



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Семеновская школа-интернат»
Гармонов В.И.

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

Осенне-зимний период

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая молоч. с маслом, сахаром	200/ 10	7,094	8,94	29,39	226,63	311
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,385	7,545	100,0	1
	Какао с молоком	180	2,87	3,23	22,75	127,88	693
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		515	11,534	19,555	68,215	502,51	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Щи из свеж. капусты картофелем, мясом	200/10	4,48	5,28	7,37	93,82	124
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,063	3,72	42,0	588
	Рис отварной с маслом	150/6	3,82	4,62	40,0	220,49	511
	Кукуруза сахарная конс.	60	1,21	2,46	6,48	53,4	515
	Компот из смеси с/фруктов	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	30	1,653	0,3	9,62	57,0	ттн
Итого за обед		781	24,127	29,433	109,85	794,8	
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Булочка «Творожная»	100	12,99	6,95	51,7	596,74	786
Итого за полдник		300	13,67	6,95	75,96	394,54	
Ужин:	Азу	200	17,58	17,27	18,86	294,03	402
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	927
Итого за ужин:		455	25,2	23,605	43,915	476,58	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			82,551	86,123	335,16	2.396,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	250	8,026	8,41	25,712	209,79	161
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,62	18,66	92,21	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		515	20,227	17,925	59,469	478,5	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Борщ с капустой и картоф/птицей, сметаной	250/ 15 /5	5,19	7,333	13,64	135,93	110
	Шницель рыб. натур-ый	75	12,09	8,745	8,75	160,41	391
	Соус томат. д/рыбн. блюд	50	0,84	1,9	3,9	30,0	593
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,775	520
	Горошек зеленый консер.	60	1,824	1,566	3,79	36,42	515
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	90	4,408	0,8	25,664	152,0	ттн
Итого за обед		891	27,824	25,558	113,591	811,535	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Ватрушка Венгерская	50	4,61	10,35	20,26	192,18	1099*
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	5,81	10,35	47,94	319,38	
Ужин:	Птица тушенная в соусе с овощами	200	13,802	12,424	15,508	267,6	488
	Свекла тушен с яблоками	50	0,75	3,41	5,9	56,33	221
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	ттн
Итого за полдник		500	18,352	16,284	61,228	493,79	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			83,813	88,517	299,83	2.388,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Н рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	927
	Масло сливочное	5	0,065	3,625	0,045	33,05	96
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
Итого за завтрак		485	17,735	19,625	73,225	532,49	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Суп карт геркулесом, мясом	250/10	5,44	5,035	16,99	136,9	138
	Биточки паровые	75	11,14	8,75	6,18	153,9	466
	Макароны отвар. с маслом	150/6	5,7	9,03	36,6	217,64	332
	Свекла тушен. в сметанном соусе	60	1,14	2,94	5,76	54,6	537
	Компот смеси с/фрукт.	200	0,4	-	29,6	117,75	631
	Хлеб ржаной	50	2,755	0,5	16,04	95,0	ттн
Итого за обед		801	26,575	26,255	111,17	775,79	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	647
	Ватрушка с творогом	75	9,38	5,74	31,19	214,85	764
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	9,75	5,74	59,82	343,31	
Ужин:	Рыба туш. том овощами	100	10,36	5,45	6,05	111,86	374
	Рагу из овощей	150/6	4,09	14,23	16,45	209,38	224
	Икра морковная	60	1,3	4,56	6,84	76,8	78
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за полдник		531	16,95	24,375	51,975	490,97	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2							
Итого за день			79,03	82,575	342,21	2.378,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Суп молочн. вермишелевый	200	4,53	4,5	17,35	127,83	161
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Кофейный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак		520	20,827	16,854	64,1	486,03	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Печенье Топленое молоко	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
Итого за завтрак 2		200	2,4	2,36	33,96	162,6	
Обед:	Суп картофельный с мясом	200/10	5,02	4,42	16,0	126,17	133
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,063	3,72	42,0	588
	Капуста тушеная	150	3,82	6,36	16,02	146,57	214
	Компот свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	70	3,86	0,7	22,45	133,0	ттн
Итого за обед		755	25,464	28,253	107,05	800,07	
