

Согласовано

Руководитель

Управления Роспотребнадзора

По Иркутской области

А.Н. Пережогин

_____ 2011 г.



Утверждаю

Директор

ОГСКОУ «Школа-интернат № 8»

г. Иркутска

О.В. Кучергина

_____ 2011г.



ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОГСКОУ «ШКОЛА ИНТЕРНАТ № 8 »

Г. ИРКУТСКА НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
7- 11 ЛЕТ

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 - 7-11 лет

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	200	5,6	9,2	35,4	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
						734,00
Второй завтрак						
-	Груша	300	1,2	-	33,9	138
-	Печенье	30	2,2	3,5	22,3	137,0
-	Чай б/с	200	0	0	0	0
						275
Обед						
146	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
138	Суп гороховый с тушенкой	250	10,9	4,5	36,1	220,9
217	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
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
						1143,4
Полдник						
-	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
-	Пряник	40	1,9	3,1	31,1	136
						230,0
Ужин						
209	Куриные биточки	75	22,04	24,9	15,04	186,09
225	Рис припущенный	150	4,2	5,4	37,8	215,1
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
						770,15
Второй ужин 20.30						
-	Кефир (пром. пр-ва)	200	5,6	6,4	8,2	118,0
						118,0
			116,47	103,56	499,65	3246,55

Зеленя - первая

День - вторник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша молочная геркулес	200	5,9	11,7	42,7	288,6
	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
						742,6
Второй завтрак						
-	Яблоко	300	1,2	-	33,9	118
	Пряники	27	1,3	0,8	21	91,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						275
Обед						
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
67	Щи с мясом, сметаной	250	6,7	5,9	17,4	151,7
219	Каша гречневая с маслом	150	8,7	5,4	45,0	263,8
180	Гуляш из говядины	70/100	16,7	18,7	5,2	256,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1091,2
Полдник						
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	28,0	112,0
	Вафли	35	1,2	10,6	22,6	187,0
						299,0
Ужин						
472	Картофельное пюре	150	4,9	5,4	43,5	231,0
	Соусы отварные	50	6,15	12,65	0	138,5
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
						735,72
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром.пр-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,00
			98,62	108,16	463,41	3267,22

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	200	5,3	12,9	22,9	223,0
	Колбаса п/к	20	5,8	5,7	-	74,7
	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
						753,7
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114
	Печенье	45	3,3	5,3	33,4	199,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						313,0
Обед						
29	Свёкла с яблоками с маслом	50	0,5	2,5	6,1	44,5
51	Суп крестьянский с крупой с мясом туш.	250	7,2	4,5	29,3	182,7
214	Рагу из курицы	250	21,95	52,08	77,36	440,83
289	Компот из шиповника	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1087,03
Полдник						
	Сок вишнёвый	200	1,4	-	24,4	106,0
312	Булочка домашняя	80	5,82	9,43	49,08	304,3
						410,3
Ужин						
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	175,2
	Колбаса отварная	50	7,1	11,9	-	135,0
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
						672,2
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (пром. пр-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сухарики	15	1,3	1,6	10,7	59,3
						191,3
			110,01	144,17	522,57	3404,54

Неделя - первая

День - четверг

№ 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	150	23,1	9,6	23,0	270,0
	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
						724,00
Второй завтрак						
	Компот из консервированных фруктов	200	0,8	-	33,8	146,0
	Вафли	30	1,0	0,8	24,0	103,0
						249,0
Обед						
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
42	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,6	10,4	30,4	256,0
241	Картофельное пюре	150	4,8	5,4	43,5	231
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
						1079,3
Подник						
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
330	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	219,1
						313,1
Ужин						
219	Каша гречневая	150	8,7	5,4	45,0	263,75
191	Мясо тушеное	80	14,0	4,9	2,4	109,2
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
						734,95
Второй ужин 20.30						
	Пудинг творожный (пром. пр-ва)	125	1,13	4,4	18,38	117,50
						117,50
			132,03	84,92	479,9	3217,85

