

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Политехнический лицей-интернат»
_____ С.Н.Алябышева
«31» октября 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)
(возрастная категория: от 12 лет и старше)

г Йошкар-Ола
2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день I	Яйцо	40	5,0	4,6	0,3	62,8	337
I завтрак	Чай-заварка	200	0,8			4,0	684
	Конфета шоколадная	15	1,05	3,9	9,15	78,0	тгн
	Каша пшениная жидкая	250	9,4	11,4	57,0	302,9	311
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,76	0,48	16,96	96,1	тгн
Итого за I завтрак		555	19,01	20,38	83,41	543,8	
II завтрак	Сыр	10	2,3	2,9	0,1	36,0	97
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	тгн
	Чай с лимоном (зеленый)	180	0,05		14,13	53,1	688
Итого за II завтрак		210	3,85	7,86	23,95	136,6	
Обед	Суп с клецками, мясом	250/20	8,38	7,6	22,69	197,18	155/548
	Кнели из бройлеров цыплят, паровые	100	21,8	10,4	6,7	205	505
	Рис отварной	180	3,7	10,8	46,2	270,6	511
	Компот из изюма	200	0,6		36,0	141,0	638
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,3	74,9	тгн
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,01	83,3	тгн
Итого за обед		820	39,6	29,5	142,9	971,9	
Полдник	Коржик молочный	65	4,2	7,8	43,5	253,5	тгн
	Сок абрикосовый	200	1,0		27,4	110,0	707
	Мандарины	100	0,8	0,2	6,23	38,7	тгн
Итого за полдник		365	5,81	8,0	77,1	402,2	
I ужин	Суфле из говядины	100	23,8	7,5	4,8	186,0	476
	Рагу овощное (3 вариант)	180	2,6	7,2	19,0	162,8	539
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		24,2	97,8	700
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,42	14,3	74,9	тгн
	Яблоко	100	0,4		9,8	45,0	тгн
Итого за I ужин		610	29,57	15,06	70,07	566,7	
II ужин	Ряженка 2,5 %	200	6,0	5,0	8,4	108,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	8,4	108,0	
Итого за день:		2760	103,8	85,7	405,8	2729	

Неделя I день II							
I завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,8	9,4	29,6	284,76	160
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	337
	Кофейный напиток	200	2,4	3,3	26,9	75,8	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за I завтрак		560	17,1	20,3	80,9	545,6	
II завтрак	Печенье Топленое молоко	20	2,0	3,5	17,1	40,4	тгн
	Напиток лимонный	180	0,12	0,014	0,45	86,6	699
Итого за II завтрак		200	2,12	3,5	17,5	127,0	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109,6	124
	Гуляш	50/50	15,3	13,4	2,9	203,0	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,71	8,0	53,1	317,0	297
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,01	28,3	92,7	631
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		840	35,66	28,71	140,1	948,3	
Полдник	Пирожок с яблоком	150	9,3	1,35	81,0	376,5	тгн
	Молоко ультрапастеризованное	200	3,6	3,0	4,71	60,0	тгн
Итого за полдник		350	12,9	4,35	85,7	436,0	
I ужин	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	50/50	9,3	11,3	11,4	179,2	469/601
	Пюре картофельное	200	4,2	13,5	29,5	210,5	520
	Огурцы свежие	100	0,64		1,44	8,8	576
	Чай с сахаром	180	0,18		13,4	51,12	685
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	8,48	42,8	тгн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47,6	тгн
Итого за I ужин		620	17,2	25,2	73,9	540,0	
II ужин	Груша	180	0,6	0,45	14,25	102,0	тгн
	Сушки	20	1,8	1,4	13,6	76,0	тгн
Итого за II ужин		200	2,4	1,85	27,85	178,0	
Итого за день:		2770	87,38	83,9	415,3	2774	

Неделя I день III							
I завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком***	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	223
	Чай с сахаром	200	0,2		14,9	56,8	685
	Масло (порциями)	8	0,08	7,25	0,13	52,88	96
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,48	16,9	85,6	тгн