Полдник:	Компот из изюма	200	0,36	-	15,6	106,0	638
	Пирожки с картоф. и луком	100	6,39	9,67	39,35	247,87	757
Итого за полдник		300	6,75	9,67	54,95	353,87	
Ужин:	Плов с мясом	150	14,85	11,95	29,59	263,85	443
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		540	18,87	16,78	75,87	515,71	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			79,911	80,317	344,13	2.430,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Н рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,7	7,98	36,38	230,03	311
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	327
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	96
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,62	18,66	92,21	630
Итого за завтрак		490	16,76	21,72	70,32	518,94	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	70,0	
Итого за завтрак 2		200	1,86	0,56	34,62	149,0	
Обед:	Суп из овощей ,с мясом	200/10	3,94	4,89	9,02	95,98	135
	Птица туш в сметан соусе	100	13,5	18,23	4,85	224,81	493
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Компот смеси сух/фр.	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	60	3,3	0,6	19,25	114,0	ттн
Итого за обед		726	29,09	30,13	103,4	809,08	
Полдник:	Компот из чернослив	180	0,54	-	26,1	104,4	638
	Шанежки наливные	50	4,44	1,76	26,93	140,84	740
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	40,0	912*
Итого за полдник		330	5,28	1,76	61,63	293,24	
Ужин:	Гуляш	100	13,34	7,5	3,6	139,43	437
	Картофельное пюре	150/6	3,27	6,82	22,05	164,78	520
	Икра морковная	60	1,3	4,56	6,8/4	76,8	78
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		531	20,45	20,615	57,26	500,76	
Ужин2:	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	117,0	
Итого за день			79,04	81,185	335,43	2.388,22+	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Н рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 6							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,97	7,3	38,02	250,58	311
	Бутерброд с сыром	10/5/30	5,025	6,627	14,955	136,85	3
	Кофейный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		535	15,095	15,497	81,655	534,03	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Борщ капус карт, мясом, сметан	200/10/5	4,49	6,21	10,51	112,31	110
	Шницели из говядины	75	12,66	12,831	13,85	211,035	451
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,69	9,03	36,6	227,64	332
	Морковь туш. в сметанном соусе	60	1,0	2,2	5,58	46,1	530
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		746	26,24	30,671	115,17	815,085	
Полдник:	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,25	89,4	648
	Булочка Веснушка	75	6,01	4,7	43,88	235,06	773
Итого за ужин:		275	6,09	4,7	66,13	324,06	
Ужин:	Рыба тушен. в томате с овощами	100	10,6	5,15	5,6	112,36	374
	Картофель отвар. с маслом	150/6	3,18	5,0	25,32	166,76	203
	Икра свекольная	50	0,9	4,0	5,85	59,55	78
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
Итого за ужин:		536	17,02	14,42	66,86	465,5	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			75,645	78,808	347,415	2.366,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 7							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Масло сливочное	5	0,065	3,625	0,045	33,05	96
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	
Итого за завтрак		485	17,735	19,625	73,225	532,49	
Завтрак 2:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
Итого за завтрак 2		200	0,68	-	24,26	97,8	
Обед:	Суп карт. с бобовыми, мясом	250/ 10	8,95	6,995	20,27	175,49	139
	Котлета с белокач. капустой	70	9,18	11,2	8,148	162,0	455
	Соус томатный	30	0,33	1,78	2,06	23,86	587
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,78	520
	Кукуруза сахарная конс.	60	1,21	2,46	6,48	53,4	515
	Компот из чернослив	200	0,6	-	29,0	116,0	638
	Хлеб рж.	50	2,755	0,5	16,04	95,0	ттн
Итого за обед		826	26,29	28,155	104,048	780,525	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Пирожки с морковью, яйцом	100	6,47	6,62	35,0	225,19	761
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		380	7,67	6,62	62,68	352,39	
Ужин:	Птица отварная	100	15,67	9,11	0,4	145,16	487
	Рис отварной с маслом	130/5	3,31	5,46	35,5	198,8	511
	Свекла тушен. яблоками	50	0,75	3,41	5,36	56,33	536
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		500	20,87	18,115	63,685	491,05	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			79,25	84,515	336,1	2.415,26	
Среднее значение за 1-ю неделю			79,9	83,1	334,4	2.394,9	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,69	7,98	36,38	230,03	311
	Бутерброд с сыром	15/5//30	5,23	7,85	7,5	120,95	3
