

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №2

Директор

Нечай О.Н.

08.09.2023 г.

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон:

Весенне-летний

## 1 неделя 1 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда<br><br>1 | Вес<br>блюда<br><br>2 | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность<br><br>7 | № рецеп-<br>туры<br><br>8 |
|--------------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------|---------------------------|
|                                            |                       | Белки<br>4           | Жиры<br>5     | Углеводы<br>6 |                             |                           |
| Завтрак                                    |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Каша жидкая молочная из манной крупы       | 210                   | 6,11                 | 10,72         | 32,38         | 251                         | 181                       |
| Чай с сахаром                              | 200/15                | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                          | 376                       |
| хлеб пшеничный                             | 25                    | 2                    | 0,35          | 8,43          | 45                          |                           |
| Яблоко свежее                              | 100                   | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                          |                           |
| <b>Всего Завтрак</b>                       | <b>550</b>            | <b>8,58</b>          | <b>11,49</b>  | <b>65,61</b>  | <b>400</b>                  |                           |
| 2 завтрак                                  |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Бутерброд с маслом                         | 40                    | 2,36                 | 7,49          | 14,89         | 136                         | 1                         |
| Чай с лимоном                              | 200/15/7              | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                          | 377                       |
| <b>Всего 2 завтрак</b>                     | <b>262</b>            | <b>2,49</b>          | <b>7,51</b>   | <b>30,09</b>  | <b>198</b>                  |                           |
| Обед                                       |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Сок фруктовый                              | 200                   | 0,8                  |               | 22,6          | 94                          |                           |
| хлеб пшеничный                             | 70                    | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                         |                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 70                    | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                         |                           |
| Рассольник ленинградский                   | 250                   | 2,02                 | 5,09          | 11,98         | 107                         | 96                        |
| Капуста тушеная                            | 200                   | 4,08                 | 7,36          | 15,78         | 154                         | 139                       |
| Мясо отварное (говядина)                   | 104                   | 18,25                | 14,61         | 2,29          | 212                         | 241                       |
| Овощи натуральные свежие(помидоры)         | 100                   | 1,1                  | 0,2           | 3,8           | 22                          |                           |
| <b>Всего Обед</b>                          | <b>994</b>            | <b>37,6</b>          | <b>29,36</b>  | <b>108,53</b> | <b>861</b>                  |                           |
| Полдник                                    |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Какао с молоком                            | 200                   | 3,54                 | 3,43          | 23,82         | 140                         | 382                       |
| Оладьи из творога                          | 210                   | 21,99                | 22,26         | 60,18         | 528                         | 225                       |
| <b>Всего Полдник</b>                       | <b>410</b>            | <b>25,53</b>         | <b>25,69</b>  | <b>84</b>     | <b>668</b>                  |                           |
| Ужин                                       |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Рыба, тушенная в томате с овощами          | 100                   | 11,35                | 2,9           | 3,8           | 103                         | 229                       |
| Картофельное пюре                          | 210                   | 4,34                 | 12,82         | 25,18         | 242                         | 128                       |
| Кисель из яблок                            | 200                   | 0,11                 | 0,12          | 25,09         | 119                         | 352                       |
| хлеб пшеничный                             | 70                    | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                         |                           |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 70                    | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                         |                           |
| Салат из свежих огурцов                    | 100                   | 0,75                 | 6,02          | 2,35          | 67                          | 20                        |
| <b>Всего Ужин</b>                          | <b>750</b>            | <b>27,9</b>          | <b>23,96</b>  | <b>108,5</b>  | <b>803</b>                  |                           |
| Второй ужин                                |                       |                      |               |               |                             |                           |
| Кефир                                      | 200                   | 5,8                  | 5             | 8             | 100                         | 386                       |
| <b>Всего Второй ужин</b>                   | <b>200</b>            | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8</b>      | <b>100</b>                  |                           |
| <b>Всего день</b>                          | <b>3166</b>           | <b>100,9</b>         | <b>103,01</b> | <b>402,00</b> | <b>3030</b>                 |                           |

