

Четырнадцатидневное меню: 12 лет и старше (новый санпин) - меню 2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. зразы из творога с курагой	200/10	33,522	33,917	65,677	710,781	223
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за завтрак:	520	42,829	46,436	141,44	1166,851	
2й Завтрак							
Обед	1. щи из кваш.к-ты со сметаной	300/10	1,951	6,631	7,887	105,535	88
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. Рыба отварная	150	40,197	13,312	1,578	287,633	228
	4. помидоры соленные	100	2,797	0	1,299	18,981	359
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	1170	59,021	32,286	131,537	1066,576		
Полдник	1. оладьи из тыквы	90/10	5,008	15,367	21,314	246,799	153
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Абрикосы	300	2,7	0,3	27	123	
	Итого за полдник:	600	8,708	15,867	68,514	461,799	
Ужин	1. Гарнир для холодных блюд №5	300	2,576	0,48	10,636	50,186	358
	2. Греча отварная с сл м	150/5	8,632	6,379	39,045	247,795	323
	3. Печень, тушенная в соусе	50/50	13,97	10,671	9,694	191,425	261
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	6. слойка	150	10,95	19,95	76,65	529,5	
	Итого за ужин:	905	39,629	38,33	174,595	1197,158	
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			157,186	139,169	537,336	4107,384	
День 2							
Завтрак	1. каша геокулесовая	250/8	7,896	12,118	30,19	264,141	189
	2. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	20	4,605	5,806	0	72,48	14
	Итого за завтрак:	588	23,798	32,191	107,2	822,072	
2й Завтрак							
Обед	1. Суп гороховый с картофелем	250	5,404	4,558	19,47	143,621	99
	2. Картофель отварной с сл м	375/15	7,836	13,927	63,372	410,999	123
	3. рыба тушенная в томате с овощами	100/100	2,675	11,412	11,361	139,326	231
	4. Свежий огурец	100	0,798	0,1	3,621	13,965	359
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	1250	24,905	31,925	180,45	1094,331	
Полдник	1. Булочка российская	120	9,558	11,992	74,005	443,321	473
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Черешня	300	3,3	1,2	31,8	156	
	Итого за полдник:	620	13,858	13,392	126,005	691,321	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,485	4,703	36,633	214,325	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	150	11,25	4,35	77,1	396	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	765	58,392	36,691	157,185	1103,547	
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			126,753	120,599	578,84	3829,271	
День 3							
Завтрак	1. каша пшеничная с морковью	250/8	9,629	17,775	52,697	413,246	188
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
		Итого за завтрак:	569	31,495	39,804	129,17	1012,316
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	5,327	5,115	22,631	144,75	92/69
	2. овощное рагу с баклажанами	300	5,925	20,867	33,296	345,101	142
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	100/10	3,91	20,25	11,528	231,229	242
	4. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из чернослива	200	0,43	0,13	25,75	107,85	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	1170	23,345	48,431	145,892	1093,25	
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. нектарины	300	3	3	3	3	
		Итого за полдник:	590	4	3,2	23,2	95
Ужин	1. гарнир №6	100	1,708	0,361	9,494	41,1	359
	2. Запеканка картофельная с мясом	250	21,569	25,815	43,626	452,019	299
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. хлеб пшеничный	150	11,25	4,35	77,1	396	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	7. Кета соленая	40	10,094	3,988	0	76,434	7
	Итого за ужин:	800	48,171	43,614	168,869	1218,604	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			115,611	135,249	495,731	3575,17	
День 4							
Завтрак	1. Каша пшенная с тыквой	300/10	10,894	12,433	58,016	391,75	185
	2. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	20	4,605	5,806	0	72,48	14
		Итого за завтрак:	640	26,796	32,505	135,026	949,682
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем сметана	300/15	2,852	10,594	14,785	166,672	96
	2. Картофель в молоке	300	8,213	8,299	49,573	307,032	334
	3. Рыба жареная	150	2,582	10,745	8,009	112,625	233
	4. Салат из квашеной капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6	441
	6. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
		Итого за обед:	1175	22,283	36,719	152,803	1019,899
Полдник	1. Булочка творожная	100	14,979	8,711	53,428	354,743	479
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Персики	300	2,7	0,3	28,5	135	
		Итого за полдник:	600	18,679	9,211	102,128	581,743

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Гарнир для холодных блюд №5	300	2,576	0,48	10,636	50,186	358
	2. плов из птицы	150/180	51,941	60,889	41,126	793,55	311
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. хлебные палочки	150	15,6	1,95	103,05	468	
	Итого за ужин:	1030	73,617	64,168	193,383	1489,988	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