	Яблоко	102	0,4		9,8	45,0	тгн
Итого за I завтрак		550	35,8	30,62	77,73	550,9	
II завтрак	Чай с сахаром (зеленый)	180	0,18		13,4	51,12	685
	Печенье сахарное	20	1,5	4,8	9,78	80,0	тгн
Итого за II завтрак		200	1,68	4,8	23,18	131,12	
Обед							
	Суп картофельный с горохом и курицей	250/20	9,5	7,3	22,4	188,6	139
	Рулет с луком и яйцом	100	14,6	18,3	15,84	192,0	458
	Макаронные изделия отварные	180	6,57	7,24	32,67	271,8	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,4	124,2	639
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	тгн
Итого за обед		830	36,75	33,68	138,0	955,0	
Полдник	Гребешок с повидлом	80	4,48	10,32	39,04	254,4	тгн
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		30,42	119,16	654
	Мандарин	100	0,61	0,2	6,23	38,7	847
Итого за полдник		360	5,27	10,35	75,69	412,26	
I ужин	Помидоры свежие (порционно)	100	0,88	0,2	2,69	18,0	576
	Биточки рыбные паровые	100	14,8	7,4	9,6	166,0	389
	Картофель отварной с маслом	180	3,6	12,7	29,4	198,0	203
	Сок мультифруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	707
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	53,5	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,1	59,5	тгн
Итого за I ужин		610	23,78	20,8	80,77	563,4	
II ужин	Ряженка 2,5%	200	6,0	5,0	8,4	108,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	8,4	108,0	
Итого за день:		2750	109,3	105,2	403,8	2,720	

Неделя I день IV							
I завтрак	Каша овсяная жидкая	250	7,98	13,7	30,3	260,0	311
	Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	8,08	12,27	14,98	206,0	10
	Кофейный напиток	200	2,4	3,3	26,9	75,8	692
	Огурец свежий (порционно)	40	0,25		0,57	3,52	576
Итого за I завтрак		550	16,88	25,41	79,16	544,2	
II завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/5	4,9	4,4	24,0	159,1	2
	Чай с лимоном	180	0,05		14,13	53,1	686
Итого за II завтрак		235	4,95	4,4	38,13	212,2	
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей	250/20	11,4	11,8	14,38	166,6	148/549
	Рыба запеченная под молочным соусом (треска)	100	18,0	10,5	5,9	162,0	386/597
	Картофель тушеный	200	4,2	12,3	32,1	260,0	216
	Компот из изюма	200	0,6		36,0	141,0	638
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		870	41,4	35,6	133,9	955,2	
Полдник	Бифидок	190	5,3	6,0	7,2	111,0	698
	Кексик ванильные	60	4,72	16,6	31,4	268,7	тгн
	Яблоко	100	0,7	0,2	7,1	30,76	847
Итого за полдник		350	10,7	22,8	45,7	410,46	
I ужин	Бобовые отварные (горошек)	100	3,0	2,7	6,3	60,9	529
	Каша перловая (вязкая)	180	2,0	3,9	14,2	181,0	302
	Чай-заварка	180	0,7			3,9	684
	Чахохбили из кур	100	7,8	7,6	6,4	127,0	491
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,9	85,6	тгн
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,0	83,3	тгн
Итого за I ужин		640	18,9	14,96	60,8	541,7	
II ужин	Сок зеленое яблоко	180	1,0		18,2	76,0	707
	Гренки и пшеничного хлеба	25	1,9	0,2	12,15	59,5	551
Итого за II ужин		205	2,9	0,2	30,35	135,5	
Итого за день:		2850	95,7	103,3	388,0	2799	

Неделя I день V							
I завтрак	Каша пшеничная жидкая	250	8,96	11,71	36,07	297,9	302
	Какао с молоком	200	3,76	3,9	25,7	149,0	693
	мандарин	100	0,61	0,2	6,23	38,7	тгн
	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,7	66,0	тгн
Итого за I завтрак		575	15,2	16,53	80,7	543,6	
II завтрак	Сушки	20	1,8	1,4	13,6	76,0	тгн
	Чай с сахаром	180	0,18		13,4	51,12	685
Итого за II завтрак		200	1,98	1,4	27,0	127,1	
Обед							тгн
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250/20/10	9,68	13,6	13,42	213,8	110
	Биточки паровые (говядина)	100	14,7	10,9	8,1	191,0	466
	Пюре картофельное	200	4,2	13,5	29,5	210,5	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		24,2	97,8	705
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
