

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Республики Марий Эл
"Козьмодемьянская школа-интернат"
А.Г. Новоселов
«29» августа 2021 г.

МЕНЮ
приготавливаемых блюд
ГБОУ Республики Марий Эл
"Козьмодемьянская школа-интернат"
возрастная категория с 7 до 11 лет

Неделя: первая День: первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/10	4,8	9,5	19,5	182
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				14,8	23,8	55,3	494,4
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,7
Итого за 2 завтрак:				6,7	4,8	25,7	121,6
75	Обед	Икра морковная	60	0,9	3,05	5,55	60
88		Щи с мясными консервами и сметаной	250/25/10	10,6	9,3	11	173,4
288		Птица отварная	50/5	10,3	10,9	0,5	141
202		Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				31,9	24,4	110,1	788,8
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
Итого за полдник:				5,09	8	63,2	353
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
348		Компот из сушённых яблок	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	50	5,92	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				24,4	9,1	76,8	477,7
386	Второй ужин	Снежок	150	3,9	3,7	16,1	118,2
Итого за второй ужин:				3,9	3,7	16,1	118,2
Итого за день:				86,8	73,8	347,3	2350,7

Неделя: первая День: второй

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	7,4	12	26,1	193,5
382		Какао на молоке	200	3,7	3,9	5,8	148,7
1		Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
Итого за завтрак:				13	24,1	46,97	486,9
406	2 завтрак	Пирожок печёный с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				11	13,8	29,4	239
75	Обед	Икра свекольная	60	0,8	0	4,8	21
102		Суп картофельный с бобовыми и мясом цыплят	200/25	12	8,24	16,1	176,4
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
304		Рис отварной с маслом	150/5	3,7	5,4	26,3	227,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб ржаной	80	3,8	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				50	25,3	112,3	913
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				3,4	2,1	81,3	350,5
284	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	170/30	18,4	7,4	21,2	225
		Морковь отварная	50	0,5	0,1	3,4	20,5
348		Компот изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				21	7,8	73,1	447,6
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				104	76,1	360,1	2555

Неделя: первая День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
181		Каша манная на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Печенье	28	2,1	2,7	20,8	116,8
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за завтрак:				10,3	8,5	86,5	450
424	2 завтрак	Булочка домашняя	50	3,7	7,9	29,8	281
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				3,7	7,9	59,7	256,1
139	Обед	Капуста тушёная	50	2,6	2,6	10,6	61,9
87		Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,2	6,3	20	169,8
259		Жаркое по-домашнему	175	13,6	26,8	16,9	363
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,2	36,26	108,5	854,1
223/326	Полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	70/30	11	9,2	25	226
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
Итого за полдник:				11	9,2	58,6	356,4
171	Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,4	3,3	25,7	148
243		Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	2	90
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				13,5	11,3	66,1	476,5
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				72,5	74,9	376,6	2501,2

Неделя: первая День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	150/5	7,9	17,9	30,9	187,4
370		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15,01	171
Итого за завтрак:				17,6	31,23	70,8	492
	2 завтрак	Пряник	50	2,5	4	36	130
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				2,7	4	51	188
96	Обед	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
143		Рагу из овощей	200	6	10,6	25,4	192
278		Тефтели мясные	70/40	8,4	8,3	9,3	166
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				25,2	26,26	121,8	807,7
210	Полдник	Омлет	50	4,6	7,45	0,85	89
389		Сок виноградный	200	1	-	21,2	88
		Хлеб пшеничный	25	2	0,24	13	59,7
Итого за полдник:				6,6	7,7	13,85	335,7
235	Ужин	Шницель рыбный рубленый	70	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	150	3,1	4,3	20	131
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				15,6	14,7	75,1	489,3
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				73,5	88,89	340,5	2418,7

Неделя: первая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/15	6,3	11,1	32,2	255,9
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				10,3	19,66	64,51	454,6
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63
248		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	312,9
Итого за 2 завтрак:				9,1	5,1	60	312,9
82	Обед	Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	9,75	8,66	10,34	127,7
440		Пельмени отварные с маслом	180/5	18,3	29	25	435,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				32,8	38,2	96,34	822,5
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
385		молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				10,6	14,4	60,3	352
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,7	119,5
Итого за ужин:				20,9	11,3	75,96	479,4
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,14	118,2
Итого за второй ужин:				3,9	3,7	16,14	118,2
Итого за день:				87,6	92,3	373,2	2463

Неделя: первая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	4,2	10,3	32	238,5
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				10,9	20,6	58,1	446
	2 завтрак	Вафли	25	2,4	2,1	60,1	122,5
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				2,4	2,1	93,7	252,9
75	Обед	Икра свекольная	100	1,6	0	9,6	42
93		Щи по уральски	250	1,8	5,5	7	87
289		Рагу из птицы	200	18,1	23,8	20,3	368
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,2	29,9	88,9	782,4
	Полдник	Сосиска в тесте	100	3,6	2	25	246
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
Итого за полдник:				4,6	2	46,2	334
202	Ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
260		Гуляш из говядины	100	15,9	7	3,5	140
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				23,5	7,9	62,7	483,7
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				73,3	65,5	366,6	2417

