

Согласовано

Руководитель

Управления Роспотребнадзора

По Иркутской области


А.Н. Пережогин
2011 г.

Утверждаю

Директор

ОГСКОУ «Школа-интернат № 8»

г. Иркутска


О.В. Кучергина
2011 г.

**ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОГСКОУ «ШКОЛА ИНТЕРНАТ № 8 »
Г. ИРКУТСКА НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 14 дней

ОГСКОУ «Школа-интернат № 8»

г.Иркутск, ул. Нестерова,30. тел 508-009. 2011 год.

Сезон – весенне-летний

Возрастная категория - с 12 лет и выше

Неделя - первая

День – понедельник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша молочная рисовая	210	5,9	12,8	37,2	278,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
211	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						734,00
	Груша	240	1,0	-	25,7	101,0
	Печенье	60	4,5	7,0	44,6	270,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
Обед						371,00
246	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
138	Суп гороховый с тушенкой	275	12	5,0	39,7	243,0
217	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
189	Котлета мясная	100	18,0	16,0	11,4	263,0
265	Соус томатный	50	2,71	1,81	3,46	36,40
280	Компот из изюма	200	0,5	-	29,2	112,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
Поддник						1235,86
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,25	117,5
	Пряник	90	4,3	2,3	60,6	389,2
Ужин						506,7
209	Куриные биточки	70	22,04	24,9	15,04	186,09
225	Рис припущенный	200	5,6	7,26	50,36	286,74
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Яблоко	120	0,48	-	13,56	55,2
Второй ужин 20.30						889,97
	Кефир (промышленного произв.)	250	7,0	8,0	10,3	147,5
Итого						147,5
			125,14	117,58	602,32	3771,03

Заведение - нервная
деятельность - вторник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
186	Каша молочная геркулес	210	6,2	12,3	44,8	303,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
	Второй завтрак					810,0
-	Яблоко	240	1,0	-	27,1	110,0
	Пряники	40	1,93	11,85	31,11	113,3
	Чай б/е	200	0	0	0	0
	Обед					243,0
245	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	2,3	11,5
67	Щи с мясом, сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
219	Каша гречневая с маслом	200	11,64	7,24	60,0	351,74
180	Гуляш из говядины	70/150	21,68	24,21	6,74	331,53
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1275,77
	Полдник					
	Сок абрикосовый	250	1,25	0	35	140,0
	Вафли	60	2,1	18,1	38,8	318,0
						458,00
	Ужин					
472	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
	Сосиски отварные	100	12,3	25,3	0	277
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,22
	Масло	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
	груша	100	0,4	0	11,3	915,22
	Второй ужин 20.30					
	Ряженка (пром. произ-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,00
			117,72	162,56	536,76	3954,0

Неделя - первая

День - среда

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный вермишелевый с маслом	260	5,3	12,9	22,9	223,0
	Колбаса п/к	30	8,7	8,5	-	112,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
217	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						791,00
	Апельсин	240	2,2	-	20,2	91,0
	Печенье	45	3,3	5,3	33,4	199
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						290,00
Обед						
29	Свёкла с яблоками с маслом	100	1,11	5,16	12,29	89,01
51	Суп крестьянский с крупой с мясом тунг.	275	7,9	5,0	32,2	201,0
214	Рагу из курицы	300	26,36	62,57	92,9	528,0
289	Компот из шиповника	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1238,00
Полдник						
	Сок вишнёвый	250	1,75	-	30,5	132,5
312	Булочка домашняя	80	5,82	9,43	49,08	304,3
						436,8
Ужин						
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	175,2
	Колбаса отварная	75	10,7	17,8	-	203,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
						740,2
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (пром. произ-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сухарики (пром. произ-ва)	22	1,9	2,3	15,7	87
						219,0
			123,18	167,22	558,27	3715,00

Неделя - первая

День – четверг

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка творожная с вареньем	190	29,22	12,11	29,10	342,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
282	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						796,00
Второй завтрак						
	Компот из консервированных фруктов	250	1,0	0,05	42,25	182,5
	Вафли	50	1,6	1,4	40,0	171,0
						353,5
Обед						
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
42	Рассольник с мясом со сметаной	285	20,1	11,8	34,7	291,85
241	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
172	Рыба жареная	100	18,0	15,56	4,65	231,66
280	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,0	60,64
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1192,15
Полдник						
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,25	117,50
330	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	292,09
						409,59
Ужин						
219	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74
191	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
						850,25
Второй ужин 20.30						
	Пудинг творожный (пром. произ-ва)	125	1,13	4,4	18,38	117,50
	груша	300	1,2	0	33,9	138,0
			151,02	94,32	584,59	3856,99