	Кофеинный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		475	14,92	17,574	66,19	494,44	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Рассольник ленинградский , мясом, сметаной	250/10/10	5,9	8,23	17,21	169,02	132
	Птица тушеная в соусе	100	12,03	13,0	3,57	168,36	493
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Огурцы соленые	60	1,68	0,06	0,36	7,2	576
	Компот из изюма	200	0,36	-	27,15	106,0	451
	Хлеб рж.	90	4,959	09	28,872	171,0	
Итого за обед		846	31,2	28,3	108,22	821,12	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	647
	Пирожки с творогом	75	9,56	6,54	27,38	207,33	764
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		355	9,93	6,54	56,01	335,79	
Ужин:	Жаркое по-домашнему	200	17,53	15,89	21,59	293,29	345
	Икра морковная	50	0,85	4,03	5,1	56,55	78
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		465	20,92	21,655	51,465	469,59	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			84,99	80,65	319,1	2.357,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Суп молочн. вермишелевый	200	4,53	4,5	17,35	127,85	160
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		515	22,217	18,965	65,085	513,91	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
Итого за завтрак 2		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед:	Уха с перловой крупой	250 /25	6,79	2,36	15,35	96,72	181
	Шницели из говядины	75	12,66	12,831	13,85	211,04	451
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,06	3,72	42,0	588
	Рагу из овощей	150/6	3,09	10,23	16,45	169,38	224
	Морковь с зелен. горошком	60	1,28	1,14	4,78	34,7	531
	Компот из чернослив	200	0,6	-	29,0	116,0	638
	Хлеб рж.	70	3,86	0,7	22,45	133,0	ттн
Итого за обед		886	28,88	30,321	105,6	802,84	
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Пирожки с капустой	100	6,62	9,0	35,67	250,26	738
Итого за полдник		300	7,3	9,0	59,93	348,06	
Ужин:	Птица отварная	50	11,146	9,07	0,63	116,99	487
	Соус красн. основной	50	0,43	0,76	3,49	21,2	528
	Рис отварной с маслом	100/5	2,59	3,8	26,87	154,73	511
	Икра свекольная	50	0,93	4,0	5,85	59,55	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		570	16,536	17,765	67,865	491,23	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			81,933	88,051	327,88	2.413,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Каша кукурузная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,213	7,34	38,74	224,58	302
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,43	3,9	28,01	150,25	2
	Кофейный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
Итого за завтрак		465	10,649	12,984	87,06	484,39	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Суп карт. с мясн фрика-ми	250/25	7,96	6,81	18,43	167,23	137
	Тефтели говяд. с рисом (паров)	75	9,27	7,19	6,34	125,05	463
	Соус томатный	50	0,54	0,84	3,4	20,42	587
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,7	9,03	36,6	227,64	332
	Свекла тушен. с яблоками	60	0,85	4,34	6,9	63,0	221
	Компот из свежи. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		856	26,81	30,23	120,75	842,77	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Ватрушка Венгерская	50	4,61	10,35	20,26	192,18	484
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	5,83	10,35	47,94	319,38	
Ужин:	Рыба туш. том овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	374
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,78	520
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ттн
Итого за ужин:		536	22,05	15,28	62,99	479,01	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	17,0	112,0	
Итого за день			76,533	81,644	345,14	2.353,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 11							
Завтрак:	Каша геркулесовая молоч. с маслом, сахаром	200/ 10	7,09	8,94	29,39	226,63	311
	Бутерброд с сыром	15/5/30	3,89	6,49	7,5	102,95	3
	Какао с молоком	180	3,39	3,42	23,2	133,85	693
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		520	14,67	18,85	68,69	511,43	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
Итого за завтрак 2		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед:	Борщ капуст. и карт. птицей, сметаной	250/ 15 /5	5,192	7,33	13,64	135,93	110
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,49	21,21	528
	Рис отварной с маслом	150/6	3,82	4,62	39,91	220,49	511
	Кукуруза сахарн конс.	60	1,21	2,46	6,48	53,4	515
	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106,0	638
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		846	25,206	29,28	116,81	823,37	
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Ватрушка с творогом	100	12,65	7,67	42,2	289,65	764
Итого за полдник		300	13,33	7,67	66,46	386,8	
Ужин:	Мясо тушеное	100	16,02	14,56	3,17	194,99	433
	Капуста тушеная	150/6	3,82	6,36	16,02	146,57	214