1 неделя 2 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |               |               |                    |                  |
| Молоко кипяченое                  | 200          | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                | 385              |
| Банан                             | 150          | 1,95                 | 0,13          | 24,7          | 108                |                  |
| Запеканка из творога Йогурт       | 200          | 25,73                | 17,5          | 27,63         | 370                | 223              |
| <b>Всего Завтрак</b>              | <b>550</b>   | <b>33,48</b>         | <b>22,63</b>  | <b>61,93</b>  | <b>585</b>         |                  |
| 2 завтрак                         |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бутерброд с сыром                 | 50           | 6,01                 | 8,34          | 14,83         | 158                | 3                |
| Кофейный напиток с молоком        | 200          | 3,17                 | 2,68          | 15,95         | 101                | 379              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>            | <b>250</b>   | <b>9,18</b>          | <b>11,02</b>  | <b>30,78</b>  | <b>259</b>         |                  |
| Обед                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Печень по-строгановски            | 100          | 13,26                | 11,23         | 3,52          | 185                | 255              |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200          | 0,66                 | 0,09          | 32,01         | 133                | 349              |
| хлеб пшеничный                    | 60           | 5,11                 | 0,96          | 22,2          | 118                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4,62                 | 0,84          | 22,44         | 116                |                  |
| Борщ с капустой и картофелем      | 250          | 1,8                  | 4,92          | 10,93         | 104                | 82               |
| Салат витаминный (1 вариант)      | 100          | 0,83                 | 6,11          | 5,27          | 79                 | 48               |
| Макаронные изделия отварные       | 200          | 7,36                 | 6,02          | 35,26         | 225                | 309              |
| <b>Всего Обед</b>                 | <b>970</b>   | <b>33,64</b>         | <b>30,17</b>  | <b>131,63</b> | <b>960</b>         |                  |
| Полдник                           |              |                      |               |               |                    |                  |
| Чай с лимоном                     | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                 | 377              |
| хлеб пшеничный                    | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Котлеты или биточки рыбные        | 110          | 12,86                | 11,09         | 11,81         | 198                | 234              |
| <b>Всего Полдник</b>              | <b>382</b>   | <b>17,25</b>         | <b>11,91</b>  | <b>45,51</b>  | <b>358</b>         |                  |
| Ужин                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                     | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| Курица отварная                   | 110          | 24,72                | 23,34         | 1,44          | 315                | 288              |
| хлеб пшеничный                    | 60           | 5,11                 | 0,96          | 22,2          | 118                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 60           | 4,62                 | 0,84          | 22,44         | 116                |                  |
| Салат из моркови с яблоками       | 100          | 1,06                 | 0,17          | 8,52          | 40                 | 59               |
| Каша рассыпчатая (пшеничная)      | 192          | 8,21                 | 9,61          | 48,07         | 312                | 171              |
| <b>Всего Ужин</b>                 | <b>722</b>   | <b>44,52</b>         | <b>34,92</b>  | <b>125,27</b> | <b>995</b>         |                  |
| Второй ужин                       |              |                      |               |               |                    |                  |
| Ряженка                           | 200          | 5,8                  | 5             | 8,4           | 102                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>          | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                 | <b>3074</b>  | <b>103,00</b>        | <b>115,65</b> | <b>403,52</b> | <b>3059</b>        |                  |

