

Примерное меню

ГБОУ Республики Марий Эл «Звениговская санаторная школа-интернат»

День: понедельник Неделя : первая

Сезон: осенне-весенний период Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2009г.

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда(номер рецептуры)	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
	1 завтрак															
1	Каша пшенинная вязкая с маслом (№52)	200	8,8	11,8	42,9	210	0,2	2,	0,07	0,07		209,	265	22,47	2,3	
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0		0,3	0	0	0,2	
3	Хлеб пшеничный (№200)	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0		17	55,2	0	0,85	
	Итого	500				470										
	2 завтрак															
1	Сок фруктовый виноградный	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	26	0,0	0,03		32	22	18	4,4	
	Обед															
1	Суп картофельный с макарон изделиями с мясом(№42)	250	2,9	2,5	21,0	120	0,135	16	0	0,145		16	72,9	22	0	
2	Голубцы ленивые(№100)	250	5,0	4,32	-	37	0,015	-	-	-		2,43	50,7	5,9	0,73	
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	21,5	16,8	16,6	436	0,1	61,8	0	0,06		86,4	82,0	54,9	3,16	
4	Хлеб пшеничный,	35	0,5	31,5	0,4	124	0,01	6,5	0	0,01		8,3	5	4,5	1,14	
5	Ржаной	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35	
6	Огурец свежий(№83)	60	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7	
	Итого	842	0,42	0,06	0,6	6,6	0,018	4,2	0	0,01		10,2	15	8,4	0,3	
	Полдник															
	Отвар шиповника (№ 23)	200	0,8	0	10	44,2	0	240	0,	0		13,2	0	4	5,6	
	Батон	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,85		11	42,5	16,5	1	
	Печенье	50	3,76	6	37,2	218	0,04	0	0	0		14,5	46	10	1,1	
	Итого	300				394										
	Ужин															
1	Рагу из птицы(№65)	250	17,6	17,9	26	240	0,32	27,5	0,05	-		43,1	304	55,6	2,4	
2	Сок яблочный	200	0	0	24	86	0,06	26	0	0,03		32	22	18	4,4	
3	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35	
4	ржаной(№200)	34	1,4	0,3	13,4	61	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7	
	Итого	519				470										
1	2 Ужин Кефир2,5% (№14)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0		240	190	28	0,2	
	Итого	200				118										

2День: среда
Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак														
1	Суп молочный с пшеном(№47)	250	6	6,1	21,7	164	0,15	1	0,01	0,025		151	187,5	24	0
2	Какао с молоком(№16)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,004	1,3	0,01	0,02		121	90	15	0,1
3	Хлеб пшеничный с маслом(№104)	40/10	3,1	7,6	20	176	0,04	0	0	0		27	29	5,6	0,4
	ИТОГО	500				470									
	2 завтрак														
1	Сок фруктовый виноградный	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	9	0	0,03		36	29	22	4,4
2	ИТОГО	200				112									
	Обед														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	2,0	2,4	14,8	108	0,16	21	0	1,15		21	73	36	1
2	Птица отварная(№67)	90	5	4,3	-	188	0,015	-	-	-		2,43	50,7	5,9	0,73
3	Рис отварной(№74)	150	19,9	16,3	0,7	220	0,14	0,24	0,06	-		18,6	251	24,7	1,47
4	Соус красный основной(№35)	50	3,8	6,2	38,6	34	0,04	0	0	0		5,68	75	25,5	0,52
5	Напиток из плодов шиповника(№22),	180	1,2	1,5	4,1	112	0	0,2	0	0,5		2	3	1,7	0,05
6	Хлеб пшеничный(№200),	30	0,8	0	30	71	0,06	26	0	0,03		32	22	18	4,4
7	Ржаной(№200),	35	2,3	0,3	20	64	0,04	0	0	0		7	40	6	0,3
	Отварная свекла(№82)	60	1,4	0,3	23	25	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7
	ИТОГО	862	0,9	0,0	5,5	822	0,01	8,4	0	0,01		22,2	13	25,8	0,84
	Полдник														
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,1	22,6	0,03	0,05		240	190	28	0,120,4
2	Хлеб пшеничный(№200)	40	3	0,32	19,4	95	0,06	0	0	0		8	26	0	0,54
3	Банан свежий	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0,01		8,4	15	42	0,6
	ИТОГО	340				309									
	Ужин														
1	Рыба тушеная в томате с овощами(№31А)	100	10,6	5,1	5,6	96	0,2	1,6	0,03	-		25,4	186	29	0,6
2	Пюре картофельное(№73)	200	4,2	9,0	29,2	182	0,33	34,1	0	0,05		54,9	164	43,0	2,51
3	Компот из сухофруктов(№2)	200	0,6	0	29,6	118	0,03	0,75	0	0		23	20,7	25,5	0,8
4	Хлеб ржаной (№200),	40	2,8	0,6	46	74	0,08	0	0	0		12,6	65	20	1,4
5	2 Ужин	540	1			470									
	ИТОГО	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0		248	184	28	0,2
1	Ряженка 2,5%(№14)	200													
	ИТОГО	200				120									