Неделя - первая
 День - пятница

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
107	Каша молочная манная с маслом	210	6,3	11,9	36,8	271,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
	Второй завтрак					727,00
	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Конфеты шоколадные	35	1,05	3,73	26,83	139,2
	чай	200	0	0	0	0
						277,02
	Обед					
9	Салат из моркови с маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,80
67	Борщ с мясом, сметаной	285	7,7	7,2	22,5	182,95
202	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14
227	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
282	Компот из сушеных ягод	200	0,33	-	22,5	91,98
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1182,33
	Полдник					
	Сок персиковый	250	2,25	0,25	23,8	100,0
	Вафли	60	2,0	18,1	38,2	318,0
						418,00
	Ужин					
185	Запеканка картофельная с мясом	240	21,9	28,0	64,7	518,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						880,00
	Второй ужин 20.30					
	Ряженка (пром. произ-во)	200	6,00	12,0	8,2	170,0
	Сухарики (пром. произ-во)	25	2,1	2,7	16,5	97,47
						267,47
			100,59	139,95	544,05	3752,00

Неделя - вторая

День - суббота

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
135	Омлет с колбасой	225	20,1	23,0	2,6	298,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						754,0
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Печенье овсяное	55	3,1	8,1	41,0	238,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
Обед						376,0
27	Салат из свеклы отварной с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94,0
67	Щи с мясом, сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
227	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
180	Гуляш из говядины	75/100	23,4	14,8	6,0	257,0
280	Компот из изюма	200	0,5	-	29,2	112,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
Подник						1210,46
	Сок абрикосовый	250	1,25	0	35	140,0
312	Булочка домашняя	80	4,37	7,07	36,80	304,3
Ужин						444,3
141	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,10	342,23
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,22
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
Второй ужин 20.30						783,45
	Ряженка (пром произ-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
Итого						170,0
			141,77	129,85	480,61	3738,21

Неделя - первая
 День – воскресенье

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
112	Капша молочная пшеничная с маслом	210	7,7	12,9	42,5	307,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Какао	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						757,00
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Пряник	55	2,6	1,5	42,7	189,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
Обед						327,0
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
48	Суп с мясными фрикадельками	275	8,6	8,7	28,0	221,1
189	Биточки из мяса	100	18,0	16,0	11,4	263,0
265	Соус томатный	50	2,7	1,8	3,46	36,40
225	Рис припущенный	200	5,6	7,26	50,36	286,74
280	Компот из изюма	200	0,5	-	34,2	131,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1242,74
Полдник						
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,25	117,5
330	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	292,09
						409,59
Ужин						
235	Капуста тушеная	200	7,0	6,46	29,96	248,47
	Колбаса отварная	75	10,7	17,8	-	203,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						813,47
Второй ужин 20.30						
	Кефир (пром произ-во)	200	5,6	6,4	8,2	118,0
	Печенье овсяное	27	1,4	3,78	18,63	113,8
						231,8
			114,44	111,61	560,21	3781,60

Неделя - вторая

Зедн. - понедельник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
102	Каша молочная «Дружба»	210	6,8	12,9	39,9	293,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
	Второй завтрак					747,00
-	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Конфеты шоколадные	30	0,9	3,2	23,0	119
	Чай б/с	200	0	0	0	0
	Обед					257,0
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,67	7,0
50	Суп с рыбными консервами	275	8,3	11,2	33,2	259,0
402	Азу из говядины	325	29,9	27,1	56,6	578,0
289	Компот из шиповника	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1256,00
	Полдник					
	Сок абрикосовый	250	-	-	0,47	142,5
	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28
						402,78
	Ужин					
92	Рагу овощное	205	7,1	12,2	42,0	298,0
209	Котлета куриная припущенная	75	11,02	12,45	7,52	186,09
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						846,09
	Второй ужин 20.30					
	Пудинг творожный (пром произ-)	125	1,13	4,4	18,38	117,50
	Зефир	33	2,4	3,0	23,4	129,7
						247,2
			106,15	118,48	632,33	3763,07

Недели - вторая

День - вторник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каша молочная манная с маслом	210	6,3	11,9	36,8	271,0
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						790,00
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114,0
	Вафли	33	1,1	0,9	26,4	113,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
Обед						227,00
6	Салат витаминный (капуста с яблоком)	100	1,08	10,20	6,32	121,40
42	Рассольник с мясом, со сметаной	285	20,1	11,8	34,7	291,85
241	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
178	Голубцы ленивые с маслом	75	8,7	11,0	5,3	154,0
280	Компот из кураги	200	0,33	-	27,55	112,26
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
Полдник						1280,51
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,25	117,5
330	Выпрушка с джемом	80	9,44	3,51	55,75	292,09
Ужин						409,59
149	Лапшевник с творогом	200	15,71	7,06	40,44	285,98
	Сыр	20	4,7	6,0	-	74,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
Второй ужин 20.30						796,98
	Кефир (пром произ-во)	250	7,0	8,0	10,3	148,0
	Печенье	22	1,56	3,87	14,0	98,34
Итого						238,34
			125,97	119,74	573,81	3742,42