	Морковь отварная	50	0,71	1,32	3,76	28,98	523
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		521	21,69	22,375	45,375	461,3	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			81,496	84,575	326,735	2.382,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 12							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	200	4,74	5,74	18,854	148,95	161
	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,0	11,45	14,11	219,86	355
	Кофеинный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		500	21,68	18,895	60,499	501,31	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Печенье Топленое молоко	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
Итого за завтрак 2		200	2,4	2,36	33,96	162,6	
Обед:	Щи свеж. капусты с картофел. мясом, сметаной	250/10/5	5,0	7,05	9,06	120,09	124
	Плов по-узбекски	200	14,64	19,9	42,27	417,59	444
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Компот из свежи. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		765	23,48	31,91	107,76	834,88	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	648
	Пирожки с морковью, яйцом	75	4,86	4,96	27,25	191,15	761
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		355	5,23	4,96	55,88	319,61	
Ужин:	Шницель рыб. натур-ый	50	7,96	5,82	5,7	105,97	391
	Соус томат. д/рыбн. блюд	50	0,84	1,9	3,9	30,0	593
	Картофель отварной с маслом	150/6	3,18	7,37	25,32	176,76	203
	Огурцы соленые	50	1,4	-	0,3	8,0	576
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	25	1,9	0,23	12,43	56,5	ттн
Итого за ужин:		531	16,68	16,92	64,97	463,08	
Ужин2:	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	117,0	
Итого за день			75,07	81,445	331,27	2.398,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 13							
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,05	6,11	21,89	166,49	161
	Бутерброд горячий сыром	25/5/30	9,05	10,72	14,96	190,85	10
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
Итого за завтрак		510	18,87	20,73	62,63	506,06	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Суп из овощей ,с мясом	250/10	4,92	6,11	11,28	119,97	135
	Рулет с луком, яйцом	70	9,38	9,45	7,71	146,86	458
	Соус томат. с овощами	30	0,37	1,84	2,23	25,2	588
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Свекла тушен. с яблокам	60	0,85	4,34	6,9	62,97	221
	Компот из смеси с/фруктов	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		816	26,07	28,55	111,23	805,29	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Булочка Домашняя	50	3,7	6,6	29,76	197,1	769
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		330	4,9	6,6	57,44	324,3	
Ужин:	Рагу из птицы	200	14,91	15,26	20,51	269,15	443
	Морковь тушен. яблоками	50	0,63	1,86	5,32	39,28	531
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,91	113,0	ттн
Итого за ужин:		500	19,4	17,57	65,92	480,46	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			80,44	86,25	323,62	2.344,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 14							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Сыр	15	4,02	4,1	-	54,0	97
	Кофейный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		535	14,94	13,17	75,8	488,52	
Завтрак 2:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	648
	Вафли	20	0,64	0,56	16,0	68,4	
Итого за завтрак 2		200	0,71	0,56	36,03	148,86	
Обед:	Суп-лапша домашняя птицей	250/ 10	7,02	7,61	12,87	142,87	148
	Рыбные биточки	75	10,57	6,72	13,35	153,31	388
	Соус томат д/рыбны бл.	50	0,84	1,9	3,9	30,0	593
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,7	9,03	36,6	227,64	332
	Горошок зелен. консер.	60	1,824	1,566	3,79	36,42	515
	Компот из свеж. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	50	2,755	0,5	16,04	95,0	ттн
Итого за обед		851	28,744	27,326	122,35	827,24	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
	Булочка Веснушка	75	6,01	4,7	43,88	235,06	773
Итого за ужин:		275	7,01	4,7	65,08	323,06	
Ужин:	Гуляш	100	13,34	7,5	3,6	139,43	437
	Картофель тушеный	150/6	3,33	9,53	24,96	188,46	216
	Икра морковная	50	0,85	4,03	5,1	56,55	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
Итого за ужин:		521	18,66	21,195	56,085	475,18	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			76,064	78,951	363,545	2.431,86	
Среднее значение за 2-ю неделю			79,5	83	334,0	2.383,0	

Весенне-летний период

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая молоч. с маслом, сахаром	200/ 10	7,094	8,94	29,39	226,63	311
	Бутерброд с маслом	10/15	1,27	7,385	7,545	100,0	1
	Какао с молоком	180	2,87	3,23	22,75	127,88	693
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		515	11,534	19,555	68,215	502,51	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Щи из свеж. капусты картофелем, мясом	200 /10	4,48	5,28	7,37	93,82	124
