

Столовая

УТВЕРЖДАЮ

ГБОУ школа-интернат №2

И.о.директора Меркулова О.М.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
2-х недельное**

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: Дети от 7 до 11 лет

**День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6.11	10.72	32.38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
хлеб пшеничный	20	1.60	0.28	6.74	36	
Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>545</b>	<b>8.18</b>	<b>11.42</b>	<b>63.92</b>	<b>391</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>262</b>	<b>2.49</b>	<b>7.51</b>	<b>30.09</b>	<b>198</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	86	96
Кукуруза консервированная	60	1.24	0.21	6.12	31	
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Капуста тушеная	160	3.26	5.89	12.63	124	139
Мясо отварное (говядина)	65/39	18.25	14.61	2.29	212	241
<b>Всего в Обед</b>	<b>804</b>	<b>31.44</b>	<b>25.90</b>	<b>81.67</b>	<b>696</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи из творога	110/44	16.13	16.32	44.13	387	225
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382
<b>Всего в Полдник</b>	<b>354</b>	<b>20.21</b>	<b>19.86</b>	<b>61.71</b>	<b>506</b>	
<b>Ужин</b>						
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	11.35	2.90	3.80	103	229
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
Суп из овощей Г	200	1.27	3.99	7.32	76	99
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0.51	3.03	1.55	35	21
Картофельное пюре	150/10	3.31	9.77	19.18	184	128
<b>Всего в Ужин</b>	<b>785</b>	<b>21.63</b>	<b>20.72</b>	<b>80.33</b>	<b>639</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день 2950</b>		<b>89.21</b>	<b>90.30</b>	<b>331.93</b>	<b>2 551</b>	



**День 2**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Банан	140	2.10	0.14	26.60	116	
Запеканка из творога Йогурт	100/60	20.58	14.00	22.10	296	223
<b>Всего в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>28.48</b>	<b>19.14</b>	<b>58.30</b>	<b>519</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
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 в 2 Завтрак</b>	<b>250</b>	<b>9.18</b>	<b>11.02</b>	<b>30.78</b>	<b>259</b>	
<b>Обед</b>						
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83	82
Салат картофельный с солеными огурцами и	60	1.05	3.71	5.55	60	42
Макаронные изделия отварные	160	5.88	4.82	28.21	180	309
<b>Всего в Обед</b>	<b>820</b>	<b>30.40</b>	<b>25.29</b>	<b>115.24</b>	<b>836</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Котлеты или биточки рыбные	100/10	12.86	11.09	11.81	198	234
<b>Всего в Полдник</b>	<b>382</b>	<b>17.25</b>	<b>11.91</b>	<b>45.51</b>	<b>358</b>	
<b>Ужин</b>						
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Суп картофельный с крупой Рис	200	1.58	2.17	9.69	69	101
Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	24	59
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150/10	6.84	8.01	40.06	260	171
Курица отварная	90	19.21	21.13	0.39	268	288
<b>Всего в Ужин</b>	<b>775</b>	<b>34.15</b>	<b>32.32</b>	<b>101.24</b>	<b>837</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.40</b>	<b>102</b>	
<b>Всего в день 2927</b>		<b>92.26</b>	<b>90.98</b>	<b>359.47</b>	<b>2 911</b>	

**День 3**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Икра кабачковая Готовая	60	1.13	4.75	4.67	66	
Омлет паровой	165	17.13	19.03	4.06	256	215



<b>Всего в завтрак</b>		590	22.99	25.00	52.03	524	
<b>2 Завтрак</b>							
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385	
Печенье	30	2.26	3.54	7.08	70		
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		230	8.06	8.54	16.68	177	
<b>Обед</b>							
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77		
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	119	102	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342	
Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51	47	
Курица, тушенная в соусе с овощами	65/130	16.98	15.03	16.77	270	292	
<b>Всего в Обед</b>		745	29.89	23.77	96.41	730	
<b>Полдник</b>							
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	32.75	155	355	
Булочка "Веснушка"	100	7.80	6.12	47.80	278	429	
<b>Всего в Полдник</b>		300	8.69	6.18	80.55	433	
<b>Ужин</b>							
Жаркое по-домашнему из говядины	50/125	16.20	18.09	16.58	295	259	
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97		
Суп с макаронными изделиями В	200	1.91	4.06	10.40	94	111	
Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	45	
<b>Всего в Ужин</b>		735	27.81	25.60	90.66	714	
<b>Второй ужин</b>							
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386	
<b>Всего в Второй ужин</b>		200	5.80	5.00	8.00	100	
<b>Всего в день 2800</b>			103.24	94.09	344.33	2 678	
<b>День 4</b>							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
Апельсин	200	1.70	0.36	14.74	68		
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268	
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379	
хлеб пшеничный	30	2.40	0.42	10.12	54		
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0.07	3.06	6.70	54	46	
<b>Всего в завтрак</b>		600	22.59	20.19	59.23	508	
<b>2 Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		255	2.43	7.51	29.89	196	
<b>Обед</b>							
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77		
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72		
Щи из свежей капусты	200	1.40	3.91	4.72	64	87	



Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111	75
Рыба припущенная Минтай	100/10	11.78	5.66	0.64	100	227
Картофельное пюре	150/10	3.31	9.77	19.18	184	128
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>24.99</b>	<b>20.52</b>	<b>89.31</b>	<b>702</b>	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	100/60	18.24	12.70	29.32	304	222
<b>Всего в Полдник</b>	<b>360</b>	<b>24.04</b>	<b>17.70</b>	<b>38.92</b>	<b>411</b>	
<b>Ужин</b>						
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.50	91	97
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344
Салат картофельный с солеными огурцами и	60	1.05	3.71	5.55	60	42
Оладьи из печени	75/15	15.28	18.46	6.25	268	282
<b>Всего в Ужин</b>	<b>625</b>	<b>24.29</b>	<b>25.62</b>	<b>80.27</b>	<b>676</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.40</b>	<b>102</b>	
<b>Всего в день 2850</b>		<b>99.00</b>	<b>96.54</b>	<b>306.02</b>	<b>2 595</b>	
<b>День 5</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
Макароны отварные с сыром	120/24/6	10.15	11.94	25.58	251	204
хлеб пшеничный	30	2.40	0.42	10.12	54	
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>602</b>	<b>13.48</b>	<b>13.18</b>	<b>70.50</b>	<b>455</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	209
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Зефир	45	0.36	0.00	35.24	143	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>310</b>	<b>8.10</b>	<b>5.04</b>	<b>75.96</b>	<b>384</b>	
<b>Обед</b>						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102	84
Хлеб ржано-пшеничный	70	5.39	0.98	26.18	135	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0.51	3.03	1.55	35	21
Рагу из овощей	160	2.70	16.75	13.10	216	143
Биточки паровые	60/36	8.65	9.48	8.24	140	281
<b>Всего в Обед</b>	<b>836</b>	<b>25.16</b>	<b>35.13</b>	<b>101.50</b>	<b>820</b>	
<b>Всего в день 1748</b>		<b>46.74</b>	<b>53.35</b>	<b>247.96</b>	<b>1 659</b>	
<b>День 6</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		



1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44	
Икра кабачковая Готовая	60	1.13	4.75	4.67	66	
Омлет паровой	165	17.13	19.03	4.06	256	215
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382
<b>Всего в завтрак</b>	<b>565</b>	<b>25.94</b>	<b>28.28</b>	<b>49.60</b>	<b>557</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>255</b>	<b>2.43</b>	<b>7.51</b>	<b>29.89</b>	<b>196</b>	
<b>Обед</b>						
Каша рассыпчатая (рисовая)	150/10	3.78	7.78	39.29	242	171
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Суп с макаронными изделиями В	200	1.91	4.06	10.40	94	111
Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75	67
Рыба припущенная Минтай	100/10	11.78	5.66	0.64	100	227
<b>Всего в Обед</b>	<b>830</b>	<b>27.22</b>	<b>25.02</b>	<b>114.50</b>	<b>800</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268
<b>Всего в Полдник</b>	<b>382</b>	<b>19.64</b>	<b>14.49</b>	<b>45.42</b>	<b>391</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8.85	9.55	39.86	280	171
Печень по-строгановски	50/50	13.26	11.23	3.52	185	255
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	72	88
Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51	47
<b>Всего в Ужин</b>	<b>800</b>	<b>31.48</b>	<b>28.95</b>	<b>115.23</b>	<b>870</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день 3032</b>		<b>101.97</b>	<b>90.14</b>	<b>368.88</b>	<b>2 935</b>	
<b>День 7</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Яйца вареные	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	209
Банан	100	1.50	0.10	19.00	83	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Кисель из яблок	200	0.11	0.12	25.09	119	352
Каша вязкая молочная из риса	160/8	4.80	8.68	34.36	235	174



