

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

КОУ Солнечная школа интер
И.о. Директора



Т.Г. Тарасова

КОУ "Солнечная школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Фельдшер



И.А. Журавлева

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



Сезон: **Осенне-зимнее**
Возрастная категория: **Дети 7-11 (интернат)**
Дата: 24.07.23г

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
Завтрак						
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215	262
Сыр голландский	20	5,11	5,22		69	100
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
Всего в Завтрак		16,34	27,31	75,88	631	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
Всего в 2 Завтрак		1,37	0,31	12,26	65	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Жаркое по-домашнему	230	27,18	24,25	17,35	396	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
Овощи натуральные соленые(помидоры)	80	0,88	0,08	2,8	16	107
Всего в Обед		39,38	29,3	79,82	797	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	588
Всего в 2 Полдник		7,2	6,65	48,25	281	
Ужин						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Голубцы ленивые	230	19,55	19,09	9,2	288	372
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115	119
Всего в Ужин		26,45	26,89	67	618	
2ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		96,54	95,46	291,21	2 492	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229	268
Салат из овощей с суховрутками	80	1,44	5,12	14,48	110	30
Всего в Завтрак		20,15	27,19	98,6	719	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Банан)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
Всего в 2 Завтрак		1,37	0,31	12,26	65	
Обед						
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	194	398
Всего в Обед		37,36	27,02	137,83	947	
2 Полдник						
Сок фруктовый	200	0,5			55	518
Пирожки печенные с повидлом	100	6	5,33	61	317	542
Всего в 2 Полдник		6,5	5,33	61	372	
Ужин						
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	230	17,63	23,68	17,04	352	352
Салат винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Всего в Ужин		22,93	34,98	69,94	687	
2ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		94,11	99,83	387,63	2 890	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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	200	32	33,6	31,87	567	313
Всего в Завтрак		40,33	44,01	80,27	866	
2 Завтрак						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
Всего в 2 Завтрак		0,76	0,22	8,11	41	
Обед						
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	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Пшенка рассыпчатая отварная	180	7,96	9,74	43,96	295	241
Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	156
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Всего в Обед		31,82	38,13	136,1	1 012	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Шанежка с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	357	553
Всего в 2 Полдник		16,3	15,33	64,93	463	
Ужин						
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
Всего в Ужин		41,57	29,26	95,53	812	
2ужин						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		136,58	131,95	392,94	3 294	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494
Капуста тушеная	200	3,7	3,6	3,9	63	423
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
Всего в Завтрак		23,14	34,25	43,74	578	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,43	10,6	51	
Обед						
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
Рассольник ленинградский с сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121	134
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Сельдь с картофелем и маслом	230	17,63	23,68	17,04	352	352
Всего в Обед		30,56	36,89	116,61	925	
2 Полдник						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236	530
Всего в 2 Полдник		8,03	7,82	57,47	333	
Ужин						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Рагу из птицы	230	18,14	18,93	20,9	326	407
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
Всего в Ужин		23,04	29,53	69,7	637	
2ужин						
Простокваша	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		91	113,92	306,12	2 624	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Макаронные изделия запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,05	252	296
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74	478
Всего в Завтрак		19,74	28,98	102,13	749	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Груши)	200	0,43	0,32	11,14	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,32	11,14	51	
Обед						
Салат винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	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	80	14,24	14	11,44	229	381
Соус красный основной	50	0,73	1,21	4,64	32	456
Всего в Обед		38,41	41,03	160,83	1 170	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Пряники	50	1,4	1,65	38,65	175	589
Всего в 2 Полдник		7,2	6,65	48,25	281	
Ужин						
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
Всего в Ужин		20,08	39,42	71,62	723	
2ужин						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
Всего в 2ужин		10	6,4	17	174	
Всего в день		95,86	122,8	410,97	3 148	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Пудинг из творога паровой	200	23,87	21,73	44	483	317
Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,86	65	440
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Всего в Завтрак		32,2	32,14	92,4	782	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,43	10,6	51	
Обед						
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Всего в Обед		30,88	32,44	121,22	903	
2 Полдник						
Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	1,4		29	122	503
Бутерброды пикантные (горячие)	50	5,88	9,5	15,88	173	98
Всего в 2 Полдник		7,28	9,5	44,88	295	
Ужин						
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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,29	5,14	4,5	102	343
Пшенка рассыпчатая отварная	150	6,63	8,12	36,63	246	241
Всего в Ужин		22,62	20,76	90,03	638	
2ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		99,21	100,27	367,13	2 769	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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	200	7,1	7,2	27,8	220	265
Всего в Завтрак		22,61	18,72	68,6	551	
2 Завтрак						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
Всего в 2 Завтрак		0,76	0,22	8,11	41	
Обед						
Кисель из клюквы	200	0,1		23	96	502
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	401
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111	147
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Ячка отварная рассыпчатая	150	4,93	6,84	30,77	204	244
Всего в Обед		33,21	25,65	151,32	974	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4	278	550
Всего в 2 Полдник		13,4	11,8	56	384	