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	180	5,4	10,2	31,5	232,3
	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
						753,7
Второй завтрак						
	Груша	300	1,2	-	33,9	138
	Конфеты шоколадные	30	0,9	3,2	23,0	119,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						257,0
Обед						
9	Салат из моркови с маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,8
67	Борщ с мясом, сметаной	220	5,9	5,5	17,4	141,2
202	Гёфтели из говядины с томатным соусом	80	7,3	10,8	7,5	156,9
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
282	Компот из сушеных ягод	200	0,33	-	22,5	91,98
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1109,48
Полдник						
	Сок персиковый	200	1,8	0,2	19,1	80,0
	Вафли	58	2,0	17,5	37,5	307,0
						387,0
Ужин						
185	Запеканка картофельная с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75
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
						750,5
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром. пр-ва)	1	6,00	12,0	8,2	153,0
	Сухарики	15	2,1	2,7	16,5	58,5
						211,5
			96,87	125,66	494,48	3337,53

Неделя - первая
 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	170	15,2	17,4	2,0	225,00
	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	230,0
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						753,00
Второй завтрак						
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,4
312	Будочка домашняя	40	2,9	4,7	24,5	152,0
						246,4
Обед						
246	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,65	7,0
47	Суп вермишелевый с курицей	220	12,2	4,0	28,2	191,2
192	Печень по-строгановски	70/40	20,8	16,9	2,2	250,7
219	Каша гречневая	150	7,8	5,7	42,2	241,0
275	Компот	200	1,0	-	28,2	110,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1092,9
Полдник						
	Чай с молоком	200	1,6	1,9	17,3	88,0
302	Блинчики с джемом	110	5,3	3,8	35,0	195,2
						283,2
Ужин						
141	Запеканка творожная	150	21,9	9,1	21,8	256,7
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,3	0,2	150,0
						693,7
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (пром. пр-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Мармелад	15	-	-	11,7	44,0
						176,0
			136,8	108,85	405,22	3245,2

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	Каша молочная пшеничная с маслом	180	6,6	11,1	36,4	263,0
	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
						719,00
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138
	Пряник	55	2,6	1,5	42,7	189,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						327,0
Обед						
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
48	Суп с мясными фрикадельками	220	7,6	6,96	22,4	176,8
189	Биточки из мяса	80	14,4	12,8	9,1	210,4
265	Соус томатный	50	2,7	1,8	3,46	36,40
225	Рис пригущенный	150	4,2	5,4	37,7	215,1
280	Компот из изюма	200	0,5	-	34,2	131,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1074,2
Полдник						
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
330	Ватрушка с повидлом	60	9,44	3,51	55,75	219,1
						313,1
Ужин						
235	Капуста тушеная	150	5,25	4,8	22,5	186,3
	Колбаса отварная	50	7,1	11,9	-	135,3
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
						683,6
Второй ужин 20.30						
	Кефир (пром. пр-ва)	180	5,0	5,8	7,4	106,2
	Печенье овсяное	14	0,7	1,96	9,66	59,0
						165,2
			100,44	93,03	524,07	3282,1

Неделя - вторая
 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						
102	Каша молочная «Дружба»	180	58,3	11,1	34,2	251,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
236	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						705,1
Второй завтрак						
	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Конфеты шоколадные	20	0,6	2,13	15,33	79,3
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						217,3
Обед						
246	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,065	7,0
50	Суп с рыбными консервами	220	6,0	8,2	24,2	207,24
402	Азу из говядины	220	20,2	18,3	38,4	391,2
289	Компот из шиповника	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1058,9
Полдник						
	Сок абрикосовый	200	-	-	0,38	114,0
	Печенье	45	3,4	5,3	33,3	196,2
						310,2
Ужин						
92	Рагу овощное	150	5,3	9,1	31,5	218,0
209	Куриная котлета 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
						766,09
Второй ужин 20.30						
	Пудинг творожный (пром. пр-ва)	100	0,9	3,52	14,7	94,0
	Зефир	25	1,81	2,27	17,7	98,2
						192,2
			142,83	97,42	444,75	3249,73

Неделя - 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	180	5,4	10,2	31,5	232,3
	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
						702,3
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114
	Вафли	33	1,1	0,9	26,4	113,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						227,0
Обед						
6	Салат витаминный (капуста с яблоком)	50	0,54	5,1	3,1	60,7
42	Рассольник с мясом, со сметаной	220	15,5	9,1	26,8	225,3
241	Картофельное пюре	150	4,9	5,4	43,5	231,0
178	Полушки 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
						1076,26
Полдник						
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,3	117,5
330	Ватрушка с джемом	60	7,08	2,6	41,8	219,07
						336,57
Ужин						
149	Лапшевник с творогом	180	14,1	6,35	36,4	257,4
	Сыр	20	4,7	6,0	-	74,0
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
						693,4
Второй ужин 20.30						
	Кефир (пром. пр-ва)	200	7,0	8,0	10,3	148,0
	Печенье	15	1,1	2,6	9,54	67,0
						215,0
			106,50	92,65	499,59	3236,53