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,063	3,72	42,0	588
	Рис отварной с маслом	150/6	3,82	4,62	40,0	220,49	511
	Кукуруза сахарная конс.	60	1,21	2,46	6,48	53,4	515
	Компот из смеси с/фруктов	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	30	1,653	0,3	9,62	57,0	ттн
Итого за обед		771	24,127	29,433	109,85	794,8	
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Булочка «Творожная»	100	12,99	6,95	51,7	596,74	786
Итого за полдник		300	13,67	6,95	75,96	394,54	
Ужин:	Азу	200	17,58	17,27	18,86	294,03	402
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	927
Итого за ужин:		515	25,68	23,665	45,475	484,98	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			83,031	86,183	336,72	2.405,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	250	8,026	8,41	25,712	209,79	161
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,62	18,66	92,21	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		515	20,227	17,925	59,469	478,5	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Борщ с капустой и картофельной, сметаной	250/15/5	5,19	7,333	13,64	135,93	110
	Хлебцы рыбные паровые	75	12,0	4,3	5,3	109,3	398
	Соус сметанный	50	0,76	2,54	3,1	38,83	600
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,775	520
	Горошек зеленый консерв.	60	1,824	1,566	3,79	36,42	515
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	100	5,51	1,0	32,08	190,0	ттн
Итого за обед		906	28,344	22,856	112,71	798,555	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Ватрушка Венгерская	50	4,61	10,35	20,26	192,18	1099*
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	5,81	10,35	47,94	319,38	
Ужин:	Птица тушенная в соусе с овощами	200	13,802	12,424	15,508	267,6	488
	Свекла тушен с яблоками	50	0,75	3,41	5,9	56,33	221
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	ттн
Итого за полдник		500	18,352	16,284	61,228	493,79	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			84,333	85,815	298,95	2.375,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 3							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	927
	Масло сливочное	5	0,065	3,625	0,045	33,05	96
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
Итого за завтрак		485	17,735	19,625	73,225	532,49	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Суп карт геркулесом, мясом	200/10	4,95	4,55	13,6	116,2	138
	Тефтели говяд. с рисом (паров)	75	9,27	7,19	6,34	125,05	463
	Соус томат	50	0,63	2,46	3,85	41,85	587
	Макароны отвар. с маслом	150/6	5,7	9,03	36,6	217,64	332
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Компот смеси с/фрукт.	200	0,4	-	29,6	117,75	631
	Хлеб ржаной	80	4,408	0,8	25,66	152,0	ттн
Итого за обед		820	26,018	24,15	117,93	784,29	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	647
	Ватрушка с творогом	75	9,38	5,74	31,19	214,85	764
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	9,75	5,74	59,82	343,31	
Ужин:	Рыба туш. том овощами	100	10,36	5,45	6,05	111,86	374
	Рагу из овощей	150/6	4,09	14,23	16,45	209,38	224
	Икра морковная	60	1,3	4,56	6,84	76,8	78
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за полдник		531	16,95	24,375	51,975	490,97	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2							
Итого за день			78,02	79,94	347,23	2.367,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Суп молочн. вермишелевый	200	4,53	4,5	17,35	127,83	161
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Кофейный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак		520	20,827	16,854	64,1	486,03	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Печенье Топленое молоко	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
Итого за завтрак 2		200	2,4	2,36	33,96	162,6	
Обед:	Суп картофельный с мясом	200/10	5,02	4,42	16,0	126,17	133
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,063	3,72	42,0	588
	Капуста тушеная	150	3,82	6,36	16,02	146,57	214
	Компот свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	70	3,86	0,7	22,45	133,0	ттн
Итого за обед		755	25,464	28,253	107,05	800,07	
Полдник:	Компот из изюма	200	0,36	-	15,6	106,0	638
	Пирожки с картоф. и луком	100	6,39	9,67	39,35	247,87	757
Итого за полдник		300	6,75	9,67	54,95	353,87	
Ужин:	Плов с мясом	150	14,85	11,95	29,59	263,85	443
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		540	18,87	16,78	75,87	515,71	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			79,911	80,317	344,13	2430,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,7	7,98	36,38	230,03	311
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	327
