<b>34,79</b>	<b>44,33</b>	<b>587</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>10,6</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
Компот из смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	511
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121	134
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Сельдь с картофелем и маслом	230	17,63	23,68	17,04	352	352
<b>Всего в Обед</b>		<b>37</b>	<b>37,77</b>	<b>154,57</b>	<b>1 112</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Блинчики с джемом	150	11	11,27	52	354	530
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>11,7</b>	<b>11,57</b>	<b>74,8</b>	<b>451</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Рагу из птицы	280	22,08	23,05	25,44	397	407
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
<b>Всего в Ужин</b>		<b>26,98</b>	<b>33,65</b>	<b>74,24</b>	<b>708</b>	
<b>2ужин</b>						
Простокваша	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>105,61</b>	<b>123,21</b>	<b>366,54</b>	<b>3 009</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	115
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74	478
Макаронные изделия запеченные с сыром	250	11,23	8,77	47,56	315	296
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>21,99</b>	<b>30,73</b>	<b>111,64</b>	<b>812</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Груши)	200	0,43	0,32	11,14	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>11,14</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Отварная гречка рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	304	237
Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108	144
Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
<b>Всего в Обед</b>		<b>48,41</b>	<b>45,41</b>	<b>201,65</b>	<b>1 414</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175	589
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>7,2</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>281</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230	395
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	429
<b>Всего в Ужин</b>		<b>20,08</b>	<b>39,42</b>	<b>71,62</b>	<b>723</b>	
<b>2ужин</b>						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>108,11</b>	<b>128,93</b>	<b>461,3</b>	<b>3 455</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Пудинг из творога паровой	250	29,84	27,16	55	604	317
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>38,17</b>	<b>37,57</b>	<b>103,4</b>	<b>903</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>10,6</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	389
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,55	34,45	165	108
<b>Всего в Обед</b>		<b>35,04</b>	<b>33,07</b>	<b>144,43</b>	<b>1 020</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	1,4		29	122	503
Бутерброды пикантные (горячие)	50	5,88	9,5	15,88	173	98
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>7,28</b>	<b>9,5</b>	<b>44,88</b>	<b>295</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	5,14	4,5	102	343
<b>Всего в Ужин</b>		<b>23,95</b>	<b>22,38</b>	<b>97,36</b>	<b>687</b>	
<b>2ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>110,67</b>	<b>107,95</b>	<b>408,67</b>	<b>3 056</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Каша молочная кукурузная жидкая	250	7,75	9,33	46,25	300	265
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>23,26</b>	<b>20,85</b>	<b>87,05</b>	<b>631</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,76</b>	<b>0,22</b>	<b>8,11</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>						
Кисель из клюквы	200	0,1		23	96	502
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	401
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Ячка отварная рассыпчатая	180	5,92	8,21	36,92	245	244
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111	147
<b>Всего в Обед</b>		<b>40,64</b>	<b>27,9</b>	<b>195,43</b>	<b>1 202</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Шанежка наливная	150	11,4	10,2	69,6	417	550
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>17,2</b>	<b>15,2</b>	<b>79,2</b>	<b>523</b>	
<b>Ужин</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	75
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19	456
Запеканка капустная с говядиной	280	34,31	32,2	14,71	486	374
<b>Всего в Ужин</b>		<b>40,85</b>	<b>39,53</b>	<b>77,99</b>	<b>832</b>	
<b>2ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>128,51</b>	<b>108,7</b>	<b>455,78</b>	<b>3 329</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	55	2,2	22,97	13,75	271	93
Омлет с сосисками	200	17,41	35,53	3,76	405	306
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>29,02</b>	<b>76,52</b>	<b>44,01</b>	<b>962</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,37</b>	<b>0,31</b>	<b>12,26</b>	<b>65</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,8	2,4	194	366
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
<b>Всего в Обед</b>		<b>45,39</b>	<b>26</b>	<b>177,11</b>	<b>1 130</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Пряники	55	1,54	1,82	42,52	193	589
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>2,24</b>	<b>2,12</b>	<b>65,32</b>	<b>290</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Азу	280	22,83	24,47	29,12	429	364
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
<b>Всего в Ужин</b>		<b>28,23</b>	<b>24,97</b>	<b>57,22</b>	<b>622</b>	
<b>2ужин</b>						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>112,05</b>	<b>134,92</b>	<b>363,92</b>	<b>3 169</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша ячневая молочная вязкая	250	8	14,25	44,7	339	255
Сыр голландский	25	6,4	6,53		86	100
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74	478
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>28,36</b>	<b>38,44</b>	<b>101,38</b>	<b>866</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Банан)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,37</b>	<b>0,31</b>	<b>12,26</b>	<b>65</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из кураги	200	0,3		20,1	81	512
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Плов из отварной говядины	280	21,17	20,83	55,1	493	370
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
<b>Всего в Обед</b>		<b>39,63</b>	<b>31,78</b>	<b>176,43</b>	<b>1 155</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	1,4		29	122	503
Булочка домашняя	150	11,25	19,5	90,51	584	564
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>12,65</b>	<b>19,5</b>	<b>119,51</b>	<b>706</b>	
<b>Ужин</b>						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	119