Итого за обед		880	36,48	39,0	120,7	939,1	
Полдник	Сочник с творогом	150	14,4	11,8	53,7	366,1	тгн
	Чай с сахаром (зеленый)	200	0,2		14,9	56,8	685
Итого за полдник		350	14,6	11,8	68,6	422,9	
I ужин	Огурцы свежие (порционно)	100	0,64		1,44	11,0	576
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом (минтай)	100	12,6	1,6	7,4	100,0	397
	Макаронные изделия отварные с овощами****	180	6,6	7,1	41,2	231,8	332
	Сок мультифруктовый	180	0,9		16,38	64,8	707
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	тгн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	тгн
Итого за I ужин		620	25,1	9,3	93,7	543,1	
II ужин	Биойогурт	200	6,0	5,0	20,3	150,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	20,3	150,0	
Итого за день:		2825	99,3	83,0	411,1	2725	

Неделя I день VI							
I завтрак	Каша рисовая жидкая	250	8,0	13,7	31,0	264,1	311
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8	337
	Чай с молоком**	200	1,4	1,6	17,3	85,8	630
	Хлеб пшеничный	60	6,3	0,7	25,3	128,4	тгн
Итого за I завтрак		550	20,7	20,6	73,9	541,1	
II завтрак	Чай с сахаром (зеленый)	200	0,2		14,9	56,8	685
	Масло (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,0	97
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47,6	тгн
Итого за II завтрак		225	1,76	3,78	24,66	137,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	140
	Фрикадельки классические в соусе томатном	50/50	6,0	20,7	4,2	231,9	тгн/587
	Каша гречневая вязкая	180	6,35	10,2	31,1	218,5	302
	Икра кабачковая	100	2,4	7,0	7,0	90,0	тгн
	Компот из кураги	200	1,9		35,3	65,6	638
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
Итого за обед		930	26,75	41,4	144,1	952,0	
Полдник	Груша	120	0,48	0,36	11,4	68,4	847
	Вали Артековские	45	2,25	11,3	29,25	229,5	тгн
	Сок абрикосовый	200	1,0		27,4	110,0	707
Итого за полдник		365	3,73	11,7	68,0	407,9	
I ужин	Рагу из птицы (бройлер-цыпленок)	250	15,0	14,0	24,25	290,0	489
	Напиток лимонный	200	0,14	0,016	0,5	96,2	699
	Бобовые отварные (кукуруза)	100	2,1	2,9	10,95	79,35	529
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	53,5	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	тгн
Итого за I ужин		600	20,84	17,41	58,45	578,5	
II ужин	Молоко кипяченое	180	4,8	5,4	8,4	90,4	697
	Сушки	20	1,9	1,9	13,3	69,0	тгн
Итого за II ужин		200	6,7	7,3	21,7	159,4	
Итого за день:		2870	80,48	102,2	390,8	2,776	

Неделя I день VII							
I завтрак	Каша пшенная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208,8	311
	Сыр (порциями)	30	6,9	8,7		108,0	97
	Какао с молоком	200	3,76	3,9	25,7	149,0	693
	Батон нарезной	20	1,24	0,5	10,1	52,8	тгн
	Яблоко	100	0,4		9,8	45,0	тгн
Итого за I завтрак		550	16,7	22,3	71,0	562,8	
II завтрак	Рулет с маком	20	1,5	4,8	9,78	67,2	тгн
	Молоко ультрапастеризованное	200	3,2	3,0	4,71	60,0	707
Итого за II завтрак		220	4,7	7,8	14,49	127,2	
Обед	Свекла тушеная с яблоками	100	1,0	6,6	7,32	110,7	221/600
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	124
	Пельмени отварные с маслом	160/8	20,0	18,7	37,4	405,0	719
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,4	124,2	639
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		818	30,6	30,6	131,6	953,9	
Полдник	Кисель из повидла	200	0,08		38,4	113,1	647
	Печенье овсяное	50	8,7	9,2	32,2	249,8	тгн
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0	тгн
Итого за полдник		350	9,68	9,4	78,7	402,9	
I ужин	Огурцы свежие	120	0,76		1,72	10,56	576
	Плов (говядина)	200	21,6	11,8	37,8	350,0	443
	Чай-заварка	200	0,8			4,0	684
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	14,58	95,2	тгн
Итого за I ужин		630	30,61	16,54	84,45	566,7	
II ужин	Сок зеленое яблоко	180	1,0		18,2	76,0	707