За день-2303 ккал

День: четверг

Неделя : первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: пятница

Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак														
1	Каша манная вязкая с маслом(№53А)	160	6	9,8	30,4	235	0,1	1,5	0,05	0,05		155	165	22,2	0,4
2	Чай с молоком(№19)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,65	0,05	0		60,3	45	7	0,07
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,4	99	0,06	0	0	0		8	26	0	0,54
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	49	0,03	13	0	0		16	11	9	2,2
	итого	500				470									
	2 завтрак														
1	Сок мультифруктовый	200	0,8	0,8	19,6	112,0	0,06	26	0	0,03		32	22	18	4,4
2	итого	200				112									
	Обед														
1	Суп картофельный с горохом с мясом (№43)	250	6,2/5	5,6/4,3	22,3/-	151	0,31/0,05	11/-	0/-	1,13/-		43/5,8	113/13	35/3,5	1/0,42
2	Рыба отварная(№32)	100	21,1	6,2	-	141	0,13	0,45	0,05	0,02		27,4	304	39,1	0,79
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0		11,1	50	8,03	1,41
3	Компот из сушеногоизюма(№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0		23	25,8	25,5	0,8
4	Хлеб пшеничный(№200),,,	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35
5	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7
6	Соус красный основной(№34)	50	1,2	1,5	4,1	34	0,01	0,15	0,02	0,6		2,06	5,5	1,7	0,05
7	Томаты свежие(№83)	60	0,66	0,12	2,3	13,8	0,03	15	0	0,00		8,4	15,6	12	0,54
8	итого	892				822									
	Полдник														
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05		240	190	28	0,12
2	Бутерброд с яйцом варен.(№71	80	6,75	3,8	19,6	142	0,08	0	0,07	0		24,5	84	3,6	1,3
3	Печенье	20	15	2,4	14,9	87	0,02	0	0,	0		5,8	20,7	4	0,4
	итого	300				352									
	Ужин														
1	Жаркое по домашнему(говядина)(№3)	250	16,8	16,3	29,6	237	0,8	0	-	0,02		15,4	205	103	3,4
2	Сок фруктовый(яблочный)	200	0	0	24	86	0,04	8	0	2,6		40	36	20	0,4
3	Хлеб пшеничный,(№200),	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35
4	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7
	2 Ужин	520				470									
1	Йогурт 2,5%	200	5,6	5	26	120	0,16	3,2	46	0		218	170	26	0,2
	итого	200				120									
	итого		110	72	409										

За день-2346 ккал

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1 завтрак														
1	Суп молочный с рисом(№47)	250	4,6	5,6	19,6	146	0,222	2,08	0,076	0,077	195,7	279	22,4	2,08	
2	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	0	0,01	63	45	0	0,07	
3	Хлеб пшеничный с маслом(№32)	80/10	6,1	7,9	39	207	0,1	0	0	0	35	55	5,6	0,9	
	Итого	540				470									
	2 завтрак														
1	Сок фруктовый(виноградный)	200	0,74	0,26	29,5	112	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4	
2	Итого	200				112									
	Обед														
1	Борщ из свеж. капусты с мясом со сметаной (№48)	250	2/5 0,28	5,2/4,3 2	13,1/- 0,32	204	0,02/0,01 0	18/- 0,03	0/- 0,02	1,12/- 0,01	33/1,1 8,6	39,5/23,86 6	19/2,50, 8	/0,3 0,02	
2	Птица тушенная в соусе(№68)	100	8,8	7,5	4,3	170	0,6	0,3	0	0	10,4	1,3	14,3	1	
3	Отварной картофель с маслом(№81)	156	3	0,6	24,3	155	0,17	29,8	0	0,02	15	78	34,45	1,35	
4	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14	
5	Хлеб пшеничный,(№200),,,	35	2,7	0,3	24,3	83,3	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35	
	Ржаной,(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7	
6	Отварная морковь(№82)	60	0,78	0,06	4,3	20	0,03	3	0	5,4	31,2	31,2	22,8	0,42	
	Итого	858				820									
	Полдник														
1	Чай без сахара (№21)	200	0,1	0	1	1	0	0	0,	0	0	0	0	0	
2	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,5	132	0,08	0	0	0,85	11	42,5	16,5	1	
3	Конфеты шоколадные	30	1,6	6,6	19,8	145	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	57									
	Итого	380				335									
	Ужин														
1	Рыба тушенная в томате с овощами(№31 А)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6	
2	Каша гречневая вязкая(№75)	150	4,6	4,8	23,5	100	0,8	0	0	0,02	15,4	205	103	3,4	
3	Напиток из плодов шиповника(№22)	180	0,7	0	27	112	0,01	216	0	0,01	12,2	5	13	5,1	
4	Хлеб пшеничный,(№200),,,	35	3,8	0,3	24,3	83,3	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35	
	Ржаной,(№200),	35	2,7	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7	
	2 Ужин	500				470									
1	Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2	
	Итого	200				120									
	Итого		70	66	399										