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	96
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,62	18,66	92,21	630
Итого за завтрак		490	16,76	21,72	70,32	518,94	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Пряники	20	0,96	0,56	15,54	70,0	
Итого за завтрак 2		200	1,86	0,56	34,62	149,0	
Обед:	Суп из овощей ,с мясом	200/10	3,94	4,89	9,02	95,98	135
	Птица туш в сметан соусе	108	13,5	18,23	4,85	224,81	493
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Компот смеси сух/фр.	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	60	3,3	0,6	19,25	114,0	ттн
Итого за обед		786	29,57	30,19	104,96	817,48	
Полдник:	Компот из чернослив	180	0,54	-	26,1	104,4	638
	Шанежки наливные	50	4,44	1,76	26,93	140,84	740
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	40,0	912*
Итого за полдник		330	5,28	1,76	61,63	293,24	
Ужин:	Гуляш	100	13,34	7,5	3,6	139,43	437
	Картофельное пюре	150/6	3,27	6,82	22,05	164,78	520
	Икра морковная	50	0,85	4,03	5,1	56,53	78
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		521	20,0	20,085	55,52	480,49	
Ужин2:	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	117,0	
Итого за день			79,07	80,715	335,25	2.376,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Н рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 6							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,97	7,3	38,02	250,58	311
	Бутерброд с сыром	10/5/30	5,025	6,627	14,955	136,85	3
	Кофейный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		535	15,095	15,497	81,655	534,03	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Борщ капус карт, мясом, сметан	200/10/5	4,49	6,21	10,51	112,31	110
	Шницели из говядины	75	12,66	12,831	13,85	211,035	451
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,69	9,03	36,6	227,64	332
	Морковь туш. в сметан соусе	60	1,0	2,2	5,58	46,1	530
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		746	26,24	30,671	115,17	815,085	
Полдник:	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,25	89,4	648
	Булочка Веснушка	75	6,01	4,7	43,88	235,06	773
Итого за ужин:		275	6,09	4,7	66,13	324,06	
Ужин:	Рыба тушен. в томате с овощами	100	10,6	5,15	5,6	112,36	374
	Картофель отвар. с маслом	150/6	3,18	5,0	25,32	166,76	203
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,85	113,0	ттн
Итого за ужин:		566	18,3	10,72	73,29	464,95	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			76,925	74,388	353,845	2.366,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1							
День 7							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Масло сливочное	5	0,065	3,625	0,045	33,05	96
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	
Итого за завтрак		485	17,735	19,625	73,225	532,49	
Завтрак 2:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
Итого за завтрак 2		200	0,68	-	24,26	97,8	
Обед:	Суп карт. с бобовыми, мясом	250/ 10	8,95	6,995	20,27	175,49	139
	Котлета с белокач. капустой	70	9,18	11,2	8,148	162,0	455
	Соус томатный	30	0,33	1,78	2,06	23,86	587
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,78	520
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Компот из чернослив	200	0,6	-	29,0	116,0	638
	Хлеб рж.	90	4,96	09	28,87	171,0	ттн
Итого за обед		866	27,77	26,155	111,958	811,525	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Пирожки с морковью, яйцом	100	6,47	6,62	35,0	225,19	761
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		380	7,67	6,62	62,68	352,39	
Ужин:	Птица отварная	100	15,67	9,11	0,4	145,16	487
	Рис отварной с маслом	130/5	3,31	5,46	35,5	198,8	511
	Свекла тушен. яблоками	60	0,85	4,34	6,9	62,97	221
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		510	20,97	19,05	65,225	497,69	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			80,825	83,45	345,548	2.428,9	
Среднее значение за 1-ю неделю			80,28	81,4	337,23	2.397,33	

Вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	210	7,69	7,98	36,38	230,03	311
	Бутерброд с сыром	15/5//30	5,23	7,85	7,5	120,95	3
	Кофеинный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		475	14,92	17,574	66,19	494,44	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Хлеб пш.	20	1,52	0,18	9,94	45,2	ттн
Итого за завтрак 2		200	2,42	0,18	29,02	124,4	
Обед:	Рассольник ленинградский , мясом, сметаной	250/10/10	5,9	8,23	17,21	169,02	132
	Птица тушеная в соусе	100	12,03	13,0	3,57	168,36	493
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Компот из изюма	200	0,36	-	27,15	106,0	451
	Хлеб рж.	90	4,959	09	28,872	171,0	
Итого за обед		836	30,22	28,36	110,39	827,72	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	647
	Пирожки с творогом	75	9,56	6,54	27,38	207,33	764