1 неделя 3 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                    |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                  | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                            |              |                      |               |               |                    |                  |
| Чай с сахаром                      | 200/15       | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                 | 376              |
| Яблоко свежее                      | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                 |                  |
| хлеб пшеничный                     | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Икра кабачковая                    | 100          | 1,88                 | 7,92          | 7,78          | 110                |                  |
| Омлет паровой                      | 220          | 21,79                | 24,5          | 5,37          | 329                | 215              |
| <b>Всего Завтрак</b>               | <b>705</b>   | <b>30,1</b>          | <b>33,96</b>  | <b>63,85</b>  | <b>680</b>         |                  |
| 2 завтрак                          |              |                      |               |               |                    |                  |
| Молоко кипяченое                   | 200          | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                | 385              |
| Печенье                            | 60           | 4,52                 | 7,08          | 14,16         | 140                |                  |
| <b>Всего 2 завтрак</b>             | <b>260</b>   | <b>10,32</b>         | <b>12,08</b>  | <b>23,76</b>  | <b>247</b>         |                  |
| Обед                               |              |                      |               |               |                    |                  |
| Компот из свежих плодов (яблоки)   | 200          | 0,16                 | 0,16          | 27,88         | 115                | 342              |
| хлеб пшеничный                     | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Суп картофельный с бобовыми        | 250          | 5,49                 | 5,27          | 16,54         | 148                | 102              |
| Курица, тушенная в соусе с овощами | 225          | 19,59                | 17,34         | 19,35         | 312                | 292              |
| Овощи натуральные свежие(огурцы)   | 100          | 0,7                  | 0,1           | 1,9           | 12                 |                  |
| <b>Всего Обед</b>                  | <b>915</b>   | <b>37,29</b>         | <b>24,97</b>  | <b>117,75</b> | <b>859</b>         |                  |
| Полдник                            |              |                      |               |               |                    |                  |
| Кисель из кураги                   | 200          | 0,89                 | 0,06          | 32,75         | 155                | 355              |
| Булочка "Веснушка"                 | 150          | 11,7                 | 9,18          | 71,7          | 417                | 429              |
| <b>Всего Полдник</b>               | <b>350</b>   | <b>12,59</b>         | <b>9,24</b>   | <b>104,45</b> | <b>572</b>         |                  |
| Ужин                               |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                      | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| хлеб пшеничный                     | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 50           | 3,85                 | 0,7           | 18,7          | 97                 |                  |
| Суп с макаронными изделиями В      | 250          | 2,39                 | 5,08          | 13            | 117                | 111              |
| Салат из свежих овощей             | 100          | 1,09                 | 6,04          | 3,78          | 74                 | 29               |
| Жаркое по-домашнему из говядины    | 210          | 19,44                | 21,71         | 19,9          | 354                | 259              |
| <b>Всего Ужин</b>                  | <b>860</b>   | <b>31,83</b>         | <b>34,33</b>  | <b>96,48</b>  | <b>834</b>         |                  |
| Второй ужин                        |              |                      |               |               |                    |                  |
| Кефир                              | 200          | 5,8                  | 5             | 8             | 100                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>           | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8</b>      | <b>100</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                  | <b>3290</b>  | <b>99,13</b>         | <b>101,32</b> | <b>414,29</b> | <b>3093</b>        |                  |