Возрастная категория: 7-11 лет

7	За день-2284 ккал	90	114	361
	Итого			

Возрастная категория: 7-11 лет

9 за день-2314ккал

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 завтрак																
1	Каша манная вязкая с маслом(№53)	200	7,8	10,7	41,3	235	0,13	2,1	0,07	0,07	208	221	29,9	0,57		
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	33	0	0	0	0	0,3	304	0	0,4		
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85		
	ИТОГО	500				470										
2 завтрак																
1	Сок фруктовый яблочный	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4		
2	ИТОГО	200				112										
Обед																
1	Суп картоф.с горохом с мясом(№43)	250	6,2/5	5,6/4	22,3/-	202	0,31/0,01	11/-	0/-	1,13/-	43/1	113/24	35/2,5	1/0,3		
2	Бефстроганов(№5А)	100	13,9	9,8	4,2	161	0,14	3	0,04	0,02	40,9	243	27,5	2,9		
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0	11,1	50	8,03	3,45		
4	Напиток лимонный(№150),	180	0,12	0	21,3	84	0,1	7,4	0,1	0,02	3,6	2,2	1,1	0,08		
5	Хлеб пшеничный, (№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5		
6	Ржаной, (№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4		
7	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0,6	6,6	0,0018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3		
	ИТОГО	822				822										
Полдник																
1	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,2	0	240	0	0	13,2	-	4	5,6		
2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким (№97А)	150	18,3	14,5	23,6	297	0,05	0,5	0,06	0	158	97	23,6	0,5		
	ИТОГО	350				341			-							
Ужин																
1	Рагу из овощей (№84)	153	3,2	10	15,8	103	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8	0,9		
2	Рыба тушеная в томате с овощами(№31)	100	10,6	5,1	5,6	101	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6		
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14		
4	Хлеб пшеничный, (№200)	33	2,7	0,3	17	78	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5		
5	ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4		
	ИТОГО	523				470										
1	2 Ужин Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2		
	ИТОГО	200				118										
За день-2333ккал			94	75	364											
Итого																

Возрастная категория: 7-11 лет

11 За день-2310ккал

День: пятница
Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 завтрак																
1	Суп молочный с рисом(№47)	250	4,6	5,6	19,6	151	0,15	1	0,012	0,025	151	187,5	24	0,		
23	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	2	0,01	63	45	7	0,07		
4	Хлеб пшеничный(№200)	85	6,5	0,68	41,3	202	0,09	0	0	0	17	55,2	0	0,85		
	ИТОГО	535				470										
2 завтрак																
1	Сок фруктовый№110)	200	0,8	0,6	19,6	112	0,06	2,6	0	0,03	32	22	18	4,4		
2	ИТОГО	200				112										
Обед																
1	Рассольник «Ленингр.» с мясом со сметаной(№39)	250	3/5 0,28	4,5/4,3 2	10/- 0,32	212	0,13/0,01 0	16/- 0,03	0/- 0,02	1,14/- 0,01	16,5/1 8,6	68,5/24 6	22/2,5 0,8	0/0,3 0,02		
2	Рыба отварная(№28)	100	21,1	6,2	0	161	0,13	0,45	0,05	0,02	27,4	304	39,1	0,79		
3	Капуста тушеная(№72)	150	4,65	8,4	19,5	177	0,06	69	0	0,045	82,5	62	30,6	4,8		
4	Компот из сухоф черносслива(№2)	200	0,6	0	34,6	118	0,03	0,75	0	0,00	20,4	20,7	25,5	0,8		
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,5		
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,35		
7	Огурец свежий(№83)	60	0,42	0,06	0,6	6,6	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,7		
	ИТОГО	852				822										
Полдник																
1	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,2	0,0	240	0	0	13,2	0	4	5,6		
2	Блины с маслом (№ 84)	105	7,7	12	38,3	3244	0,08	0,9	0	0	92	41,3	15,7	0,6		
3	ИТОГО	305				368										
Ужин																
1	Жаркое по домашнему(№3)	250	16,8	16,3	29,6	271	0,33	35	0	0,05	29,7	328	55,2	3,4		
2	Чай с лимоном(№20А),	200/7	0,06	0	15,2	52	0,03	2,8	0	0	3,4	20,7	0,84	0,13		
3	Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35		
4	ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7		
	ИТОГО	527				470										
1	2 Ужин Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2		
	ИТОГО	200				120										
			91	76	328											