	Итого за 2й ужин:	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
Итого за день:			146,807	147,454	590,906	4144,131	
День 5							
Завтрак	1. Суфле творожное	210	33,538	23,98	34,162	494,47	227
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	521	55,404	46,009	110,635	1093,54	
2й Завтрак							
Обед	1. Рассольник ленинград. со сметаной	250/10	2,869	5,999	17,074	135,234	91
	2. Картофель отварной с сл м	375/15	7,836	13,927	63,372	410,999	123
	3. свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,722	2,764	17,143	105,868	347
	4. Сельдь с луком	150	13,876	27,91	4,959	327,378	60
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	1260	34,598	52,628	175,551	1324,459		
Полдник	1. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	2. Арбуз	300	1,8	0,3	17,4	81	
	Итого за полдник:	500	2,8	0,5	37,6	173	
Ужин	1. Свежий огурец	100	0,798	0,1	3,621	13,965	359
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. Биточки паровые	80	13,574	9,362	8,272	140,87	288
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	150	11,25	4,35	77,1	396	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
Итого за ужин:	890	35,736	33,386	171,772	1101,804		
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			135,539	138,774	516,808	3907,802	
День 6							
Завтрак	1. Макароны с сыром	200	13,282	21,389	49,197	449,484	210
	2. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. колбасные изделия	60	10,284	20,327	0	224,322	
	Итого за завтрак:	570	34,863	55,982	126,207	1159,258	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Пряники	90	4,32	2,52	69,93	319,5	
	Итого за 2й завтрак:	290	9,92	8,92	79,33	439,5	
Обед	1. суп картофельный	300	3,058	3,549	23,971	141,312	92
	2. гарнир №4	200	15,568	9,776	12,773	209,104	357
	3. Перец фаршир.м.гов.,рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	4. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	5. Кисель из кураги	200	1,048	0,06	36,504	151,56	406
	6. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	1004	46,59	31,035	139,886	997,04		
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Дыня	300	1,8	0,9	22,2	105	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	Итого за полдник:	660	5,11	8,1	56,26	322,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. гарнир №6	100	1,708	0,361	9,494	41,1	359
	2. картофель в молоке	350	9,579	9,682	57,814	358,103	
	3. Кнели куриные	80	17,534	19,835	4,322	230,582	319
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	890	39,87	41,878	161,679	1146,836	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			144,953	146,115	591,962	4220,935	
День 7							
Завтрак	1. бабовые отварные (кукуруза)	250/8	5,083	7,095	27,789	210,488	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,5	215	254
	4. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	5. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
		Итого за завтрак:	783	54,375	63,956	110,159	1261,34
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Конфеты	90	0,9	0,9	0,9	0,9	
	Итого за 2й завтрак:	290	6,5	7,3	10,3	120,9	
Обед	1. суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,856	6,666	20,444	165,1	97
	2. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	3. Голубцы ленивые	200	19,394	18,102	15,96	264,216	306
	4. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	5. кисель из яблок	200	0,103	0,095	28,437	114,072	405
	6. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	885	37,107	26,931	117,527	807,708	
Полдник	1. оладьи с сг. молоком	100/20	7,821	8,732	48,735	305,548	444
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Слива	300	2,4	0,09	28,8	147	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
		Итого за полдник:	690	13,531	16,022	111,595	669,848
Ужин	1. Солёный огурец	100	2,797	0	0,599	13,586	359
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. шницель	100/10	17,232	22,097	14,848	288,917	272
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. слойка	150	10,95	19,95	76,65	529,5	
		Итого за ужин:	910	41,043	53,371	174,796	1308,172
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			159,556	173,831	545,627	4382,968	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	1. каша гречневая сл.м	300/10	13,802	14,358	53,352	398,49	184
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
		Итого за завтрак:	621	35,668	36,388	129,825	997,56
2й Завтрак							
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,151	5,804	13,531	116,173	76
	2. Картофель отварной с сл м	375/15	7,836	13,927	63,372	410,999	123
	3. Рыба отварная	150	40,197	13,312	1,578	287,633	228
	4. Салат из квашеной капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из изюма	200	0,36	0	28,17	112,25	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	1210	58,86	39,983	162,648	1259,023	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Пудинг из творога с изюмом	300	49,649	39,017	75,052	858,103	225