1 неделя 4 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                  |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                          |              |                      |               |               |                    |                  |
| хлеб пшеничный                                   | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Апельсин                                         | 200          | 1,7                  | 0,36          | 14,74         | 68                 |                  |
| Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3,17                 | 2,68          | 15,95         | 101                | 379              |
| Котлета (из говядины)                            | 110          | 15,25                | 13,67         | 11,72         | 231                | 268              |
| Салат из моркови и яблок с яйцом                 | 100          | 1,74                 | 1,13          | 12,25         | 66                 | 65               |
| <b>Всего Завтрак</b>                             | <b>660</b>   | <b>26,12</b>         | <b>18,64</b>  | <b>73,16</b>  | <b>564</b>         |                  |
| 2 завтрак                                        |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бутерброд с маслом                               | 40           | 2,36                 | 7,49          | 14,89         | 136                | 1                |
| Чай с сахаром                                    | 200/15       | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                 | 376              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>                           | <b>255</b>   | <b>2,43</b>          | <b>7,51</b>   | <b>29,89</b>  | <b>196</b>         |                  |
| Обед                                             |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                                    | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| хлеб пшеничный                                   | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Картофельное пюре                                | 210          | 4,34                 | 12,82         | 25,18         | 242                | 128              |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Щи из свежей капусты                             | 250          | 1,76                 | 4,89          | 5,9           | 80                 | 87               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов              | 100          | 0,95                 | 6,06          | 3,05          | 71                 | 24               |
| Рыба припущенная Минтай                          | 110          | 11,78                | 5,66          | 0,64          | 100                | 227              |
| <b>Всего Обед</b>                                | <b>990</b>   | <b>29,28</b>         | <b>31,21</b>  | <b>102,05</b> | <b>820</b>         |                  |
| Полдник                                          |              |                      |               |               |                    |                  |
| Молоко кипяченое                                 | 200          | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                | 385              |
| Пудинг из творога (запеченный)йОГУРТ             | 200          | 22,8                 | 15,88         | 36,65         | 380                | 222              |
| <b>Всего Полдник</b>                             | <b>400</b>   | <b>28,6</b>          | <b>20,88</b>  | <b>46,25</b>  | <b>487</b>         |                  |
| Ужин                                             |              |                      |               |               |                    |                  |
| хлеб пшеничный                                   | 25           | 2                    | 0,35          | 8,43          | 45                 |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 50           | 3,85                 | 0,7           | 18,7          | 97                 |                  |
| Оладьи из печени                                 | 110          | 18,68                | 22,56         | 7,65          | 328                | 282              |
| Компот из яблок и слив                           | 200          | 0,24                 | 0,14          | 27,84         | 115                | 344              |
| Суп картофельный                                 | 250          | 2,34                 | 2,83          | 16,87         | 114                | 97               |
| Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100          | 3,36                 | 6,39          | 24,76         | 170                | 41               |
| <b>Всего Ужин</b>                                | <b>735</b>   | <b>30,47</b>         | <b>32,97</b>  | <b>104,25</b> | <b>869</b>         |                  |
| Второй ужин                                      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Ряженка                                          | 200          | 5,8                  | 5             | 8,4           | 102                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>                         | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                                | <b>3240</b>  | <b>106,0</b>         | <b>116,21</b> | <b>398,00</b> | <b>3037</b>        |                  |

1 неделя 5 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                  | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Чай с лимоном                      | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                 | 377              |
| хлеб пшеничный                     | 40           | 3,2                  | 0,56         | 13,49         | 72                 |                  |
| Макароны отварные с сыром          | 160/30/10    | 13,54                | 15,92        | 34,11         | 334                | 204              |
| Яблоко свежее                      | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 88                 |                  |
| <b>Всего Завтрак</b>               | <b>662</b>   | <b>17,67</b>         | <b>17,3</b>  | <b>82,4</b>   | <b>556</b>         |                  |
| 2 завтрак                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Яйца вареные                       | 40           | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                 | 209              |
| хлеб пшеничный                     | 25           | 2                    | 0,35         | 8,43          | 45                 |                  |
| Компот из смеси сухофруктов        | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 133                | 349              |
| Зефир                              | 45           | 0,36                 |              | 35,24         | 143                |                  |
| <b>Всего 2 завтрак</b>             | <b>310</b>   | <b>8,1</b>           | <b>5,04</b>  | <b>75,96</b>  | <b>384</b>         |                  |
| Обед                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                      | 200          | 0,8                  |              | 22,6          | 94                 |                  |
| хлеб пшеничный                     | 70           | 5,96                 | 1,12         | 25,9          | 137                |                  |
| Борщ с фасолью и картофелем        | 250          | 3,56                 | 5,12         | 14,17         | 128                | 84               |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 100          | 7,7                  | 1,4          | 37,4          | 194                |                  |
| Рагу из овощей                     | 210          | 3,54                 | 21,98        | 17,2          | 284                | 143              |
| Биточки паровые                    | 120          | 10,82                | 11,85        | 10,31         | 176                | 281              |
| Овощи натуральные свежие(помидоры) | 100          | 1,1                  | 0,2          | 3,8           | 22                 |                  |
| <b>Всего Обед</b>                  | <b>1050</b>  | <b>33,48</b>         | <b>41,67</b> | <b>131,38</b> | <b>1035</b>        |                  |
| <b>Всего день</b>                  | <b>2022</b>  | <b>59,25</b>         | <b>64,01</b> | <b>350,00</b> | <b>1975</b>        |                  |