За день-2362 ккал

День: суббота
Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	1 завтрак																
1	Каша вяз из хлоп.овсян «Геркулес» с маслом (№58)	200	8,6	13,1	37,3	218	0,25	2,1	0,41	0,32	222	264	78,7				0,93
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	50	0	0	0	0	0,3	304	0			0,4	
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,7	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0			0,85	
4	итого	500				470											
	2 завтрак																
1	Сок фржтовый яблочный(№110	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20			0,4	
2	итого	200				112											
	Обед																
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	6	3,8	32	145	0,17	21	0/-	1,15/-	23	123,7	31			1,4	
2	Биточки мясные с маслом(№9)	95	14,6	16,8	13,6	230	0,06	2	0	1	37	198	20			2,5	
3	Рагу из овощей(№84)	153	3,2	10	15,8	166	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8			0,9	
4	Компот из изюма сушен. (№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0	23	25,8	25,5			0,8	
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7			0,35	
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10			0,7	
7	Отварная морковь(№83)	60	0,78	0,1	4,3	20	0,03	3	0	5,4	31,2	31,2	22,8			0,42	
	итого	828				822											
	Полдник																
1	Какао с молоком(№19)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15			0,1	
2	Батон	50	3,8	1,4	25,	132	0,08	0	0	0,9	11	42,5	16,5			1	
3	Бананы свежие	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0	8,4	15	42			0,6	
	итого	350				353											
	Ужин																
1	Плов из птицы(№69)	250	25	26	46	335	0,6	1,7	0,0	0	25	40,5	26			1,6	
2	Отвар шиповника(№23)	180	0,7	0	19	40	0,1	216	0	0	12	0	3,6			0,3	
3	Огурцы свежие(№83)	60	0,4	0,1	0,6	6,6	0,02	4,2	0	0	0	15	8,4			1,4	
4	Хлеб ржаной(№200),	50	1,4	0,3	23	89	0,08	0	0	0	20,4	65	20			0,2	
	итого	540				470											
1	2 Ужин	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28				
	итого	200				118											
			91	84	418												

День: воскресенье

Неделя : вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, Наименование люда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 завтрак															
Суп молочный с макарон. издел.(№46)	250	5,6	5,8	21,3	159	0,084	1	0,012	0,025	153	129,9	20	0		
Какао с молоком(№16)	200	3,8	4	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1		
Хлеб пшеничный с маслом(№32)	50	5,8	8,4	36,6	181	0,1	0	0	0	17,4	52	10,5	0,77		
ИТОГО	505				470										
2 завтрак															
Сок фруктовый яблочный(№110)	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4		
ИТОГО	200				112										
Обед															
Рассольник «Домашний»с мясом со сметаной(№40)	250	5,9	7,3	12,7	187	0,14/0,015	26/-	0/-	1,14/-	26/2,4	76,2/50,5	26/5,5	0/0,73		
Гуляш(№11А)	100	0,28	2,0	0,32	130	0,05	1,4	-	-	8,6	6,0	0,8	0,02		
Макарон. изделия отварные(№79)	150	13,9	6,5	4	221	0,9	0	0	0	12	168	20	2,3		
Напиток из плодов шиповника(№22)	180	5,3	6,2	35,3	112	0,04	216	0	2,6	11,1	50	8,03	3,45		
Хлеб пшеничный,	35	0,7	0	27	83,	0,05	0	0	0	12,2	14	13	5,1		
Ржаной	35	2,7	0,3	17	64	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35		
Отварная свекла(№82)	60	1,4	0,3	13,4	25	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7		
ИТОГО	822	0,9	0	5,5	822	0,01	8,4	0	0,01	22,2	13	25,8	0,84		
Полдник															
Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	7	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,12		
Печенье(№200)	50	38	6	37	216	0,05	0	0	0	14,5	52	10	1		
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	13	0	0,01	16	11	9	2,2		
ИТОГО	350				384										
Ужин															
Рыба тушеная с овощами(№31А)	100	10,6	5,1	5,6	111	0,2	1,6	0,03	0	25,4	186	29	0,6		
Пюре картофельное (№73)	200	4,3	10	29	142	0,33	34,1	0	0,05	54,9	164	43	2,51		
Компот из сухофруктов черносслив (№2)	180	0,5	0	26,6	106	0,03	0,7	0	0,0	20,7	20	23	0,7		
Хлеб ржаной ,(№200)	70	2,8	0,6	26,8	111	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4		
ИТОГО	570				470										
2 Ужин	200	5,6	5	26	120	0,16	3,2	46	0	218	170	26	0,2		
Йогурт 2,5%	200				120										
ИТОГО	200				120										

Примерное меню

сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2009г.

