

УТВЕРЖДАЮ



ГБОУ школа № 2 г. Абинска  
Директор

Нечай О.Н.

08.09.2023 год

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

Сезон: Осенний-зимний  
Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

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	210	6,11	10,72	32,38	251	181
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
хлеб пшеничный	25	2,00	0,35	8,43	45	
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,58</b>	<b>11,49</b>	<b>65,61</b>	<b>400</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>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	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
Кукуруза консервированная	100	2,07	0,35	10,20	52	
Мясо отварное (говядина)	104	18,25	14,61	2,29	212	241
<b>Всего в Обед</b>	<b>994</b>	<b>38,57</b>	<b>29,51</b>	<b>114,93</b>	<b>891</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи из творога	210	21,99	22,26	60,18	528	225
Какао с молоком 1	200	4,08	3,54	17,58	119	382
<b>Всего в Полдник</b>	<b>410</b>	<b>26,07</b>	<b>25,80</b>	<b>77,76</b>	<b>647</b>	
<b>Ужин</b>						
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	25,90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0,85	5,05	2,58	59	21
Рыба, тушеная в томате с овощами	200	22,70	5,80	7,60	206	229
Суп из овощей Г	250	1,59	4,99	9,15	95	99
<b>Всего в Ужин</b>	<b>1100</b>	<b>40,94</b>	<b>30,88</b>	<b>121,68</b>	<b>993</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>	

Всего в день 3516		110,91	110,08	424,31	3 250	
<b>День 2</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>						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Банан	150	2,10	0,14	26,60	116	
Запеканка из творога Йогурт	200	25,73	17,50	27,63	370	223
<b>Всего в завтрак</b>	550	<b>33,63</b>	<b>22,64</b>	<b>63,83</b>	<b>593</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>	250	<b>9,18</b>	<b>11,02</b>	<b>30,78</b>	<b>259</b>	
<b>Обед</b>						
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	22,20	118	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104	82
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	309
Салат картофельный с солеными огурцами и помидорами	100	1,75	6,18	9,25	100	42
<b>Всего в Обед</b>	970	<b>34,56</b>	<b>30,24</b>	<b>135,61</b>	<b>981</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	110	12,86	11,09	11,81	198	234
<b>Всего в Полдник</b>	382	<b>17,25</b>	<b>11,91</b>	<b>45,51</b>	<b>358</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Курица отварная	110	24,72	23,34	1,44	315	288
хлеб пшеничный	60	5,11	0,96	22,20	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
Суп картофельный с крупой Рис	250	1,97	2,71	12,11	86	101
Каша рассыпчатая (пшеничная)	192	8,21	9,61	48,07	312	171
<b>Всего в Ужин</b>	972	<b>46,49</b>	<b>37,63</b>	<b>137,38</b>	<b>1 081</b>	
<b>Второй ужин</b>						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102	386
<b>Всего в Второй ужин</b>	200	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102</b>	
<b>Всего в день 3314</b>		<b>116,91</b>	<b>118,44</b>	<b>421,51</b>	<b>3 374</b>	

**День 3**

Прием 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	70	5,96	1,12	25,90	137	

Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110	
Омлет паровой	220	21,79	24,50	5,37	329	215
<b>Всего в завтрак</b>	<b>705</b>	<b>30,10</b>	<b>33,96</b>	<b>63,85</b>	<b>680</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Печенье	60	4,52	7,08	14,16	140	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,32</b>	<b>12,08</b>	<b>23,76</b>	<b>247</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	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
Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	86	47
Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312	292
<b>Всего в Обед</b>	<b>915</b>	<b>38,30</b>	<b>29,87</b>	<b>124,31</b>	<b>933</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	355
Булочка "Веснушка"	150	7,80	6,12	47,80	278	429
<b>Всего в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,69</b>	<b>6,18</b>	<b>80,55</b>	<b>433</b>	
<b>Ужин</b>						
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	250	2,39	5,08	13,00	117	111
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
Жаркое по-домашнему из говядины	210	19,44	21,71	19,90	354	259
<b>Всего в Ужин</b>	<b>860</b>	<b>32,05</b>	<b>31,54</b>	<b>99,17</b>	<b>820</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 3290</b>		<b>105,26</b>	<b>118,63</b>	<b>399,64</b>	<b>3 213</b>	
<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>						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Апельсин	200	1,70	0,36	14,74	68	
Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90	46
<b>Всего в завтрак</b>	<b>660</b>	<b>24,50</b>	<b>22,61</b>	<b>72,08</b>	<b>588</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>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	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	5,90	80	87
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185	75
Рыба припущенная Минтай	110	11,78	5,66	0,64	100	227
<b>Всего в Обед</b>	<b>990</b>	<b>30,70</b>	<b>25,25</b>	<b>121,87</b>	<b>934</b>	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107	385
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	200	22,80	15,88	36,65	380	222
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>28,60</b>	<b>20,88</b>	<b>46,25</b>	<b>487</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	
Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,64	328	282
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	344
Салат картофельный с солеными огурцами и	100	1,75	6,18	9,25	100	42
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97
<b>Всего в Ужин</b>	<b>735</b>	<b>28,86</b>	<b>32,76</b>	<b>88,73</b>	<b>799</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 3240</b>		<b>120,89</b>	<b>114,01</b>	<b>367,22</b>	<b>3 106</b>	

#### День 5

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	
Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>662</b>	<b>17,67</b>	<b>17,30</b>	<b>82,40</b>	<b>556</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	70	5,96	1,12	25,90	137	
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	128	84
Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	1,40	37,40	194	
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0,85	5,05	2,58	59	21
Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	283	143
Биточки паровые	120	10,82	11,85	10,31	176	281
<b>Всего в Обед</b>	<b>1050</b>	<b>33,23</b>	<b>46,52</b>	<b>130,16</b>	<b>1 071</b>	
<b>Всего в день 2022</b>		<b>59,00</b>	<b>68,86</b>	<b>320,52</b>	<b>2 012</b>	