2 неделя 1 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                          |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                        | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| хлеб пшеничный                           | 40           | 3,2                  | 0,56         | 13,49         | 72                 |                  |
| Какао с молоком                          | 200          | 3,54                 | 3,43         | 23,82         | 140                | 382              |
| Икра кабачковая                          | 100          | 1,88                 | 7,92         | 7,78          | 110                |                  |
| Омлет паровой                            | 220          | 21,79                | 24,5         | 5,37          | 329                | 215              |
| Яблоко свежее                            | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 88                 |                  |
| <b>Всего Завтрак</b>                     | <b>760</b>   | <b>31,21</b>         | <b>37,21</b> | <b>70,06</b>  | <b>739</b>         |                  |
| 2 завтрак                                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Бутерброд с маслом                       | 40           | 2,36                 | 7,49         | 14,89         | 136                | 1                |
| Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,07                 | 0,02         | 15            | 60                 | 376              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>                   | <b>255</b>   | <b>2,43</b>          | <b>7,51</b>  | <b>29,89</b>  | <b>196</b>         |                  |
| Обед                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                            | 200          | 0,8                  |              | 22,6          | 94                 |                  |
| хлеб пшеничный                           | 70           | 5,96                 | 1,12         | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 70           | 5,39                 | 0,98         | 26,18         | 135                |                  |
| Суп с макаронными изделиями В            | 250          | 2,39                 | 5,08         | 13            | 117                | 111              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100          | 0,95                 | 6,06         | 3,05          | 71                 | 24               |
| Рыба припущенная Минтай                  | 110          | 11,78                | 5,66         | 0,64          | 100                | 227              |
| Каша рассыпчатая (рисовая)               | 192          | 4,54                 | 9,34         | 47,15         | 290                | 171              |
| <b>Всего Обед</b>                        | <b>992</b>   | <b>31,81</b>         | <b>28,24</b> | <b>138,52</b> | <b>944</b>         |                  |
| Полдник                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Чай с лимоном                            | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                 | 377              |
| хлеб пшеничный                           | 50           | 4,26                 | 0,8          | 18,5          | 98                 |                  |
| Котлета (из говядины)                    | 110          | 15,25                | 13,67        | 11,72         | 231                | 268              |
| <b>Всего Полдник</b>                     | <b>382</b>   | <b>19,64</b>         | <b>14,49</b> | <b>45,42</b>  | <b>391</b>         |                  |
| Ужин                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Печень по-строгановски                   | 100          | 13,26                | 11,23        | 3,52          | 185                | 255              |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40           | 3,08                 | 0,56         | 14,96         | 77                 |                  |
| хлеб пшеничный                           | 40           | 3,2                  | 0,56         | 13,49         | 72                 |                  |
| Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 133                | 349              |
| Каша рассыпчатая (гречневая)             | 192          | 10,62                | 11,46        | 47,83         | 336                | 171              |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100          | 0,12                 | 5,1          | 11,17         | 90                 | 46               |
| <b>Всего Ужин</b>                        | <b>672</b>   | <b>30,94</b>         | <b>29</b>    | <b>122,98</b> | <b>893</b>         |                  |
| Второй ужин                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кефир                                    | 200          | 5,8                  | 5            | 8             | 100                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>     | <b>8</b>      | <b>100</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                        | <b>3261</b>  | <b>101,00</b>        | <b>99,03</b> | <b>414,87</b> | <b>3162</b>        |                  |