1	За день-2385 ккал	Итого	86	100	359
---	-------------------	-------	----	-----	-----

N п/ п.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 завтрак													
1	Суп молочный с пшеном(№47)	250	6	6,1	21,7	164	0,15	1	0,01	0,025	151	187,5	24	0
2	Какао с молоком(№16)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,004	1,3	0,01	0,02	121	90	15	0,1
3	Хлеб пшеничный с маслом(№104)	40/10	3,1	7,6	20	176	0,04	0	0	0	27	29	5,6	0,4
	итого	500				470								
	2 завтрак													
1	Сок фруктовый виноградный	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	9	0	0,03	36	29	22	4,4
2	итого	200				112								
	Обед													
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	2,0	2,4	14,8	108	0,16	21	0	1,15	21	73	36	1
2	Птица отварная(№67)	90	5	4,3	-	188	0,015	-	-	-	2,43	50,7	5,9	0,73
3	Рис отварной(№74)	150	3,8	6,2	38,6	220	0,14	0,24	0,06	-	18,6	251	24,7	1,47
4	Соус красный основной(№35)	50	1,2	1,5	4,1	34	0,04	0	0	0	5,68	75	25,5	0,52
5	Напиток из плодов шиповника(№22),	180	0,8	0	30	112	0	0,2	0	0,5	2	3	1,7	0,05
6	Хлеб пшеничный(№200),	30	2,3	0,3	20	71	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4
	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	7	40	6	0,3
7	Отварная свекла(№82)	60	0,9	0,0	5,5	25	0,01	8,4	0	0,01	6,3	32,5	10	0,7
	итого	862				822					22,2	13	25,8	0,84
	Полдник													
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,1	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,120,4
2	Хлеб пшеничный(№200)	40	3	0,32	19,4	95	0,06	0	0	0	8	26	0	0,54
3	Банан свежий	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0,01	8,4	15	42	0,6
	итого	340				309								
	Ужин													
1	Рыба тушеная в томате с овощами(№31А)	100	10,6	5,1	5,6	96	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6
2	Пюре картофельное(№73)	200	4,2	9,0	29,2	182	0,33	34,1	0	0,05	54,9	164	43,0	2,51
3	Компот из сухофруктов чернослив (№2)	200	0,6	0	29,6	118	0,03	0,75	0	0	23	20,7	25,5	0,8
4	Хлеб ржаной (№200),	40	2,8	0,6	46	74	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4
5	2 Ужин Ряженка 2,5%(№14)	540 200	1 6	12	8,2	470 120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
1	итого	200				120								

Возрастная категория: 12 лет и старше

4 За день-2305ккал

Неделя : первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: :12 лет и старше

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 завтрак																
1	Каша манная вязкая с маслом(№53А)	160	6	9,8	30,4	235	0,1	1,5	0,05	0,05		155	165	22,2	0,4	
2	Чай с молоком(№19)	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,65	0,05	0		60,3	45	7	0,07	
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,4	99	0,06	0	0	0		8	26	0	0,54	
4	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	49	0,03	13	0	0		16	11	9	2,2	
	итого	500				470										
2 завтрак																
1	Сок мультифруктовый	200	0,8	0,8	19,6	112,0	0,06	26	0	0,03		32	22	18	4,4	
2	итого	200				112										
Обед																
1	Суп картофельный с горохом с мясом (№43)	250	6,2/5	5,6/4,3	22,3/-	151	0,31/0,05	11/-	0/-	1,13/-		43/5,8	113/13	35/3,5	1/0,42	
2	Рыба отварная(№32)	100	21,1	6,2	-	141	0,13	0,45	0,05	0,02		27,4	304	39,1	0,79	
3	Макарон. изделия отварные(№79)	150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0		11,1	50	8,03	1,41	
3	Компот из сушеногоизюма(№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0		23	25,8	25,5	0,8	
4	Хлеб пшеничный(№200),,	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35	
5	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7	
6	Соус красный основной(№34)	50	1,2	1,5	4,1	34	0,01	0,15	0,02	0,6		2,06	5,5	1,7	0,05	
7	Томаты свежие(№83)	60	0,66	0,12	2,3	13,8	0,03	15	0	0,00		8,4	15,6	12	0,54	
8	итого	892				822										
Полдник																
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05		240	190	28	0,12	
2	Бутерброд с яйцом варен.(№71	80	6,75	3,8	19,6	142	0,08	0	0,07	0		24,5	84	3,6	1,3	
3	Печенье	20	15	2,4	14,9	87	0,02	0	0,	0		5,8	20,7	4	0,4	
	итого	300				352										
Ужин																
1	Жаркое по домашнему(говядина)(№3)	250	16,8	16,3	29,6	237	0,8	0	-	0,02		15,4	205	103	3,4	
2	Сок фруктовый(яблочный)	200	0	0	24	86	0,04	8	0	2,6		40	36	20	0,4	
3	Хлеб пшеничный,(№200),	35	2,7	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0		7	46	7	0,35	
4	Ржаной(№200),	35	1,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0		6,3	32,5	10	0,7	
	2 Ужин	520				470										
1	Йогурт 2,5%	200	5,6	5	26	120	0,16	3,2	46	0		218	170	26	0,2	
	итого	200				120										