	Гренки из пшеничного хлеба	25	1,9	0,2	12,15	59,0	551
Итого за II ужин		205	2,9	0,2	30,35	135,0	
Итого за день:		2773	95,2	86,0	410,6	2748	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день I	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8	337
I завтрак	Каша манная (вязкая)	250	8,0	18,1	30,4	277,5	302
	Чай с сахаром (зеленый)	200	0,2	0	14,9	56,8	685
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,01	83,3	тгн
	Хлеб ржаной	35	2,41	0,42	14,84	74,9	тгн
Итого за I завтрак		560	18,31	23,4	77,45	555,3	
II завтрак	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	33,0	96
	Чай с лимоном	200	0,06		15,7	59,1	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	тгн
Итого за II завтрак		225	1,62	3,78	25,48	139,7	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	250/20	10,4	10,9	20,1	242,5	132
	Говядина тушеная с черносливом	100	15,3	5,8	9,5	154,0	441
	Пюре картофельное	180	3,78	12,15	26,55	189,45	520
	Компот из изюма	200	0,6		36,0	141,0	638
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		850	35,8	29,69	127,93	952,9	
Полдник	Печенье домашнее	57	3,0	12,9	36,8	306,13	тгн
	Молоко ультрапастеризованное	200	3,6	3,0	4,71	60,0	тгн
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,76	54,0	847
Итого за полдник		377	6,6	16,3	53,27	420,13	
I ужин	Курица отварная (бройлер цыпленок)	100	8,8	9,6	0,3	130,0	487
	Макароны отварные с овощами****	200	7,36	7,9	45,8	257,4	417
	Огурцы свежие (порционно)	100	0,64		1,44	8,8	576
	Сок яблочно-виноградный	200	0,8	0,2	24,0	96,0	707
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	тгн
Итого за I ужин		625	19,5	17,9	83,69	556,4	
II ужин	Ряженка 2,5%	200	6,0	5,0	8,4	108,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	8,4	108,0	
Итого за день:		2,837	87,83	96,07	388,9	2,732	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день II	Манник с повидлом	215	9,49	9,2	56,2	380,6	221
I завтрак	Кофейный напиток	200	2,4	3,3	26,9	75,8	692
	Яблоко	135	0,5		13,2	60,7	847
Итого за I завтрак		550	12,39	12,5	96,3	517,1	
II завтрак	Чай с молоком**	180	1,2	1,44	15,5	77,2	630
	Рулет с маком	20	1,5	4,8	9,78	67,2	тгн
Итого за II завтрак		200	2,7	6,24	25,28	144,4	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой (горбуша)	250/25	8,86	4,77	17,4	150,7	138
	Птица тушеная в соусе с томатом	50/50	13,0	15,8	4,0	220,8	444
	Каша гречневая вязкая	180	6,35	10,2	31,1	218,5	302
	Компот из апельсинов	200	0,8	0	33,9	133,7	636
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		855	36,26	31,77	131,9	949,7	
Полдник	Пирожок с капустой и яйцом	150	10,6	6,7	60,0	346,5	тгн
	Кисель из яблок	200	0,1		29,4	112,0	640
Итого за полдник		350	10,7	6,7	89,4	458,2	
I ужин	Кнели из говядины	120	22,08	6,6	7,2	147,0	474
	Рагу овощное (3 вариант)	230	3,3	9,3	24,2	208,0	541
	Сок мультифруктовый	200	1,0		18,2	76,0	707
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,15	53,5	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	10,6	59,5	тгн
Итого за I ужин		600	33,6	16,9	95,1	544,2	
II ужин	Биойогурт	200	6,0	5,0	20,3	150,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	20,3	150,0	
Итого за день:		2,775	101,6	79,1	458,2	2,763	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день III	Суп молочный с рисом	260	6,4	8,2	24,1	195,5	302
I завтрак	Какао с молоком	200	3,76	3,9	25,7	149,0	693
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8	337
	Батон нарезной	50	3,74	1,44	25,4	132,0	тгн
Итого за I завтрак		550	18,9	18,1	75,6	539,3	
II завтрак	Чай с лимоном	180	0,05		14,13	53,1	686
	Пряник	30	1,44	0,84	23,3	105,5	тгн
Итого за II завтрак		210	1,49	0,84	37,4	158,6	
Обед	Суп крестьянский	250	2,6	5,3	14,3	116,0	174