Неделя - вторая

День - среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
151	Пудинг из творога	200	21,1	17,4	24,3	331,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
						785,00
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Шоколад	25	1,75	8,88	13,13	136,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						274,0
Обед						
24	Салат из свеклы с морковью и маслом	100	1,32	10,08	7,68	126,08
67	Щи с мясом, сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
181	Жаркое по-домашнему	325	29,6	27,1	65,0	617,0
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1324,08
Полдник						
	Сок виноградный	250	1,25	-	31,5	130,0
	Пряники	60	2,9	1,7	46,6	202,0
						332,0
Ужин						
227	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46
	Сосиски отварные	75	9,23	18,98	-	207,75
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,3	61,62
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						855,83
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром произ-во)	250	7,5	15,12	10,25	212,5
						212,5
			124,23	125,73	492,86	3783,41

Неделя - вторая

День - четверг

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша молочная рисовая	210	5,9	12,8	37,2	278,0
	Сыр	20	4,7	6,0	-	74,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
Второй завтрак						808,00
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114,0
	Печенье	35	2,6	4,1	26,0	151,83
	Чай б/с	200	0	0	0	0
Обед						265,83
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
138	Суп гороховый с тушенкой	275	12,0	5,0	39,7	243,0
209	Куриные биточки с томатн.соусом	70/30	22,04	24,9	15,04	186,09
223	Рис припущенный	200	5,6	7,26	50,36	286,74
282	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	42,4	161,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1181,13
Полдник						
	Сок сливовый	200	1,6	-	19,2	78,0
303	Блинчики с вареньем	260	13,83	13,93	64,66	439,6
						517,60
Ужин						
78	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,96	174,32
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						785,07
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (пром произ-во)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сухарики	25	2,1	2,7	16,5	97,47
						229,47
			134,83	130,0	559,31	3787,30

Воскресенье - вторая

Звезда - пятница

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
109	Каша молочная геркулес	210	6,2	12,3	44,8	303,0
	Колбаса п/к	30	8,7	8,5	-	112,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
	Второй завтрак					869,0
	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Шоколад	25	1,7	8,9	13,1	137,0
	Чай	0	0	0	0	0
	Обед					275,0
246	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
47	Суп вермишелевый с курицей	275	15,3	5,0	35,3	239,0
189	Котлета из говядины	100	18,0	16,0	11,4	263,0
219	Каша гречневая	200	11,6	7,2	60,0	351,74
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1268,74
	Полдник					
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
330	Ватрушка с повидлом	80	9,4	3,5	55,7	292,12
						386,12
	Ужин					
172	Рыба тушеная с овощами	300	31,13	17,25	31,13	343,78
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
						843,78
	Второй ужин 20.30					
	Пудинг молочный(пром произ-во)	125	1,13	4,4	18,38	117,5
	Мармелад	25	-	-	19,4	73,0
						190,5
			143,21	148,50	533,66	3796,14

Неделя - вторая

День - суббота

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
135	Омлет с колбасой	225	20,1	23,0	2,6	298,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						754,0
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Печенье овсяное	55	3,1	8,1	41,0	238,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						376,0
Обед						
27	Салат из свеклы отварной с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94,0
67	Щи с мясом, сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
227	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
180	Гуляш из говядины	75/100	23,4	14,8	6,0	257,0
280	Компот из изюма	200	0,5	-	29,2	112,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1210,46
Полдник						
	Сок абрикосовый	250	1,25	0	35	140,0
312	Булочка домашняя	80	4,37	7,07	36,80	304,3
						444,3
Ужин						
141	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,10	342,23
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,22
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
						783,45
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром произ-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,0
			141,77	129,85	480,61	3738,21

Неделя - вторая
День – воскресенье

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный вермишелевый с маслом	300	8,38	9,18	27,48	234,12
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
282	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Второй завтрак						751,12
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114
	Конфеты шоколадные	50	1,5	5,3	38,3	199,0
	Чай	200	0	0	0	0
Обед						313,0
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
42	Рассольник с мясом со сметаной	285	20,1	11,8	34,7	291,85
472	Пюре картофельное	200	6,5	7,2	58,0	308,0
172	Рыба жареная	100	18,1	15,6	4,6	232,66
280	Компот из кураги	200	0,33	-	27,55	112,26
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1249,05
Полдник						
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,5	117,5
	Пряник	90	4,3	2,3	60,6	389,2
Ужин						506,67
92	Рагу овощное	205	7,1	12,2	42,0	298,0
209	Котлета куриная припущенная	75	11,02	12,45	7,52	186,09
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						857,59
Второй ужин 20.30						
	Кефир (пром произ-во)	250	7,0	8,0	10,3	147,5
						147,5
			125,88	113,53	528,37	3813,43