За день-2346 ккал

Возрастная категория: 12 лет и старше

70	66	399
----	----	-----

Неделя : первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: :12 лет и старше

N п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергети ческая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		1 завтрак															
1		Каша пшеничная вязкая с маслом(№51)	200	9,2	11,0	44,9	210	0,22	2,	0,07	0,07	145	279	22,4	2,08		
2		Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	0,04	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,2		
3		Хлеб пшеничный	100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85		
4		ИТОГО	500				470										
		2 завтрак															
1		Сок фруктовый виноградный	200	0,74	0,26	29,5	112	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4		
		ИТОГО	200				112										
		Обед															
1		Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной(№39)	250	3,0/5	4,5/4,3	20,1/-	137	0,13/0,01	16/-	0/-	1,14/-	16,5/1,1	68,5/23,8	22/2,5	70,30,		
2		Котлета мясная с маслом(№9)	90/5	0,28	2,0	0,32	230	0,06	2,	0	0,01	8,6	6	0,8	02		
3		Капуста тушеная(№72)	150	14,5	16,8	13,6	177	0,06	69	0	1	37,	198	20	2,5		
4		Компот из смеси сухофруктов(№24)	200	4,65	8,4	19,5	124	0,01	6,5	0	0,045	82,5	62	30,6	4,8		
5		Хлеб пшеничный,	35	0,5	31,5	0,4	83,	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14		
6		Хлеб ржаной	35	3,8	0,3	24,3	64	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35		
7		Огурец свежий(№83)	60	2,4	0,3	23	6,6	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7		
		ИТОГО	873	0,42	0,06	0,6	822	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3		
		Полдник															
1		Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	0	0,01	63	45	7	0,07		
2		Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,1	7,52	19,5	161	0,	0	0,04	0	10,4	26,3	0	0,4		
3		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,8	0,036	15	0	0,01	8,4	15,6	12	0,54		
		ИТОГО	310				292										
		Ужин															
1		Рагу из птицы(№66)	250	17,7	17,7	26	279	0,33	28	0,04	-	43	303	55,7	2,4		
2		Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,	0	240	0	0	13,2	0	4	5,6		
3		Хлеб пшеничный,	35	3,8	0,3	24,3	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35		
4		ржаной	35	2,4	0,3	23	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7		
5		ИТОГО	520				470										
1		2 Ужин Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2		
		ИТОГО	200				118										

7 За день-2284 ккал 90 114 361

Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: :12 лет и старше

8	За день-2372ккал	93	78	414
		ИТОГО		

Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная категория: 1

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	1 завтрак														
1	Суп молочный с макарон. издел.(№46)	250	5,6	5,8	21,3	159	0,142	2,1	0,076	0,077	203	214,5	88,0	2,23	
2	Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	0	0,01	63	45	7	0,07	
3	Хлеб пшеничный с маслом (№32)	50/10	5,78	8,4	36,6	194	0,1	0	0	0	17,4	52	10,5	0,77	
4	Итого	535				470									
	2 завтрак														
1	Сок мультифрукт	200	0,8	0,8	19,6	112	0,06	26	0	0,03	32	22	18	4,4	
2	Итого	200				112									
	Обед														
1	Суп картофельный с крупой с мясом (овсян.)(№44)	250	2,5/5	3/4,3	18,3/-	135	0,14/0,01	16/0,0	0-	1,14/-	18/1	101/23,7	25/2,5	0/0,3	
2	Запеканка картофельная с овощ(№99 А)	150	3,7	7,4	27,6	200	0,3	30	0,08	-	38	288	43,3	0,9	
3	Биточки мясные(№9)	90	14,5	7,3	8,0	197	0,07	2,18	0	1	36,4	220	21,5	2,9	
4	Компот из сухоф. чернослива(№2)	200	0,6	0	29,6	118	0,03	0,75	0	0	23	20,7	25,5	0,8	
5	Хлеб пшеничный, (№200)	35	2,7	0,3	17	83,3	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35	
6	Хлеб ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7	
7	Отварная свекла(№82)	60	0,9	0,	5,5	25	0,01	8,4	0	0,01	22,2	13	25,8	0,84	
8	Итого	820				822									
	Полдник														
1	Молоко кипяченое(№15)	200	5,9	6,8	9,8	123	0,09	22,6	0,03	0,05	240	190	28	0,12	
2	Батон	40	3	1,2	20,4	106	0,06	0	0	0,7	9	34	13	0,8	
3	Бананы свежие	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0	8,4	15,	4,2	0,6	
	Итого	340				320									
	Ужин														
1	Плов из птицы(№69)	250	25	26	46	335	0,6	1,7	0	0	25	40,5	26	1,6	
2	Чай без сахара(№20)	200	0	0	1	1		0	0	0	0	0	0	0	
3	Огурцы свежие(№83)	60	0,4	0,06	0,6	6,6	0,018	4,2	0	0,01	0	15	8,4	0,3	
4	Хлеб ржаной(№200), 2 Ужин	70	2,8	0,6	46	128	0,08	0	0	0	12,6	65	20	1,4	
1	Ряженка 2,5% (№14)	580				470									
	Итого	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2	
		200				120									
		200				120									