<b>Всего в завтрак</b>		548	14.69	14.06	92.22	572	
<b>2 Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3	
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		250	11.81	13.34	24.43	265	
<b>Обед</b>							
Бефстроганов из отварной говядины	100	14.44	12.25	3.78	181	245	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97		
Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	349	
Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102	84	
Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	45	
Картофельное пюре	150/10	3.31	9.77	19.18	184	128	
<b>Всего в Обед</b>		820	30.16	29.65	107.38	831	
<b>Полдник</b>							
Булочка с повидлом обсыпная	100	6.60	14.36	41.13	320	426	
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
<b>Всего в Полдник</b>		300	7.40	14.36	63.73	414	
<b>Ужин</b>							
Плов из говядины	50/100	16.49	16.89	26.02	322	265	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60	376	
хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45		
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77		
Суп из овощей Г	200	1.27	3.99	7.32	76	99	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.99	2.47	4.38	44	53	
<b>Всего в Ужин</b>		690	23.90	24.28	76.11	624	
<b>Второй ужин</b>							
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386	
<b>Всего в Второй ужин</b>		200	5.80	5.00	8.40	102	
<b>Всего в день 2808</b>			93.76	90.69	372.27	2 708	
<b>День 8</b>							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>завтрак</b>							
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94		
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88		
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98		
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/10	15.25	13.67	11.72	231	268	
<b>Всего в завтрак</b>		560	21.11	15.27	72.42	511	
<b>2 Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136	1	
Какао с молоком 1	200	4.08	3.54	17.58	119	382	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>		240	6.44	11.03	32.47	255	
<b>Обед</b>							
Рагу из цыпленка	50/125	13.20	11.88	15.20	221	289	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77		
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72		
Компот из яблок и слив	200	0.24	0.14	27.84	115	344	



Борщ с картофелем	200	1.62	4.01	10.75	94	83
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1.81	3.81	14.23	99	39
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>23.15</b>	<b>20.96</b>	<b>96.47</b>	<b>678</b>	
<b>Полдник</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	100/60	20.58	14.00	22.10	296	223
<b>Всего в Полдник</b>	<b>360</b>	<b>23.75</b>	<b>16.68</b>	<b>38.05</b>	<b>397</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Котлеты или биточки рыбные	100/10	12.86	11.09	11.81	198	234
Суп картофельный с крупой Рис	200	1.58	2.17	9.69	69	101
Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111	75
Картофель отварной	160/8	3.23	6.34	22.38	168	125
<b>Всего в Ужин</b>	<b>840</b>	<b>25.50</b>	<b>20.80</b>	<b>101.25</b>	<b>757</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Кефир	200	5.80	5.00	8.00	100	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100</b>	
<b>Всего в день 2915</b>		<b>100.21</b>	<b>89.63</b>	<b>354.90</b>	<b>2 719</b>	
<b>День 9</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62	377
хлеб пшеничный	40	3.20	0.56	13.49	72	
Апельсин	200	1.70	0.36	14.74	68	
Каша жидкая молочная (пшенная)	160/8	6.01	9.38	29.64	228	182
<b>Всего в завтрак</b>	<b>630</b>	<b>11.04</b>	<b>10.32</b>	<b>73.07</b>	<b>430</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	6.01	8.34	14.83	158	3
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11.81</b>	<b>13.34</b>	<b>24.43</b>	<b>265</b>	
<b>Обед</b>						
Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	342
Борщ	200	1.28	3.88	6.85	73	81
хлеб пшеничный	70	5.96	1.12	25.90	137	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0.51	3.03	1.55	35	21
Макаронные изделия отварные	160	5.88	4.82	28.21	180	309
Оладьи из печени	75/15	15.28	18.46	6.25	268	282
<b>Всего в Обед</b>	<b>820</b>	<b>32.15</b>	<b>32.03</b>	<b>111.60</b>	<b>885</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	100/60	18.24	12.70	29.32	304	222
<b>Всего в Полдник</b>	<b>360</b>	<b>19.04</b>	<b>12.70</b>	<b>51.92</b>	<b>398</b>	
<b>Ужин</b>						
Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	246



хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.43	45	
Кисель из кураги	200	0.89	0.06	32.75	155	355
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	72	88
Салат картофельный с морковью и зеленым	60	1.64	4.24	5.73	68	40
Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	
Рагу из овощей	160	2.70	16.75	13.10	216	143
<b>Всего в Ужин</b>	<b>775</b>	<b>24.31</b>	<b>39.86</b>	<b>80.82</b>	<b>778</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	102	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.40</b>	<b>102</b>	
<b>Всего в день 3035</b>		<b>95.00</b>	<b>99.51</b>	<b>350.24</b>	<b>2 658</b>	
<b>День 1</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	45
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	379
Курица отварная	90	19.21	21.13	0.39	268	288
Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.60	88	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28.23</b>	<b>27.36</b>	<b>58.32</b>	<b>591</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81	378
Вафли	25	0.80	0.70	20.03	90	
Сыр (порциями)	15	3.69	4.74	0.00	58	15
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>255</b>	<b>6.01</b>	<b>6.79</b>	<b>35.93</b>	<b>229</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	86	96
Сок фруктовый	200	0.80	0.00	22.60	94	
хлеб пшеничный	50	4.26	0.80	18.50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97	
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке	200	13.68	13.44	19.34	254	233
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.85	3.62	3.77	51	55
<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>25.05</b>	<b>22.63</b>	<b>92.49</b>	<b>680</b>	
<b>Всего в день 1615</b>		<b>59.29</b>	<b>56.78</b>	<b>186.74</b>	<b>1 500</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>88.00</b>	<b>95.00</b>	<b>323.00</b>	<b>2 461</b>	