2 неделя 2 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |               |               |                    |                  |
| Яйца отварные                     | 40           | 5,08                 | 4,6           |               | 63                 | 209              |
| Каша вязкая молочная из риса      | 210          | 6                    | 10,85         | 42,95         | 231                | 174              |
| Банан                             | 100          | 1,5                  | 0,1           | 19            | 83                 |                  |
| хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,56          | 13,49         | 72                 |                  |
| Кисель из яблок                   | 200          | 0,11                 | 0,12          | 25,09         | 119                | 352              |
| <b>Всего Завтрак</b>              | <b>590</b>   | <b>15,89</b>         | <b>16,23</b>  | <b>100,53</b> | <b>568</b>         |                  |
| 2 завтрак                         |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бутерброд с сыром                 | 50           | 6,01                 | 8,34          | 14,83         | 158                | 3                |
| Молоко кипяченое                  | 200          | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                | 385              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>            | <b>250</b>   | <b>11,81</b>         | <b>13,34</b>  | <b>24,43</b>  | <b>265</b>         |                  |
| Обед                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бефстроганов из отварной говядины | 100          | 14,44                | 12,25         | 3,78          | 181                | 245              |
| Картофельное пюре                 | 210          | 4,34                 | 12,82         | 25,18         | 242                | 128              |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200          | 0,66                 | 0,09          | 32,01         | 133                | 349              |
| хлеб пшеничный                    | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Борщ с фасолью и картофелем       | 250          | 3,56                 | 5,12          | 14,17         | 128                | 84               |
| Овощи натуральные свежие(огурцы)  | 100          | 0,7                  | 0,1           | 1,9           | 12                 |                  |
| <b>Всего Обед</b>                 | <b>1000</b>  | <b>35,05</b>         | <b>32,48</b>  | <b>129,12</b> | <b>968</b>         |                  |
| Полдник                           |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                     | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| Булочка с повидлом обсыпная       | 150          | 9,9                  | 21,54         | 61,7          | 480                | 426              |
| <b>Всего Полдник</b>              | <b>350</b>   | <b>10,7</b>          | <b>21,54</b>  | <b>84,3</b>   | <b>574</b>         |                  |
| Ужин                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Чай с сахаром                     | 200/15       | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                 | 376              |
| хлеб пшеничный                    | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Салат из свежих помидоров         | 100          | 1,08                 | 6,09          | 3,43          | 73                 | 23               |
| Плов из говядины                  | 225          | 24,74                | 25,34         | 39,03         | 483                | 265              |
| <b>Всего Ужин</b>                 | <b>660</b>   | <b>35,54</b>         | <b>33,23</b>  | <b>102,14</b> | <b>849</b>         |                  |
| Второй ужин                       |              |                      |               |               |                    |                  |
| Ряженка                           | 200          | 5,8                  | 5             | 8,4           | 102                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>          | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                 | <b>3050</b>  | <b>114,79</b>        | <b>121,82</b> | <b>448,92</b> | <b>3326</b>        |                  |