373

Прием пищи, Наименование блюда			Масса порции	Пищевые веществ (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 завтрак																	
1	Каша манная вязкая с маслом(№53)			200	7,8	10,7	41,3	235	0,13	2,1	0,07	0,07	208	221	29,9	0,57	
2	Чай с сахаром(№20)			200	0,2	0	15	33	0	0	0	0	0,3	304	0	0,4	
3	Хлеб пшеничный			100	6,5	0,68	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0	0,85	
	ИТОГО			500				470									
2 завтрак																	
1	Сок фруктовый яблочный			200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20	0,4	
2	ИТОГО			200				112									
Обед																	
1	Суп картофель.с. горохом с мясом(№43)			250	6,2/5	5,6/4	22,3/-	202	0,31/0,01	11/-	0/-	1,13/-	43/1	113/24	35/2,5	1/0,3	
2	Бефстроганов(№5А)			100	13,9	9,8	4,2	161	0,14	3	0,04	0,02	40,9	243	27,5	2,9	
3	Макарон. изделия отварные(№79)			150	5,3	6,2	35,3	221	0,9	0	0	0	11,1	50	8,03	3,45	
4	Напиток лимонный(№150),			180	0,12	0	21,3	84	0,1	7,4	0,1	0,02	3,6	2,2	1,1	0,08	
5	Хлеб пшеничный, (№200),			35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5	
6	Ржаной, (№200)			35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4	
7	Огурец свежий(№83)			60	0,42	0,06	0,6	6,6	0,0018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,3	
	ИТОГО			822				822									
Полдник																	
1	Отвар шиповника(№23)			200	0,8	0	10	44,2	0	240	0	0	13,2	-	4	5,6	
2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким (№97А)			150	18,3	14,5	23,6	297	0,05	0,5	0,06	0	158	97	23,6	0,5	
	ИТОГО			350				341									
Ужин																	
1	Рагу из овощей (№84)			153	3,2	10	15,8	103	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8	0,9	
2	Рыба тушеная в томате с овощами(№31)			100	10,6	5,1	5,6	101	0,2	1,6	0,03	-	25,4	186	29	0,6	
3	Компот из смеси сухофруктов(№24)			200	0,5	0,4	31,5	124	0,01	6,5	0	0,01	8,3	5	4,5	1,14	
4	Хлеб пшеничный, (№200)			33	2,7	0,3	17	78	0,05	0	0	0	7	32,5	7	0,5	
5	ржаной(№200)			35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	46	10	1,4	
	ИТОГО			523				470									
1	2 Ужин Кефир 2,5%			200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28	0,2	
	ИТОГО			200				118									
За день-2333ккал				94	75	364											

День: пятница
Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: :12 лет и старше