Неделя: первая День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
7		Бутерброд с горячим сыром	50	6,4	10,3	10,9	162
Итого за завтрак:				15,7	19,7	52,3	492,7
406	2 завтрак	Пирожок с повидлом	85	4,42	1,58	32,8	113,7
389		Сок виноградный	200	1	0	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				5,42	1,58	54	201,7
52	Обед	Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	6,6	5,48	16,7	142,6
128		Картофельное пюре	150	5,7	4,42	36,9	213,7
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
Итого за обед:				32,5	21,78	125,7	829,3
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	70/30	9,1	6,3	25	226
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				11,1	6,55	53	343,7
304	Ужин	Рис отварной с маслом	150/5	5,4	3,3	25,7	148,1
281		Биточки паровые	50/30	8,5	4,3	53	94
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,7	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				17,9	8,1	129,6	455,8
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				88,4	62,71	423	2431

Неделя: вторая День: первый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	7,9	17,9	30,9	187,4
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15,01	111,7
Итого за завтрак:				13,8	28,78	70,8	446,5
406	2 завтрак	Пирожок с картофелем	85	5,1	7,4	20	123
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,7	13,8	29,4	121,6
88	Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/25/10	9,8	8,4	10,2	113,5
229		Рыба тушёная в томате с овощами	150	29,5	11,1	0,8	220,5
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	5,4	26,3	227,4
389		Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				47,7	25,46	98,3	820,8
186	Полдник	Запеканка манная со сгущёнкой	160/20	4,58	4,5	29,1	175
348		Компот из кураги	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
Итого за полдник:				6,18	4,7	73,1	353,2
292	Ужин	Птица тушёная в соусе с овощами	150/50	14,6	16,2	17,6	275
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,6	16,5	56,8	446,5
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				102	94,24	336,4	2295

Неделя: вторая День: второй

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
182	Завтрак	Каша пшённая на молоке с маслом	150/10	6,3	11,1	32,2	255,9
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
1		Бутерброд с маслом	40	6,4	10,3	10,9	132
Итого за завтрак:				14,3	23	60,4	474,9
209	2 завтрак	Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
349		Компот из сухофруктов	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
Итого за 2 завтрак:				6,7	4,8	44,3	241,2
102	Обед	Суп с бобовыми и мясом цыплят	200/25	11,8	8,24	16,1	176,4
268		Котлеты с соусом	55/30	7,1	12,4	7,8	171
205		Макароны отварные с овощами	150	4	5,4	23,7	160
348		Компот с изюмом	200	-	-	33,6	130,4
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				26,7	26,6	121	809,2
456	Полдник	Коржик молочный	75	5	8	50,9	236
356		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за полдник:				5,09	8	63,2	355
244	Ужин	Плов из отварной говядины	170	20,4	8,6	26	264
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				25,4	9,1	64,3	477,5
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,1	118,2
Итого за второй ужин:				3,9	3,7	16,1	118,2
Итого за день:				82,1	75,2	369,3	2476

Неделя: вторая День третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
174	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/5	4,2	10,3	32	238,5
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
		Печенье	28	2,1	2,7	20,8	116,8
Итого за завтрак:				8,2	13,2	78,4	463
3	2 завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,1	9,32	15	171
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за 2 завтрак:				6,3	9,32	30	229
75	Обед	Икра морковная	60	0,69	3,73	4,85	52,4
82		Борщ с мясом говядины и сметаной	200/25/10	11,9	13,1	18,9	111
234		Котлета рыбная из селеди	70	9,3	8,6	10,92	157,8
128		Картофельное пюре	150	5,7	4,42	36,9	213,7
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				31,4	30,4	136,1	800,5
	Полдник	Вафли	45	2,4	2,1	60,1	262,5
389		Сок грушевый	200	1	0	21,2	88
Итого за полдник:				3,4	2,1	81,3	350,5
297	Ужин	Голубцы ленивые	230	16,7	10,74	24,06	260
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				20,9	11,28	75,96	479,3
386	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				75,6	69,32	418,8	2440