Сельдь с картофелем и маслом	280	21,47	28,83	20,74	428	352
<b>Всего в Ужин</b>		<b>27,77</b>	<b>36,33</b>	<b>76,44</b>	<b>744</b>	
<b>2ужин</b>						
Простокваша	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>115,58</b>	<b>131,36</b>	<b>494,02</b>	<b>3 636</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	55	2,2	22,97	13,75	271	93
Пудинг из творога паровой	250	29,84	27,16	55	604	317
Молоко сгущенное	30	1,56	0,18	10,65	38	481
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>36</b>	<b>61,81</b>	<b>102,5</b>	<b>1 118</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,76</b>	<b>0,22</b>	<b>8,11</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	210	417
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	131
<b>Всего в Обед</b>		<b>47,86</b>	<b>29,87</b>	<b>171,7</b>	<b>1 136</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	588
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>7,2</b>	<b>6,65</b>	<b>48,25</b>	<b>281</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Голубцы с мясом и рисом	280	20,31	22,83	12,47	336	373
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	35	442
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
<b>Всего в Ужин</b>		<b>27,47</b>	<b>33,52</b>	<b>58,46</b>	<b>660</b>	
<b>2ужин</b>						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>129,29</b>	<b>138,47</b>	<b>406,02</b>	<b>3 410</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	294	256
Сыр российский	20	5,12	5,22		69	100
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>27,38</b>	<b>31,32</b>	<b>93,64</b>	<b>747</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>10,6</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Овощи натуральные соленые(помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20	107
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	5,14	4,5	102	343
Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	246	414
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Суп картофельный с фасолью	250	2,3	4,25	15,13	108	144
<b>Всего в Обед</b>		<b>33,14</b>	<b>19,03</b>	<b>152,98</b>	<b>975</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
"Крендель сахарный"	150	10,4	19,61	88,2	570	555
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>10,5</b>	<b>19,61</b>	<b>99,48</b>	<b>630</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	75
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Перловка отварная рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	251	242
<b>Всего в Ужин</b>		<b>22,64</b>	<b>26,03</b>	<b>96,18</b>	<b>715</b>	
<b>2ужин</b>						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>99,89</b>	<b>101,42</b>	<b>460,88</b>	<b>3 218</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	283	260
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>21,61</b>	<b>38,21</b>	<b>97,07</b>	<b>819</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Груши)	200	0,43	0,32	11,14	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,32</b>	<b>11,14</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	166	429
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	128
<b>Всего в Обед</b>		<b>38,59</b>	<b>37,91</b>	<b>147,66</b>	<b>1 092</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	590
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>4,25</b>	<b>4,9</b>	<b>37,2</b>	<b>264</b>	
<b>Ужин</b>						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	115
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Мясо отварное	100	27,2	19,4		283	357
<b>Всего в Ужин</b>		<b>40,19</b>	<b>29,51</b>	<b>94,15</b>	<b>804</b>	
<b>2ужин</b>						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>110,87</b>	<b>115,85</b>	<b>395,22</b>	<b>3 130</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349	253
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голандский	20	5,11	5,22		69	100
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>18,29</b>	<b>25,83</b>	<b>86,79</b>	<b>654</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,37</b>	<b>0,31</b>	<b>12,26</b>	<b>65</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Шницель из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
<b>Всего в Обед</b>		<b>41,52</b>	<b>42,42</b>	<b>166,48</b>	<b>1 218</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Слойка "Уральская"	150	11,75	14,25	92,5	545	571
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>17,55</b>	<b>19,25</b>	<b>102,1</b>	<b>651</b>	
<b>Ужин</b>						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Котлеты из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
<b>Всего в Ужин</b>		<b>32,29</b>	<b>39,95</b>	<b>117,1</b>	<b>958</b>	
<b>2ужин</b>						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>116,82</b>	<b>132,76</b>	<b>492,73</b>	<b>3 646</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	355	267
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Сыр голландский	25	6,4	6,53		86	100
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>30,08</b>	<b>31,89</b>	<b>101,39</b>	<b>845</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>0,43</b>	<b>0,43</b>	<b>10,6</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	401
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	108
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	113	154
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	109
Овощи натуральные соленые(огурцы)	70	0,56	0,07	1,19	9	107
<b>Всего в Обед</b>		<b>38,5</b>	<b>16,02</b>	<b>169,47</b>	<b>982</b>	
<b>2 Полдник</b>						
Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386	321
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
<b>Всего в 2 Полдник</b>		<b>24,1</b>	<b>18,5</b>	<b>51,7</b>	<b>469</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисель из концентрата фруктового-ягодного	200	1,4		29	122	503
Салат овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	69
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Отварная гречка рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	304	237
Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	219	368
<b>Всего в Ужин</b>		<b>32,93</b>	<b>33,04</b>	<b>110,87</b>	<b>874</b>	
<b>2ужин</b>						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
<b>Всего в 2ужин</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>17</b>	<b>174</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>136,04</b>	<b>106,28</b>	<b>461,03</b>	<b>3 395</b>	
<b>Итого</b>		<b>1 649,02</b>	<b>1 695,06</b>	<b>6 015,6</b>	<b>46 389</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>117,79</b>	<b>121,08</b>	<b>429,69</b>	<b>3 314</b>	