Ужин						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19	456
Запеканка капустная с говядиной	230	28,18	26,45	12,08	399	374
Всего в Ужин		34,62	32,88	76,96	742	
2ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		110,4	94,27	368,99	2 792	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Всего в Завтрак		29,02	76,52	44,01	962	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
Всего в 2 Завтрак		1,37	0,31	12,26	65	
Обед						
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
Уха рыбацкая	250	6,15	2,45	10,68	91	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,8	2,4	194	366
Макароны отварные	150	5,66	0,67	29,04	145	291
Всего в Обед		37,82	24,98	133,34	914	
2 Полдник						
Напиток шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Пряники	55	1,54	1,82	42,52	193	589
Всего в 2 Полдник		2,24	2,12	65,32	290	
Ужин						
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)	80	0,88	0,08	2,8	16	107
Всего в Ужин		28,01	24,95	56,52	618	
2ужин						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		104,26	133,88	319,45	2 949	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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	200	6,4	11,4	35,76	271	255
Сыр голландский	25	6,4	6,53		86	100
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74	478
Всего в Завтрак		26,76	35,59	92,44	798	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Банан)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
Всего в 2 Завтрак		1,37	0,31	12,26	65	
Обед						
Компот из кураги	200	0,3		20,1	81	512
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,61	8,35	73	142
Плов из отварной говядины	230	17,39	17,11	45,26	405	370
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Всего в Обед		29,41	27,18	128,63	880	
2 Полдник						
Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	1,4		29	122	503
Булочка домашняя	100	7,5	13	60,34	389	564
Всего в 2 Полдник		8,9	13	89,34	511	
Ужин						
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	230	17,63	23,68	17,04	352	352
Всего в Ужин		23,93	31,18	72,74	668	
2ужин						
Простокваша	150	4,35	3,75	6	75	516
Всего в 2ужин		4,35	3,75	6	75	
Всего в день		94,72	111,01	401,41	2 997	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Пудинг из творога паровой	200	23,87	21,73	44	483	317
Бутерброды с маслом (1-й вариант)	55	2,2	22,97	13,75	271	93
Молоко сгущенное	30	1,56	0,18	10,65	38	481
Всего в Завтрак		30,03	56,38	91,5	997	
2 Завтрак						
Плоды свежие (мандарин)	200	0,76	0,22	8,11	41	112
Всего в 2 Завтрак		0,76	0,22	8,11	41	
Обед						
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	210	417
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Салат Витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	4
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97	131
Всего в Обед		41,42	28,99	133,74	949	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	588
Всего в 2 Полдник		7,2	6,65	48,25	281	
Ужин						
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	230	16,68	18,75	10,24	276	373
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	35	442
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
Всего в Ужин		23,84	29,44	56,23	600	
2ужин						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
Всего в 2ужин		10	6,4	17	174	
Всего в день		113,25	128,08	354,83	3 042	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Салат из свеклы с черносливом	80	1,2	5,2	11,84	99	52
Всего в Завтрак		27,08	30,02	90,68	722	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,43	10,6	51	
Обед						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	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
Овощи натуральные соленые(помидоры)	80	0,88	0,08	2,8	16	107
Всего в Обед		26,48	18,13	114,32	784	
2 Полдник						
Чай с сахаром	200	0,1		11,28	60	493
"Крендель сахарный"	100	6,93	13,07	58,8	380	555
Всего в 2 Полдник		7,03	13,07	70,08	440	
Ужин						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66
Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	505
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	405
Перловка отварная рассыпчатая	150	4,59	6,74	31,47	209	242
Всего в Ужин		21,62	23,79	91,49	670	
2ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		88,44	90,44	385,17	2 767	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	260
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
Всего в Завтрак		20,29	35,29	90,8	762	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Груши)	200	0,43	0,32	11,14	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,32	11,14	51	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	128
Всего в Обед		22,15	37,02	100,5		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	200	6,28	11,82	37	279	253
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
Всего в Завтрак		15,32	21,57	72,92	563	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Апельсин)	200	1,37	0,31	12,26	65	143
Всего в 2 Завтрак		1,37	0,31	12,26	65	
Обед						
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	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	195
Шницель из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Всего в Обед		35,08	41,54	128,52	1 031	
2 Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Слойка "Уральская"	100	7,83	9,5	61,67	363	571
Всего в 2 Полдник		13,63	14,5	71,27	469	
Ужин						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
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
Всего в Ужин		31,26	38,14	109,16	906	
2ужин						
Ацидофилин	200	5,8	5	8	100	516
Всего в 2ужин		5,8	5	8	100	
Всего в день		102,46	121,06	402,13	3 134	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
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
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
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	284	267
Всего в Завтрак		26,84	28,21	92,44	757	
2 Завтрак						
Плоды свежие (Яблоки)	200	0,43	0,43	10,6	51	112
Всего в 2 Завтрак		0,43	0,43	10,6	51	
Обед						
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
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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	109
Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	8	107
Всего в Обед		31,98	15,13	131,34	794	
2 Полдник						
Напиток клюквенный	200	0,1		20,7	83	520
Сырники из творога запеченные	100	16	12,33	20,67	257	321
Всего в 2 Полдник		16,1	12,33	41,37	340	
Ужин						
Кисель из концентрата плодового-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
Всего в Ужин		32,93	33,04	110,87	874	
2ужин						
Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
Всего в 2ужин		10	6,4	17	174	
Всего в день		118,28	95,54	403,62	2 990	
Итого		1 443,72	1 546,67	5 143,71	40 731	
Среднее за период		103,12	110,48	367,41	2 909	