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Бананы	300	4,5	1,5	63	288	
	Итого за полдник:	800	55,149	40,717	158,252	1238,103	
Ужин	1. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,485	4,703	36,633	214,325	209
	3. мясо отварное	100	37,505	18,338	0,589	220,111	252
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
Итого за ужин:	715	54,642	35,241	131,485	971,547		
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			210,119	158,729	590,21	4584,234	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная с тыквой	300/10	10,894	12,433	58,016	391,75	185
	2. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Сыр	20	4,605	5,806	0	72,48	14
Итого за завтрак:	640	26,796	32,505	135,026	949,682		
2й Завтрак							
Обед	1. Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,839	5,974	15,131	127,061	90
	2. рагу овощное (3 вариант)	300	5,265	13,467	30,137	266,857	351
	3. суфле рыбное	110/10	6,882	17,243	4,641	187,511	250
	4. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,152	142,16	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	1090	23,78	38,813	136,748	987,909		
Полдник	1. булочка с орехами	100	9,476	12,602	59,633	390,272	466
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Киви	300	2,4	1,2	6	141	
	Итого за полдник:	600	12,876	14,002	85,833	623,272	
Ужин	1. Гарнир для холодных блюд №5	300	2,576	0,48	10,636	50,186	358
	2. плов из птицы	150/180	51,941	60,889	41,126	793,55	311
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
Итого за ужин:	990	65,567	73,368	141,813	1360,788		
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			136,019	164,939	520,67	4136,651	
День 10							
Завтрак	1. каша рисовая с тыквой	250/8	5,687	8,727	48,336	295,091	185
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
Итого за завтрак:	569	27,554	30,757	124,809	894,161		
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный со сладким перцем. сметана	300/15	2,852	10,594	14,785	166,672	96
	2. Картофель отварной с сл м	375/15	7,836	13,927	63,372	410,999	123
	3. Рыба жареная	150	2,582	10,745	8,009	112,625	233
	4. помидоры соленые	100	2,797	0	1,299	18,981	359
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Компот из чернослива	200	0,43	0,13	25,75	107,85	401
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	1265	23,649	37,265	161,69	1061,387		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Булочка осенняя	100	7,205	11,657	55,563	356,807	476
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Груши	300	1,2	0,9	28,5	126	
	Итого за полдник:	600	9,405	12,757	104,263	574,807	
Ужин	1. гарнир №6	100	1,708	0,361	9,494	41,1	359
	2. Греча отварная с сл м	150/5	8,632	6,379	39,045	247,795	323
	3. Мясо тушеное	50/50	17,307	12,212	3,887	150,978	257
	4. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	5. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	6. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	Итого за ужин:	715	38,697	30,953	142,476	956,924	
2й Ужин	1. бифидум	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
	Итого за 2й ужин:	200	5,432	4,85	7,566	102,82	
Итого за день:			104,737	116,582	540,803	3590,099	
День 11							
Завтрак	1. кукурузные хлопья	55	6,6	3,3	28,05	168,3	
	2. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	3. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	4. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	5. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	6. Сыр	20	4,605	5,806	0	72,48	14
	Итого за завтрак:	585	28,102	29,772	114,46	846,232	
2й Завтрак							
Обед	1. борщ зеленый со сметаной	250/10	5,512	7,431	18,398	165,906	82
	2. овощи припущенные в молочном соусе	250	5,578	6,461	21,946	175,615	129
	3. Шницель рыбный натуральный м.р.	100/10	3,91	20,25	11,528	231,229	242
	4. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6	441
	6. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	930	22,471	36,15	124,786	918,61	
Полдник	1. запеканка из творога с к.вареньем	150/30	28,664	18,82	25,761	393,347	224
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114	
	Итого за полдник:	680	32,064	19,62	68,461	599,347	
Ужин	1. Свежий огурец	100	0,798	0,1	3,621	13,965	359
	2. азу	400	37,822	32,505	37,366	509,602	260
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. слойка	150	10,95	19,95	76,65	529,5	
	Итого за ужин:	900	53,07	53,404	156,207	1231,318	
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
	Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156	
Итого за день:			144,307	139,146	492,514	3751,507	
День 12							
Завтрак	1. Каша манная с молоком м.сл.	250/8	7,658	10,396	38,173	277,937	189
	2. Кофейный напиток	200	1,756	1,37	24,283	117,27	432
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. Яйцо отварное	1	12,56	9,51	0,71	143	213
	Итого за завтрак:	569	29,524	32,425	114,646	877,007	
2й Завтрак							