N п/п		Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1 завтрак																				
1	23	4	Суп молочный с рисом(№47)	250	4,6	5,6	19,6	151	0,15	1	0,012	0,025	151	187,5	24	0,				
			Кофейный напиток с молоком(№13)	200	4,9	2,2	20,3	117	0,02	0,6	2	0,01	63	45	7	0,07				
			Хлеб пшеничный(№200)	85	6,5	0,68	41,3	202	0,09	0	0	0	17	55,2	0	0,85				
			итого	535				470												
2 завтрак																				
1	2		Сок фруктовый№110)	200	0,8	0,6	19,6	112	0,06	2,6	0	0,03	32	22	18	4,4				
			итого	200				112												
Обед																				
1	2	3	4	5	6	7	Рассольник «Ленингр.» с мясом со сметаной(№39)	250	3/5	4,5/4,3	10/-	212	0,13/0,01	16/-	0/-	1,14/-	16,5/1	68,5/24	22/2,5	0/0,3
							Рыба отварная(№23)	100	0,28	2	0,32	161	0	0,03	0,02	0,01	8,6	6	0,8	0,02
							Капуста тушеная(№72)	150	21,1	6,2	0	177	0,13	0,45	0,05	0,02	27,4	304	39,1	0,79
							Компот из сухоф. чернослива(№2)	200	4,65	8,4	19,5	118	0,06	69	0	0,045	82,5	62	30,6	4,8
							Хлеб пшеничный,	35	0,6	0	34,6	83,	0,03	0,75	0	0,00	20,4	20,7	25,5	0,8
							Ржаной	35	2,7	0,3	17	64	0,05	0	0	0	7	46	7	0,5
							Огурец свежий(№83)	60	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,35
			итого	852	0,42	0,06	0,6	822	0,018	4,2	0	0,01	10,2	15	8,4	0,7				
Полдник																				
1	2	3	Отвар шиповника(№23)	200	0,8	0	10	44,2	0,0	240	0	0	13,2	0	4	5,6				
			Блины с маслом (№ 84)	105	7,7	12	38,3	3244	0,08	0,9	0	0	92	41,3	15,7	0,6				
			итого	305				368												
Ужин																				
1	2	3	4	1			Жаркое по домашнему(№3)	250	16,8	16,3	29,6	271	0,33	35	0	0,05	29,7	328	55,2	3,4
							Чай с лимоном(№20А),	200/7	0,06	0	15,2	52	0,03	2,8	0	0	3,4	20,7	0,84	0,13
							Хлеб пшеничный(№200),	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7	0,35
							ржаной(№200)	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10	0,7
							2 Ужин	527				470								
							Ряженка 2,5%	200	6	12	8,2	120	0,15	0,6	0,08	0	248	184	28	0,2
							итого	200				120								

За день-2362 ккал

День: суббота
Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: :12 лет и старше

N п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1 завтрак																		
1	Каша вяз из хлоп.овсян «Геркулес» с маслом (№58)	200	8,6	13,1	37,3	218	0,25	2,1	0,41	0,32	222	264	78,7			0,93		
2	Чай с сахаром(№20)	200	0,2	0	15	50	0	0	0	0	0,3	304	0			0,4		
3	Хлеб пшеничный	100	6,5	0,7	41,3	202	0,085	0	0	0	17	55,2	0			0,85		
4	итого	500				470												
2 завтрак																		
1	Сок фруктовый яблочный(№110	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	6	40	36	20			0,4		
2	итого	200				112												
Обед																		
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками(№41)	250	6	3,8	32	145	0,17	21	0/-	1,15/-	23	123,7	31			1,4		
2	Биточки мясные с маслом(№9)	95	14,6	16,8	13,6	230	0,06	2	0	1	37	198	20			2,5		
3	Рагу из овощей(№84)	153	3,2	10	15,8	166	0,15	29,4	0	0,07	45,2	135	30,8			0,9		
4	Компот из изюма сушен. (№25)	200	0,6	0	29,6	114	0,05	0,75	0	0	23	25,8	25,5			0,8		
5	Хлеб пшеничный,	35	2,7	0,3	17	83,	0,05	0	0	0	7	46	7			0,35		
6	Ржаной	35	1,4	0,3	13,4	64	0,04	0	0	0	6,3	32,5	10			0,7		
7	Отварная морковь(№83)	60	0,78	0,1	4,3	20	0,03	3	0	5,4	31,2	31,2	22,8			0,42		
	итого	828				822												
Полдник																		
1	Какао с молоком(№19)	200	3,8	3,9	20,8	130	0,04	1,3	0,01	0,02	121	90	15			0,1		
2	Батон	50	3,8	1,4	25,	132	0,08	0	0	0,9	11	42,5	16,5			1		
3	Бананы свежие	100	4	0,5	21	91	0,03	10	0	0	8,4	15	42			0,6		
	итого	350				353												
Ужин																		
1	Плов из птицы(№69)	250	25	26	46	335	0,6	1,7	0,0	0	25	40,5	26			1,6		
2	Отвар шиповника(№23)	180	0,7	0	19	40	0,1	216	0	0	12	0	3,6			0,3		
3	Огурцы свежие(№83)	60	0,4	0,1	0,6	6,6	0,02	4,2	0	0	0	15	8,4			1,4		
4	Хлеб ржаной(№200),	50	1,4	0,3	23	89	0,08	0	0	0	20,4	65	20			0,2		
	итого	540				470												
1	2 Ужин	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0	0	240	190	28					
	итого	200				118												
			91	84	418													

Неделя : вторая
Сезон: осенне-весенний

[illegible]

За день-2378 ккал	82	70	380
Итого	82	70	380