#### День 6



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	
Икра кабачковая	100	1,88	7,92	7,78	110	
Омлет паровой	220	21,79	24,50	5,37	329	215
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
Какао с молоком 1	200	4,08	3,54	17,58	119	382
<b>Всего в завтрак</b>	<b>760</b>	<b>31,75</b>	<b>37,32</b>	<b>63,82</b>	<b>718</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>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Суп с макаронными изделиями В	250	2,39	5,08	13,00	117	111
Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125	67
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 в Обед</b>	<b>992</b>	<b>32,26</b>	<b>32,22</b>	<b>142,76</b>	<b>998</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)	110	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>						
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	3,20	0,56	13,49	72	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	86	47
Каша рассыпчатая (гречневая)	192	10,62	11,46	47,83	336	171
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90	88
<b>Всего в Ужин</b>	<b>922</b>	<b>34,30</b>	<b>33,85</b>	<b>128,17</b>	<b>979</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 3511</b>		<b>105,64</b>	<b>130,39</b>	<b>424,30</b>	<b>3 403</b>	

**День 7**

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
Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	174
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,89</b>	<b>16,23</b>	<b>100,81</b>	<b>631</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>						
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	25,90	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
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
<b>Всего в Обед</b>	<b>1000</b>	<b>35,66</b>	<b>35,63</b>	<b>133,69</b>	<b>1 016</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Булочка с повидлом обсыпная	150	9,90	21,54	61,70	480	426
<b>Всего в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,70</b>	<b>21,54</b>	<b>84,30</b>	<b>574</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	376
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	73	53
Плов из говядины	225	24,74	25,34	39,03	483	265
Суп из овощей Г	250	1,59	4,99	9,15	95	99
<b>Всего в Ужин</b>	<b>910</b>	<b>37,70</b>	<b>36,25</b>	<b>115,15</b>	<b>944</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 3300</b>		<b>117,56</b>	<b>117,99</b>	<b>466,78</b>	<b>3 532</b>	
<b>День 8</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№-реп.
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	6	7
		3	4	5		
<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)	110	15,25	13,67	11,72	231	268
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,11</b>	<b>15,27</b>	<b>72,42</b>	<b>511</b>	
<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>	<b>240</b>	<b>6,44</b>	<b>11,03</b>	<b>32,47</b>	<b>255</b>	
<b>Обед</b>						
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	25,90	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 в Обед</b>	<b>935</b>	<b>35,12</b>	<b>30,25</b>	<b>138,36</b>	<b>977</b>	
<b>Полдник</b>						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Запеканка из творога Йогурт	200	25,73	17,50	27,63	370	223
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>28,90</b>	<b>20,18</b>	<b>43,58</b>	<b>471</b>	
<b>Ужин</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	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,70	97	
Котлеты или биточки рыбные	110	12,86	11,09	11,81	198	234
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185	75
Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	125
Суп картофельный с крупой Рис	250	1,97	2,71	12,11	86	101
<b>Всего в Ужин</b>	<b>992</b>	<b>29,48</b>	<b>23,34</b>	<b>127,17</b>	<b>936</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 3327</b>		<b>100,10</b>	<b>104,96</b>	<b>428,24</b>	<b>3 271</b>	

#### День 9

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 (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>672</b>	<b>12,54</b>	<b>12,66</b>	<b>80,48</b>	<b>487</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>						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,64	328	282
хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Борщ	250	1,60	4,86	8,56	91	81
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	309
Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0,85	5,05	2,58	59	21
<b>Всего в Обед</b>	<b>1000</b>	<b>40,00</b>	<b>40,75</b>	<b>134,00</b>	<b>1 090</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Пудинг из творога (запеченный)ЙОГУРТ	200	22,80	15,88	36,65	380	222
<b>Всего в Полдник</b>	<b>400</b>	<b>23,60</b>	<b>15,88</b>	<b>59,25</b>	<b>474</b>	

<b>Ужин</b>						
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
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113	40
Хлеб пшеничный	70	5,96	1,12	25,90	137	
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	26,18	135	
Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	283	143
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90	88
<b>Всего в Ужин</b>	<b>1000</b>	<b>33,65</b>	<b>50,24</b>	<b>122,75</b>	<b>1 077</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 3522</b>		<b>107,40</b>	<b>107,87</b>	<b>429,31</b>	<b>3 495</b>	

### 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>						
хлеб пшеничный	50	4,26	0,80	18,50	98	
Курица отварная	110	24,72	23,34	1,44	315	288
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>660</b>	<b>34,26</b>	<b>30,87</b>	<b>61,96</b>	<b>662</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	30	7,38	9,48	0,00	115	15
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81	378
Вафли	45	1,44	1,26	36,05	162	
<b>Всего в 2 Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>10,34</b>	<b>12,09</b>	<b>51,95</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Сок фруктовый	200	0,80	0,00	22,60	94	
Рыба, запеченная под молочным соусом на подушке из картофельного пюре	200	13,68	13,44	19,34	254	233
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
хлеб пшеничный	100	8,52	1,60	37,00	196	
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	55
Хлеб ржано-пшеничный	90	6,93	1,26	33,66	175	
<b>Всего в Обед</b>	<b>940</b>	<b>33,37</b>	<b>27,42</b>	<b>130,86</b>	<b>911</b>	
<b>Всего в день 1890</b>		<b>77,97</b>	<b>70,38</b>	<b>244,77</b>	<b>1 931</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>95,15</b>	<b>97,31</b>	<b>371,00</b>	<b>2 885</b>	