2 неделя 3 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                           |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                         | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                   |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                             | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| Яблоко свежее                             | 200          | 0,8                  | 0,8           | 19,6          | 88                 |                  |
| хлеб пшеничный                            | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Биточки(из говядины)                      | 110          | 15,25                | 13,67         | 11,72         | 231                | 268              |
| <b>Всего Завтрак</b>                      | <b>650</b>   | <b>21,10</b>         | <b>15,30</b>  | <b>72,40</b>  | <b>511</b>         |                  |
| 2 завтрак                                 |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бутерброд с маслом                        | 40           | 2,36                 | 7,49          | 14,89         | 136                | 1                |
| Какао с молоком                           | 200          | 3,54                 | 3,43          | 23,82         | 140                | 382              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>                    | <b>240</b>   | <b>5,9</b>           | <b>10,92</b>  | <b>38,71</b>  | <b>276</b>         |                  |
| Обед                                      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Компот из яблок и слив                    | 200          | 0,24                 | 0,14          | 27,84         | 115                | 344              |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100          | 3,02                 | 6,36          | 23,72         | 164                | 39               |
| хлеб пшеничный                            | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Борщ с картофелем                         | 250          | 2,03                 | 5,02          | 13,44         | 117                | 83               |
| Рагу из цыпленка                          | 245          | 18,48                | 16,63         | 21,28         | 309                | 289              |
| <b>Всего Обед</b>                         | <b>935</b>   | <b>35,12</b>         | <b>30,25</b>  | <b>138,36</b> | <b>977</b>         |                  |
| Полдник                                   |              |                      |               |               |                    |                  |
| Кофейный напиток с молоком                | 200          | 3,17                 | 2,68          | 15,95         | 101                | 379              |
| Запеканка из творога Йогурт               | 200          | 25,73                | 17,5          | 27,63         | 370                | 223              |
| <b>Всего Полдник</b>                      | <b>400</b>   | <b>28,9</b>          | <b>20,18</b>  | <b>43,58</b>  | <b>471</b>         |                  |
| Ужин                                      |              |                      |               |               |                    |                  |
| Чай с лимоном                             | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                 | 377              |
| хлеб пшеничный                            | 50           | 4,26                 | 0,8           | 18,5          | 98                 |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 50           | 3,85                 | 0,7           | 18,7          | 97                 |                  |
| Котлеты или биточки рыбные                | 110          | 12,86                | 11,09         | 11,81         | 198                | 234              |
| Салат из свежих овощей                    | 100          | 1,09                 | 6,04          | 3,78          | 74                 | 29               |
| Картофель отварной                        | 210          | 4,04                 | 7,92          | 27,98         | 210                | 125              |
| <b>Всего Ужин</b>                         | <b>742</b>   | <b>26,23</b>         | <b>26,57</b>  | <b>95,97</b>  | <b>739</b>         |                  |
| Второй ужин                               |              |                      |               |               |                    |                  |
| Кефир                                     | 200          | 5,8                  | 5             | 8             | 100                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8</b>      | <b>100</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                         | <b>3167</b>  | <b>123,05</b>        | <b>108,22</b> | <b>397,02</b> | <b>3074</b>        |                  |

2 неделя 4 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                    | 2            | 4                    | 5             | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Чай с лимоном                        | 222          | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                 | 377              |
| Каша жидкая молочная(пшенная)        | 210          | 7,51                 | 11,72         | 37            | 285                | 182              |
| хлеб пшеничный                       | 40           | 3,2                  | 0,56          | 13,49         | 72                 |                  |
| Апельсин                             | 200          | 1,7                  | 0,36          | 14,74         | 68                 |                  |
| <b>Всего Завтрак</b>                 | <b>672</b>   | <b>12,54</b>         | <b>12,66</b>  | <b>80,50</b>  | <b>487</b>         |                  |
| 2 завтрак                            |              |                      |               |               |                    |                  |
| Бутерброд с сыром                    | 50           | 6,01                 | 8,34          | 14,83         | 158                | 3                |
| Молоко кипяченое                     | 200          | 5,8                  | 5             | 9,6           | 107                | 385              |
| <b>Всего 2 завтрак</b>               | <b>250</b>   | <b>11,81</b>         | <b>13,34</b>  | <b>24,43</b>  | <b>265</b>         |                  |
| Обед                                 |              |                      |               |               |                    |                  |
| Компот из свежих плодов (яблоки)     | 200          | 0,16                 | 0,16          | 27,88         | 115                | 342              |
| Оладьи из печени                     | 110          | 18,68                | 22,56         | 7,65          | 328                | 282              |
| хлеб пшеничный                       | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Борщ                                 | 250          | 1,6                  | 4,86          | 8,56          | 91                 | 81               |
| Макаронные изделия отварные          | 200          | 7,36                 | 6,02          | 35,26         | 225                | 309              |
| Овощи натуральные свежие(помидоры)   | 100          | 1,1                  | 0,2           | 3,8           | 22                 |                  |
| <b>Всего Обед</b>                    | <b>1000</b>  | <b>40,25</b>         | <b>35,9</b>   | <b>135,23</b> | <b>1053</b>        |                  |
| Полдник                              |              |                      |               |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                        | 200          | 0,8                  |               | 22,6          | 94                 |                  |
| Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ | 200          | 22,8                 | 15,88         | 36,65         | 380                | 222              |
| <b>Всего Полдник</b>                 | <b>400</b>   | <b>23,6</b>          | <b>15,88</b>  | <b>59,25</b>  | <b>474</b>         |                  |
| Ужин                                 |              |                      |               |               |                    |                  |
| Гуляш из отварной говядины           | 100          | 13,36                | 14,08         | 3,27          | 164                | 246              |
| Кисель из кураги                     | 200          | 0,89                 | 0,06          | 32,75         | 155                | 355              |
| хлеб пшеничный                       | 70           | 5,96                 | 1,12          | 25,9          | 137                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 70           | 5,39                 | 0,98          | 26,18         | 135                |                  |
| Рагу из овощей                       | 210          | 3,54                 | 21,98         | 17,2          | 284                | 143              |
| Салат летний                         | 100          | 2,52                 | 7,25          | 6,54          | 102                | 34               |
| <b>Всего Ужин</b>                    | <b>750</b>   | <b>31,66</b>         | <b>45,47</b>  | <b>111,84</b> | <b>977</b>         |                  |
| Второй ужин                          |              |                      |               |               |                    |                  |
| Ряженка                              | 200          | 5,8                  | 5             | 8,4           | 102                | 386              |
| <b>Всего Второй ужин</b>             | <b>200</b>   | <b>5,8</b>           | <b>5</b>      | <b>8,4</b>    | <b>102</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                    | <b>3272</b>  | <b>125,66</b>        | <b>112,37</b> | <b>419,65</b> | <b>3358</b>        |                  |