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		355	9,93	6,54	56,01	335,79	
Ужин:	Жаркое по-домашнему	200	17,53	15,89	21,59	293,29	345
	Икра морковная	50	0,85	4,03	5,1	56,55	78
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		465	20,92	21,655	51,465	469,59	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			84,01	80,71	321,275	2.413,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Суп молочн. вермишелевый	200	4,53	4,5	17,35	127,85	160
	Запеканка творожная с морковью	100	12,777	10,43	14,5	203,44	317
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		515	22,217	18,965	65,085	513,91	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
Итого за завтрак 2		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед:	Уха с перловой крупой	250 /25	6,79	2,36	15,35	96,72	181
	Шницели из говядины	75	12,66	12,831	13,85	211,04	451
	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,06	3,72	42,0	588
	Рагу из овощей	150/6	3,09	10,23	16,45	169,38	224
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Компот из чернослив	200	0,6	-	29,0	116,0	638
	Хлеб рж.	70	3,86	0,7	22,45	133,0	ттн
		886	28,08	29,241	102,38	776,54	
Итого за обед							
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Пирожки с капустой	100	6,62	9,0	35,67	250,26	738
Итого за полдник		300	7,3	9,0	59,93	348,06	
Ужин:	Птица отварная	50	11,146	9,07	0,63	116,99	487
	Соус красн. основной	50	0,43	0,76	3,49	21,2	528
	Рис отварной с маслом	100/5	2,59	3,8	26,87	154,73	511
	Икра свекольная	50	0,93	4,0	5,85	59,55	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		570	16,536	17,765	67,865	491,23	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			81,133	86,971	324,66	2.386,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Каша кукурузная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,213	7,34	38,74	224,58	302
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,43	3,9	28,01	150,25	2
	Кофейный напиток	200	2,0	1,744	22,31	109,56	692
Итого за завтрак		465	10,649	12,984	87,06	484,39	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Суп карт. с мясн фрика-ми	250/25	7,96	6,81	18,43	167,23	137
	Тефтели из гов. с рисом (парово)	75	9,27	7,19	6,34	125,05	463
	Соус томатный	50	0,63	2,46	3,85	41,85	587
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,7	9,03	36,6	227,64	332
	Свекла тушен. с яблоками	60	0,85	4,34	6,9	63,0	221
	Компот из свежи. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		856	26,81	30,23	120,75	842,77	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Ватрушка Венгерская	50	4,61	10,35	20,26	192,18	484
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		330	5,83	10,35	47,94	319,38	
Ужин:	Рыба туш. том овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	374
	Картофельное пюре	150/6	3,27	5,22	22,05	154,78	520
	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	337
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ттн
Итого за ужин:		536	22,05	15,28	62,99	479,01	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	17,0	112,0	
Итого за день			76.533	81.644	345.14	2.353.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 11							
Завтрак:	Каша геркулесовая молоч. с маслом, сахаром	200/ 10	7,09	8,94	29,39	226,63	311
	Бутерброд с сыром	15/5/30	3,89	6,49	7,5	102,95	3
	Какао с молоком	180	3,39	3,42	23,2	133,85	693
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		520	14,67	18,85	68,69	511,43	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
Итого за завтрак 2		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед:	Борщ капуст. и карт. птицей, сметаной	250/ 15 /5	5,192	7,33	13,64	135,93	110
	Котлеты рублен. из птицы	75	11,954	13,71	13,06	210,34	499
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,49	21,21	528
	Рис отварной с маслом	150/6	3,82	4,62	39,91	220,49	511
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,8	576
	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106,0	638
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		851	25,21	27,04	115,82	802,87	
Полдник:	Напиток плод. шиповника	200	0,68	-	24,26	97,8	705
	Ватрушка с творогом	100	12,65	7,67	42,2	289,65	764
Итого за полдник		300	13,33	7,67	66,46	386,8	
Ужин:	Мясо тушеное	100	16,02	14,56	3,17	194,99	433
	Капуста тушеная	150/6	3,82	6,36	16,02	146,57	214
	Морковь отварная	50	0,71	1,32	3,76	28,98	523
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за ужин:		521	21,69	22,375	45,375	461,3	
Ужин2:	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			81,5	82,335	325,745	2.362,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 12							