Обед	1. суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/100	5,327	5,115	22,631	144,75	92/69
	2. Картофель отварной с сл м	375/15	7,836	13,927	63,372	410,999	123
	3. свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,722	2,764	17,143	105,868	347
	4. Сельдь с луком	150	13,876	27,91	4,959	327,378	60
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Напиток лимонный	200	0,144	0,16	24,528	100,72	436
	7. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	8. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	1350	37,056	51,745	181,108	1333,975	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Сырок глазированный	90	0	0	0	0	
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	120	
	Итого за полдник:	590	3,7	0,8	44,5	212	
Ужин	1. гарнир №4	200	15,568	9,776	12,773	209,104	357
	2. Макароны отварные с сл м	150/5	5,485	4,703	36,633	214,325	209
	3. Мясо тушеное	50/50	17,307	12,212	3,887	150,978	257
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	150	11,25	4,35	77,1	396	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	8. Кета соленая	40	10,094	3,988	0	76,434	7
Итого за ужин:	905	63,254	44,129	169,043	1299,892		
2й Ужин	1. Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	118	435
	Итого за 2й ужин:	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день:			139,335	135,5	517,297	3840,873	
День 13							
Завтрак	1. бобовые отварные(з.горошек)	290/10	8,383	8,788	17,552	182,32	330
	2. омлет	115	26,595	24,395	3,86	350,4	216
	3. сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,5	215	254
	4. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	5. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	6. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	7. Сыр	20	4,605	5,806	0	72,48	14
Итого за завтрак:	845	62,28	71,455	99,922	1305,652		
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Печенье	90	9,36	4,68	69,12	412,2	
	Итого за 2й завтрак:	290	14,96	11,08	78,52	532,2	
Обед	1. суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,856	6,666	20,444	165,1	97
	2. гарнир №6	100	1,708	0,361	9,494	41,1	359
	3. Перец фаршир. м.гов.,рисом	194	19,764	15,781	18,164	250,805	303
	4. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	5. кисель из плодов шиповника	200	0,137	0,056	32,641	132,052	417
	6. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
Итого за обед:	879	38,617	24,732	129,218	833,317		
Полдник	1. ватрушка с павидлом	130	7,426	6,044	69,021	356,874	453
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
	Итого за полдник:	700	11,936	14,444	132,481	696,574	
Ужин	1. Салат из квашеной капусты	100	1,164	5,072	7,522	87,709	40
	2. Картофельное пюре	300	6,564	10,474	44,128	297,917	335
	3. Кнели куриные	80	17,534	19,835	4,322	230,582	319
	4. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	5. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	6. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	7. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
Итого за ужин:	840	36,312	47,381	146,022	1133,259		
2й Ужин	1. Йогурт ложковый	250	7	6,25	21,25	215	
	Итого за 2й ужин:	250	7	6,25	21,25	215	
Итого за день:			171,105	175,343	607,413	4716,003	
День 14							
Завтрак	1. Макароны с сыром	200	13,282	21,389	49,197	449,484	210
	2. Какао с молоком	200	3,747	3,116	25,53	146,652	433
	3. хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	264	
	4. масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	13
	5. колбасные изделия	60	10,284	20,327	0	224,322	
	Итого за завтрак:	570	34,863	55,982	126,207	1159,258	
2й Завтрак	1. Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	120	
	2. Вафли	90	2,88	2,52	72,09	322,56	
	Итого за 2й завтрак:	290	8,48	8,92	81,49	442,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп фасолевого с картофелем	250	6,352	4,721	21,825	151,486	99
	2. Свежий помидор	100	0,602	0,201	4,213	20,06	359
	3. Голубцы ленивые	200	19,394	18,102	15,96	264,216	306
	4. кисель из клюквы	200	0,1	0	45,846	181,382	412
	5. Хлеб	100	7	1,7	47,5	238	
	6. Соль на весь день	8	0	0	0	0	
	7. Лавровый лист	2	0,152	0,168	0,974	6,26	
	Итого за обед:	860	33,599	24,892	136,318	861,404	
Полдник	1. Пицца "школьная"	200	20,104	25,773	70,786	597,56	454
	2. Сок	200	1	0,2	20,2	92	
	3. Киви	300	2,4	1,2	6	141	
	4. Мороженое	70	2,31	7	13,86	125,3	
		Итого за полдник:	770	25,814	34,173	110,846	955,86
Ужин	1. Солёный огурец	100	2,797	0	0,599	13,586	359
	2. Жаркое по домашнему	200/100	35,632	24,332	28,477	391,877	258
	3. Хлеб	50	3,5	0,85	23,75	119	1
	4. чай с сахаром	185/15	0	0	14,82	59,252	430
	5. хлебные палочки	150	15,6	1,95	103,05	468	
		Итого за ужин:	800	57,529	27,132	170,697	1051,715
2й Ужин	1. йогурт питьевой	200	8,6	0,2	28,6	156	
		Итого за 2й ужин:	200	8,6	0,2	28,6	156
Итого за день:			168,886	151,299	654,158	4626,797	
Среднее значение за период			2060,913	2042,727	7780,274	57413,824	