	Печень (говяжья) тушеная в соусе	100	25,7	14,7	4,5	254,0	439/600
	Макаронные изделия	180	6,57	7,24	32,67	271,8	322
	Огурец свежий (порционно)	100	0,64		1,44	8,8	576
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		21,7	88,0	705
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
Итого за обед		910	43,4	28,0	120,1	963,1	
Полдник	Кексик ванильные	55	3,93	13,8	26,1	246,,0	тгн
	Бифидок	180	5,0	5,7	6,8	105,3	698
	Мандарин	120	0,7	0,24	8,2	45,6	тгн
Итого за полдник		355	9,63	19,74	41,1	396,9	
I ужин	Морковь тушеная с черносливом	100	1,4	4,2	16,5	108,0	531
	Пельмени отварные с бульоном	100/150	12,6	15,6	27,7	244	719
	Чай с сахаром	200	0,2		14,9	56,8	685
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	тгн
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	тгн
Итого за I ужин		610	18,55	20,4	86,4	544,4	
II ужин	Сок зеленое яблоко	180	1,0		18,2	76,0	707
	Сушка	20	1,9	1,9	13,3	69,0	тгн
Итого за II ужин		200	2,9	1,9	31,1	145,0	
Итого за день:		2830	94,8	88,9	391,7	2747	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день IV	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208,0	311
I завтрак	Чай с молоком**	200	1,4	1,6	17,3	85,8	630
	Сыр (порциями)	30	6,9	8,7		108,0	97
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,28	17,01	83,3	тгн
	Яблоко	100	0,4		9,8	45,0	847
Итого за I завтрак		565	15,8	19,78	69,51	530,1	
II завтрак	Кофейный напиток	180	2,1	2,9	24,2	68,2	692
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,0	97,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,7	47,6	тгн
Итого за II завтрак		205	3,66	6,68	33,9	148,8	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	290/10	9,5	15,9	10,1	224,9	157
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	10,6	5,1	5,6	112,0	369
	Рис отварной	180	3,7	10,8	46,2	270,6	511
	Сок апельсиновый	200	1,4		25,6	108,0	707
	Хлеб ржаной	60	4,14	0,72	25,44	128,4	тгн
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,29	17,98	88,0	тгн
Итого за обед		887	32,15	32,81	130,92	948,1	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,4	124,2	639
	Пирожок с яблоком	150	7,0	7,2	52,0	301,5	тгн
Итого за полдник		350	7,4	7,2	83,4	425,7	
I ужин	Тефтели из говядины с рисом паровые в соусе	50/50	16,1	6,6	8,4	121,5	463/587
	Пюре картофельное	180	3,78	12,15	26,55	189,45	520
	Чай сахаром (зеленый)	180	0,18		13,4	51,12	685
	Помидор свежий (порционно)	100	0,88	0,2	2,69	18,0	576
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	тгн
Итого за I ужин		640	26,67	19,79	86,8	558,5	
II ужин	Банан	220	1,9	0,7	27,7	126,7	тгн
Итого за II ужин		220	1,9	0,7	27,7	126,7	
Итого за день:		2867	87,58	86,9	432,2	2721	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день V	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	223
	Чай с сахаром	200	0,2		14,9	56,8	685
	Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,7	66,0	тгн
	Яблоко	125	0,5		12,2	56,2	847
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	96
Итого за I завтрак		560	33,58	30,86	75,9	555,7	
II завтрак	Сушки	20	1,8	1,4	13,6	76,0	тгн
	Сок яблочный	180	1,0	1,9	13,3	69,9	707
Итого за II завтрак		200	2,88	3,3	26,9	145,9	
Обед	Суп лапша домашняя с курицей	250/20	11,4	11,8	14,38	166,6	148/549
	Рулет из говядины паровой	100	15,5	9,0	8,2	175,0	459
	Картофель отварной с маслом	180	3,6	12,7	29,4	198,0	203,0
	Компот из изюма	180	0,54		32,4	126,9	638
	Свекла тушеная	100	1,4	1,69	8,33	70,78	536
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
Итого за обед		930	39,6	36,19	138,2	963,3	
Полдник							
	Чай с сахаром (зеленый)	200	0,2		14,9	56,8	685
	Сочники с творогом	150	14,4	11,8	53,7	366,1	тгн
Итого за полдник		350	14,6	11,8	68,6	422,9	