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	200	4,74	5,74	18,854	148,95	161
	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,0	11,45	14,11	219,86	355
	Кофеинный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Хлеб пш.	15	1,14	0,135	7,455	33,9	ттн
Итого за завтрак		500	21,68	18,895	60,499	501,31	
Завтрак 2:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Печенье Топленое молоко	20	1,5	2,36	14,88	83,4	
Итого за завтрак 2		200	2,4	2,36	33,96	162,6	
Обед:	Щи свеж. капусты с картофел. мясом, сметаной	250/10/5	5,0	7,05	9,06	120,09	124
	Плов по-узбекски	200	14,64	19,9	42,27	417,59	444
	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78
	Компот из свежи. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		765	23,48	31,96	107,76	834,88	
Полдник:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	648
	Пирожки с морковью, яйцом	75	4,86	4,96	27,25	191,15	761
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за полдник		355	5,23	4,96	55,88	319,61	
Ужин:	Шницель рыб. натур-ый	75	12,09	8,745	8,75	160,41	391
	Соус томат. д/рыбн. блюд	50	0,84	1,9	3,9	30,0	593
	Картофель отварной с маслом	150/6	3,18	7,37	25,32	176,76	203
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4	576
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,85	630
	Хлеб пш.	25	1,9	0,23	12,43	56,5	ттн
Итого за ужин:		566	19,89	19,905	69,28	517,92	
Ужин2:	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	117,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	117,0	
Итого за день			78,28	84,48	335,579	2.453,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 13							
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,05	6,11	21,89	166,49	161
	Бутерброд горячий сыром	25/5/30	9,05	10,72	14,96	190,85	10
	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	148,72	693
Итого за завтрак		510	18,87	20,73	62,63	506,06	
Завтрак 2:	Молоко кип.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	697
Итого за завтрак 2		200	5,6	6,4	9,4	116,0	
Обед:	Суп из овощей ,с мясом	250/10	4,92	6,11	11,28	119,97	135
	Рулет с луком, яйцом	70	9,38	9,45	7,71	146,86	458
	Соус томат. с овощами	30	0,37	1,84	2,23	25,2	588
	Каша гречневая с маслом	150/6	7,95	6,41	40,68	256,54	297
	Свекла тушен. с яблокам	60	0,85	4,34	6,9	63,0	221
	Компот смеси сух/фр.	200	0,4	-	29,6	117,75	639
	Хлеб рж.	40	2,2	0,4	12,83	76,0	ттн
Итого за обед		816	26,07	28,55	111,23	805,29	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	180	0,9	-	19,08	79,2	707
	Булочка Домашняя	50	3,7	6,6	29,76	197,1	769
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за ужин:		330	4,9	6,6	57,44	324,3	
Ужин:	Рагу из птицы	200	14,91	15,26	20,51	269,15	443
	Морковь тушен. яблоками	50	0,63	1,86	5,32	39,28	531
	Чай с лимоном	200	0,06	-	15,18	59,03	686
	Хлеб пш.	50	3,8	0,45	24,91	113,0	ттн
Итого за ужин:		500	19,4	17,57	65,92	480,46	
Ужин2:	Йогурт	200	5,6	6,4	17,0	112,0	698
Итого за ужин2		200	5,6	6,4	8,2	112,0	
Итого за день			80,44	86,25	323,62	2.344,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	N рецептуры
	1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2							
День 14							
Завтрак:	Каша манная молоч. .маслом, сахаром	200/10	6,54	7,23	32,21	220,12	302
	Сыр	15	4,02	4,1	-	54,0	97
	Кофейный напиток	180	1,8	1,57	20,08	98,6	692
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
	Плоды или ягоды свежие	100	0,3	-	8,6	48,0	912*
Итого за завтрак		535	14,94	13,17	75,8	488,52	
Завтрак 2:	Кисель из повидла	180	0,07	-	20,03	80,46	648
	Вафли	20	0,64	0,56	16,0	68,4	
Итого за завтрак 2		200	0,71	0,56	36,03	148,86	
Обед:	Суп-лапша домашняя птицей	250/ 10	7,02	7,61	12,87	142,87	148
	Рыбные биточки	75	10,57	6,72	13,35	153,31	388
	Соус томат д/рыбны бл.	50	0,84	1,9	3,9	30,0	593
	Макар изд. отв. масл	150/6	5,7	9,03	36,6	227,64	332
	Горошек зелен. консер.	60	1,824	1,566	3,79	36,42	515
	Компот из свеж. фруктов	200	0,2	-	35,8	142,0	631
	Хлеб рж.	50	2,755	0,5	16,04	95,0	ттн
Итого за обед		851	28,879	27,326	122,35	827,24	
Полдник:	Сок (в ассортименте)	200	1,0	-	21,2	88,0	707
	Булочка Веснушка	75	6,01	4,7	43,88	235,06	773
Итого за ужин:		275	7,01	4,7	65,08	323,06	
Ужин:	Гуляш	100	13,34	7,5	3,6	139,43	437
	Картофель тушеный	150/6	3,33	9,53	24,96	188,46	216
	Икра морковная	50	0,85	4,03	5,1	56,55	78
	Чай с сахаром	200	--	--	14,97	56,86	685
	Хлеб пш.	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ттн
Итого за ужин:		521	18,66	21,195	56,085	475,18	
Ужин2:	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	698
Итого за ужин2		200	6,0	12,0	8,2	169,0	
Итого за день			76,2	78,95	363,545	2.431,86	
Среднее значение за 2-ю неделю			79,73	83,05	334,2	2.392,27	