Неделя: вторая День: четвёртый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
173	Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/10	5,6	5,5	35,6	211
382		Какао с молоком	200	3,7	3,9	5,8	148,7
2		Бутерброд повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				11,6	16,28	56,41	471,3
429	2 завтрак	Булочка веснушка	50	5	0,66	32,5	113
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за 2 завтрак:				10,6	7,06	41,9	229
52	Обед	Салат из свеклы	50	0,8	2,5	4,5	43,5
112		Суп с макаронными изделиями и мясом кур	200/25	6,6	5,48	16,7	142,6
259		Жаркое по-домашнему	200	15,5	30,6	19,3	414
389		Сок абрикосовый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				27,6	39,14	101,5	859,5
210	Полдник	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
376		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
Итого за полдник:				6,9	7,8	22,6	197,6
733	Ужин	Котлета из мяса филе цыплят с соусом красным	50/30	9,6	12,8	8,5	149
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
295		Напиток лимонный	200	0,1	0,02	24,5	96,3
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
Итого за ужин:				17,3	16,42	73,6	465
386	Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за второй ужин:				5,8	5	8,4	108
Итого за день:				79,9	92,84	304,4	2331

Неделя: вторая День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
1	Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,39	8,15	15,07	144,7
173		Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	7,4	12	26,1	227
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,6	4	24,9	147,4
Итого за завтрак:				13,4	24,2	66,1	492,1
	2 завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
209		Яйцо варёное	1 шт/40	5,1	4,6	0,3	63
348		Компот из чернослива	200	-	-	33,6	130,4
Итого за 2 завтрак:				7,38	4,9	48,8	265,1
75	Обед	Икра свекольная	60	0,78	0	4,8	21
96		Рассольник с мясом говядины и сметаной	200/25/10	7,08	6,8	13,7	147,9
227		Рыба припущенная	150	15,6	8,8	3,3	161,8
304		Рис отварной с маслом	150/5	3,7	5,4	26,3	227,4
350		Кисель плодово-ягодный	200	0,09	-	12,3	117
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				31	21,6	100	846,5
	Полдник	Пряник	50	2,5	4	36	130
		Компот из сухофруктов	180	-	-	30,2	117
Итого за полдник:				2,5	4	66,2	247
243	Ужин	Сосиска отварная	1 шт/50	4	7,5	2	90
202		Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,6	32	155
388		Напиток из шиповника	200	0,68	-	24,3	99,8
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:				14	8,6	84,4	464,3
386	Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	106
Итого за второй ужин:				5,8	5	8	106
Итого за день:				74,1	68,2	374	2421

Неделя: вторая День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белк и	Жиры	У/вод ы	
181	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/10	4,8	9,5	19,5	184
378		Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
3		Бутерброд с сыром	50	6,1	9,33	15,01	171
Итого за завтрак:				12,5	20,4	51,81	442
406	2 завтрак	Пирожок с повидлом	85	4,42	1,58	32,8	113,7
295		Напиток апельсиновый	200	0,23	0,04	25,8	99,8
Итого за 2 завтрак:				4,65	1,62	58,6	213,5
139	Обед	Капуста тушёная	50	2,6	2,6	10,6	61,9
93		Щи по уральски	250/10	1,8	5,5	7	87
289		Рагу из птицы	200	18,1	23,8	20,3	398
389		Сок персиковый	200	1	0	12,2	94
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				27,3	32,5	89,9	812,3
222	Полдник	Пудинг творожный с йогуртом	70/30	9,1	6,3	25	226
348		Компот из сушёных яблок	200	0,04	-	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	13	59,7
Итого за полдник:				11,1	6,55	62,76	356,9
284	Ужин	Рулет картофельный с мясом говядины и маслом	243/5	12	16	10,6	253,2
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	14,9	71,7
350		Кисель фруктовый	200	0,09	0	12,3	119
Итого за ужин:				14,4	16,3	37,8	448,7
386	Второй ужин	Снежок	180	3,9	3,7	16,14	118
Итого за второй ужин:				3,9	3,7	16,14	118
Итого за день:				73,8	81,1	317	2392

Неделя: вторая День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	У/воды	
120	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	10,5	23,8	41,25	246
377		Чай сладкий с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
2		Бутерброд с повидлом	55	2,35	6,88	15	111,7
Итого за завтрак:				13,2	30,68	71,5	446,7
210	2 завтрак	Омлет натуральный	50	4,6	7,45	0,85	89
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,76
389		Сок виноградный	200	1	-	21,2	88
Итого за 2 завтрак:				7,2	7,65	32,5	224,8
87	Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	5,2	6,3	20	169,8
265		Плов с мясом свинины	150	13,7	25	21	364
389		Сок яблочный	200	1	-	21,2	88
		Хлеб ржаной	80	3,76	0,56	39,8	171,4
Итого за обед:				23,7	31,86	102	793,2
424	Полдник	Булочка домашняя	50	3,7	7,9	29,8	281
385		Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за полдник:				9,3	14,3	39,2	397
235	Ужин	Шницель рубленый рыбный	70	7,8	9,9	4,7	139
128		Картофельное пюре	180	3,1	4,3	20	131
348		Компот из кураги	200	0,04	-	24,8	94,2
		Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,1	119,5
Итого за ужин:							
368	Второй ужин	Йогурт	200	5,6	3	17	118
Итого за второй ужин:				5,6	3	17	118
Итого за день:				73,9	102,2	338	2463