I ужин	Огурцы свежие (порционно)	100	0,64		1,44	8,8	576
	Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)	250	17,0	17,0	38,0	373,0	492
	Чай с лимоном	200	0,06		15,7	59,1	686
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	тгн
Итого за I ужин		602	21,67	17,56	80,0	564,6	
II ужин	Биойогурт	200	6,0	5,0	20,3	150,0	698
Итого за II ужин		200	6,0	5,0	20,3	150,0	
Итого за день:		2842	118,3	106,7	409,9	2802	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день VI							
I завтрак	Каша овсяная жидкая	250	7,98	13,7	30,3	260,0	311
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8	337
	Кофейный напиток	200	2,4	3,3	26,9	75,8	692
	Хлеб пшеничный	65	5,4	1,1	32,8	154,9	тгн
Итого за I завтрак		555	20,78	22,7	90,3	553,5	
II завтрак	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0,1	36,0	97,0
	Чай с сахаром	180	0,18		13,4	51,12	685
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	тгн
Итого за II завтрак		210	4,0	3,06	23,22	134,7	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/1 0	12,58	14,42	17,95	217,3	124
	Фрикадельки в соусе томатном	50/50	6,0	20,7	4,2	231,9	469/587
	Макаронные изделия отварные	180	6,57	7,24	36,67	271,8	332
	Бобовые отварные (кукуруза)****	100	2,14	2,9	10,9	79,38	529
	Компот из кураги	180	1,7		31,7	59,0	638
	Хлеб ржаной	25	1,73	0,3	10,6	53,5	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	тгн
Итого за обед		890	35,3	45,7	124,17	972,3	
Полдник	Печенье „мраморное,,	60	4,0	7,0	34,2	210,0	тгн
	Сок виноградный	200	0,6		27,6	108,0	707
	Груша	120	0,6	0,4	15,9	72,0	847
Итого за полдник		380	5,2	7,4	77,7	390,0	
I ужин	Жаркое по домашнему	250	22,2	12,25	27,0	312,5	436
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		24,2	97,8	705
	Огурец соленый****	100	0,74		1,36	13,0	595
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,6	53,5	тгн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	59,5	тгн
Итого за I ужин		600	27,24	12,75	75,31	536,3	
II ужин	Сок зеленое яблоко	180	1,0		18,2	76,0	707
	Сушка	20	1,9	1,9	13,3	69,0	тгн
Итого за II ужин		200	2,9	1,9	31,5	145	
Итого за день:		2835	94,42	93,51	422,2	2731	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II день VII							
I завтрак	Омлет (вареный на пару)	100	10,0	11,6	2,5	156,0	346
	Каша рисовая жидкая	205	6,4	11,2	25,4	216,5	311
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,9	56,8	685
	Батон нарезной	50	3,74	1,44	25,4	132,0	тгн
Итого за I завтрак		555	20,34	24,2	68,2	561,3	
II завтрак							тгн
	Печенье	17	2,0	3,5	17,1	43,4	тгн
	Сок мультифруктовый	200	1,0		18,2	76,0	тгн
Итого за II завтрак		217	3,0	3,5	35,3	119,4	
Обед	Борщ с картофелем мясом и сметаной	250/10/10	5,6	7,9	16,5	160,4	114
	Зразы рубленые	100	13,5	9,79	13,3	226,0	456
	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	3,9	10,88	40,8	230,6	217/601
	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,4	124,2	639
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
Итого за обед		870	30,65	29,57	147,5	967,0	
Полдник	Хачапури	75	9,4	14,4	23,3	239,2	тгн
	Сок апельсиновый	200	1,4		25,6	108,0	707
	Мандарин	100	0,61	0,2	6,23	38,7	тгн
Итого за полдник		375	11,4	14,4	55,13	385,9	
I ужин	Рыба отварная (треска)	120	23,2	0,96	0	105,6	369
	Капуста тушеная	180	2,2	4,1	9,6	169,2	534
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	тгн
	Чай с сахаром (зеленый)	200	0,2		14,9	56,8	685
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107,0	тгн
Итого за I ужин		600	32,8	7,0	24,3	557,6	
II ужин	Молоко ультрапастеризованное	200	3,2	3,0	4,71	60,0	тгн
	Пряник	30	1,44	0,84	23,3	105,5	тгн
Итого за II ужин		230	4,61	3,84	28,0	165,5	
Итого за день:		2847	102,8	82,51	404,1	2,756	