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	150	15,8	13,1	18,2	248,3
	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
						702,3
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Шоколад	20	1,4	7,1	10,5	109,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						247,0
Обед						
24	Свекла с морковью и маслом	100	1,32	10,08	7,68	126,08
67	Ци с мясом, сметаной	220	5,2	5,9	13,4	133,5
181	Жаркое по-домашнему	250	26,0	23,8	50,0	474,6
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1142,18
Полдник						
	Сок виноградный	250	1,25	-	31,5	130,0
	Пряники	55	2,65	1,5	42,7	185,2
						315,2
Ужин						
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
	Сосиски отварные	50	6,15	12,65	-	138,5
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
						716,22
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром. пр-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,0
			104,79	116,34	444,98	3292,9

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	180	4,8	10,5	30,4	227,45
	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
						683,45
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114,0
	Печенье	30	2,2	3,5	22,3	130,1
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						244,1
Обед						
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
138	Суп гороховый с тушенкой	220	9,6	4,0	31,8	194,4
209	Куриные биточки с томатн.соусом	70/30	22,04	24,9	15,04	186,09
	Рис припущенный	150	4,2	5,4	37,8	215,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	42,4	161,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1061,09
Полдник						
	Сок сливовый	200	1,6	-	19,2	78,0
303	Блиночки с вареньем	200	10,6	10,7	49,7	338,2
						416,2
Ужин						
78	Капуста тушеная	150	3,9	4,8	20,2	130,74
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	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						666,49
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (прм. пр-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сухарики	20	1,68	2,2	13,2	77,98
						209,98
			119,74	109,72	503,23	3430,41

Неделя - вторая
 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						
109	Каша молочная геркулес	180	5,3	10,5	38,4	259,7
	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
						713,7
Второй завтрак						
	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Шоколад	20	1,36	7,12	10,5	111,6
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						249,6
Обед						
246	Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,15	7,0
47	Суп вермишелевый с курицей	220	12,2	4,0	28,2	191,2
189	Котлета из говядины	80	14,4	12,8	9,1	210,4
219	Каша гречневая	150	8,7	5,4	45,0	263,8
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1080,4
Полдник						
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
330	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,65	41,8	219,07
						313,07
Ужин						
172	Рыба тушеная с овощами	230	23,0	13,25	23,9	263,22
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
						706,0
Второй ужин 20.30						
	Пудинг молочный (пром. пр-ва)	125	1,13	4,4	18,38	117,5
	Мармелад	25	-	-	19,4	73,0
						198,08
			112,86	97,95	485,55	3318,07

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	180	16,1	18,4	2,2	238,2
	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
						694,2
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Печенье овсяное	32	1,8	4,7	23,85	139,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						277,0
Обед						
27	Салат из свеклы отварной с сыром	50	2,25	2,35	4,15	47,0
67	Ши с мясом, сметаной	250	6,7	5,9	17,4	151,7
227	Макароньы отварные	150	5,52	5,3	35,3	211,1
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
						1071,8
Полдник						
	Сок абрикосовый	250	1,25	0	35	140,0
312	Булочка домашняя	60	3,3	5,3	27,6	228,2
						368,2
Ужин						
141	Запеканка творожная	180	26,3	10,89	26,2	308,0
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	10	0,1	8,3	0,1	75,0
						674,22
Второй ужин 20.30						
	Ряженка (пром. пр-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,0
			127,09	105,05	432,53	3255,42

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	200	4,1	9,9	17,4	171,2
	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
						688,2
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114
	Конфеты шоколадные	30	1,5	5,3	38,3	119,4
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						277,0
Обед						
246	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5
42	Расеольник с мясом со сметаной	220	15,5	9,1	26,8	225,3
472	Пюре картофельное	150	4,8	5,4	43,5	231
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
						1105,72
Полдник						
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0
	Вафли	50	1,6	1,4	40,0	171,2
						265,2
Ужин						
92	Рагу овощное	150	5,3	9,1	31,5	218,0
210	Курица отварная с маслом	120/5	30,2	13,9	0	249,0
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
						829,0
Второй ужин 20.30						
	Кефир (пром.пр-ва)	250	7,0	8,0	10,3	147,5
						147,5
			175,08	120,9	471,02	3268,92