2 неделя 5 день

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| хлеб пшеничный                                                        | 50           | 4,26                 | 0,8          | 18,5          | 98                 |                  |
| Кофейный напиток с молоком                                            | 200          | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 101                | 379              |
| Курица отварная                                                       | 110          | 24,72                | 23,34        | 1,44          | 315                | 288              |
| Яблоко свежее                                                         | 200          | 0,8                  | 0,8          | 19,6          | 88                 |                  |
| <b>Всего Завтрак</b>                                                  | <b>560</b>   | <b>32,95</b>         | <b>27,60</b> | <b>55,49</b>  | <b>602</b>         |                  |
| 2 завтрак                                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сыр (порциями)                                                        | 30           | 7,38                 | 9,48         |               | 115                | 15               |
| Чай с молоком                                                         | 150/50/15    | 1,52                 | 1,35         | 15,9          | 81                 | 378              |
| Вафли                                                                 | 45           | 1,44                 | 1,26         | 36,05         | 162                |                  |
| <b>Всего 2 завтрак</b>                                                | <b>290</b>   | <b>10,34</b>         | <b>12,09</b> | <b>51,95</b>  | <b>358</b>         |                  |
| Обед                                                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                                                         | 200          | 0,8                  |              | 22,6          | 94                 |                  |
| Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре | 200          | 13,68                | 13,44        | 19,34         | 254                | 233              |
| Щи из свежей капусты                                                  | 250          | 1,76                 | 4,89         | 5,9           | 80                 | 87               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                   | 100          | 0,95                 | 6,06         | 3,05          | 71                 | 24               |
| хлеб пшеничный                                                        | 100          | 8,52                 | 1,6          | 37            | 196                |                  |
| Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 90           | 6,93                 | 1,26         | 33,66         | 175                |                  |
| <b>Всего Обед</b>                                                     | <b>940</b>   | <b>32,64</b>         | <b>27,25</b> | <b>121,55</b> | <b>870</b>         |                  |
| <b>Всего день</b>                                                     | <b>1790</b>  | <b>75,93</b>         | <b>66,94</b> | <b>228,99</b> | <b>1830</b>        |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                              |              | <b>95,65</b>         | <b>97,24</b> | <b>401,40</b> | <b>2854</b>        |                  |