



УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ШИ ОБЗ с. Успенское
Слободского района

Усатова Н.В.

**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся КОГОБУ ШИ
ОБЗ с. Успенское Слободского района**

Сезон: весенне-летнее

Приём пищи, наименование блюда, состав	7-11 лет					12-18 лет				
	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Неделя 1, Понедельник										
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4,5	6,4	22,6	161	200/5	6,1	9,1	30,2	215
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Яйцо вареное	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	50	3,8	0,45	25,4	106,5
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	100	1,5	4,5	7	76
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	300	8,1	5	23,4	172
Кура отварная	90	21,3	18	0,3	247,5	100	23,7	20	0,4	275,7
Пюре рыбное	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Пирожки с б/к капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	100	6	6,8	29,5	205
Ужин										
Сырники из творога	150/40	21,8	25	34	303	200/50	29	32,4	36,2	550
Рыба запеченная с яйцом	80/30	19,7	12,1	3,8	203	100/40	24,8	15,3	4,8	256
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
итого		142,3	117,62	482,94	3438,3	2305	172,6	153,92	532,7	4169,5
Неделя 1, Вторник										
Завтрак										
Каша пшеничная с маслом	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/5	7,3	8,9	33,7	245
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Гренки (мягкие)	70	5,65	7,67	27,7	197,6	70	5,65	7,67	27,7	197,6
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80

Прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Обед										
Салат "Студенческий"	80	3	10,4	4,9	107	100	3,7	10,5	6,1	134
Суп картофельный с крупой	250	12,7	12,6	19,3	113	300	13,2	13,1	23,2	136
Биточек мясной	100	14,5	12	12,8	218	120	17,4	16,3	15,4	280
Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	230	5	7,5	21,7	173
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Дучмаки с творогом	75	12,8	15,8	19,6	245	100	13	16,7	26,1	300
Ужин										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Рыба запеченная по- русски	280	23,4	18,7	15,8	239	350	26,4	22	21,2	284
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Итого		127,01	117,74	441,1	3041,6	2745	146,75	146,27	498,3	3585,6
Неделя 1, Среда										
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	4,5	7,4	21,9	161	200/5	6	9,8	29,2	214
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	7,4	113	100	3,2	10	9,3	141
Борщ с б/к капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	300/10	2,3	6,3	14,3	122
Зразы школьные	100	12,9	11,6	10,9	201	120	15,5	14	13,1	242
Морковь тушеная с	200	3,5	10,1	34	243	230	4,1	11,7	39,1	280
Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31	200	0,01	0	36,36	141,31
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	100	5,9	3,1	54,5	268
Ужин										
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,3	71	100	1,5	7,4	4,1	89
Тефтели рыбные	100/40	13,6	11,6	15,1	219	120/50	16,3	14	18,3	265
Макаронные изделия отварные	150/5	7,3	6,6	24,5	162	180/6	8,4	7,6	51,1	301
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	200	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Итого		91,81	99,57	476,18	3203,6	2000	118,01	120,27	579,8	4040,6

прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Неделя 1, Четверг										
Завтрак										
Пудинг из творога запеченный	200/45	25,7	13,7	66,7	488	250/50	32,1	17,1	83,3	609
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4,8	13,1	12,9	171	100	5,4	14,6	14,3	189
Рассольник Ленинградский	250/10	3,4	6,7	15,7	126	300/10	4,8	9,5	18,8	167
Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	75/50	20,2	20	2,8	260
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,5	8,7	38,2	264	180/6	10,9	8,9	53,9	303
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	200	5,8	6,5	9	116
Ватрушка с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	100	6,5	4	35,9	208
Ужин										
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	4,4	58
Котлета рубленая из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	120	24,2	29,8	15,4	429
Запеканка картофельная с овощами	180/35	6,1	9,3	27,9	222	230/40	7	10,8	32	255
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		129,3	132,07	520,34	3730,3	1720	164	157,07	603,4	4494,3
Неделя 1, Пятница										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Гренки (мягкие)	70	5,65	7,67	27,7	197,6	70	5,65	7,67	27,7	197,6
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из квашеной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Суп картофельный с кленками	250/10	2,1	2,8	14,4	93	300/12	2,5	3,4	17,3	111
Запеканка картофельная с мясом	220/35/7	20,3	25,6	31,3	440	250/50/8	23	39	35,5	500
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161

Прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Полдник										
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Пирожок печеный с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	100	5	3,8	37,2	204
Ужин										
Салат Зимний	90	2,8	11,2	5,9	91	100	3,5	14	7,3	99
Кнели рыбные припущенные	100/5	16,3	8,8	4,8	164	120/7	19,5	11,3	5,8	203
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,6	5,9	42,7	246	180/6	5,2	6,8	49,1	283
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		97,11	103,44	481,8	3148,6	1620	119,45	128,77	546,5	3727,6
Неделя 1, Суббота										
Завтрак										
Омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186	150/5	13,1	18,2	2,2	225
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	5	60
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Котлета мясная	100	14,5	12	12,8	218	120	17,4	16,3	15,4	280
Пюре рисовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	7,4	113	100	3,2	10	9,3	141
Голубцы ленивые	80/35/8	6,8	5,3	6,3	100	100/40/10	8,3	6,5	7,7	122
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		92	89	413	2929	2025	111	119	452	3382
Неделя 1, Воскресенье										
Завтрак										
Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,3	20	170	200/5	6,7	9,8	27	223
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220

прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Обед										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	300/10	2,9	7,3	14	134
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Макаронные изделия отварные	150/5	7,3	6,6	24,5	162	180/6	8,4	7,6	51,1	301
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	100	1,5	4,5	7	76
Котлета рыбная	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре картофельное	180	3,69	6,4	24,2	167	200	4,1	7,6	30,9	214
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		84,29	92,67	425,22	2916,3	1970	109,1	116,57	517,8	3688,3
Неделя 2, Понедельник										
Завтрак										
Каша Дружба	150/4	4,6	6,4	24,3	174	200/5	6,1	8,5	32,4	232
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Яйцо вареное	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63	1шт./40	4,5	3,8	0,1	63
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	50	3,8	0,45	25,4	106,5
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свеклы с сыром и чесноком	90	4,8	13,1	12,9	171	100	5,4	14,6	14,3	189
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	300	29,5	30	47,3	581
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Пирожки с б/к капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	100	6	6,8	29,5	205
Ужин										
Рыба запеченная с яйцом	80/30	19,7	12,1	3,8	203	100/40	24,8	15,3	4,8	256
Запеканка из творога	150/20	28,3	21	44,4	400	220/30	52,8	48	74	665
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		129,5	116,75	486,1	3356,5	1800	180,3	161,15	569,6	4212,5
Неделя 2, Вторник										
Завтрак										

Прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Обед										
Салат Здоровье	80	1,3	5,9	4,6	76	100	1,6	7,1	5,7	92
Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	300	8,1	5	23,4	172
Рагу овощное с мясом	220	19,6	24	16,5	335	250	22,3	34	18,7	380
Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31	200	0,01	0	36,36	141,31
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Булочка Домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	75	5,3	8,8	30	261
Ужин										
Салат из квашенной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Котлета рыбная	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		94,27	99,54	448,28	3052,6	2505	122,81	126,17	519,3	3770,6
Неделя 2, Среда										
Завтрак										
Каша манная с маслом	150/4	4,5	7,4	21,9	161	200/5	6	9,8	29,2	214
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Гренки (мягкие)	70	5,65	7,67	27,7	197,6	70	5,65	7,67	27,7	197,6
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат "Студенческий"	80	3	10,4	4,9	107	100	3,7	10,5	6,1	134
Рассольник Ленинградский	250/10	3,4	6,7	15,7	126	300/10	4,8	9,5	18,8	167
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	230	5	7,5	21,7	173
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Плюшка	60	4,4	3,1	27,9	159	90	6,6	4,7	41,9	238
Ужин										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Рыба тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	160	22,5	10,9	5,5	209
Картофель отварной с маслом	200/5	7,9	9,2	27,7	368	230/5	8,5	9,8	31,9	393

прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		109,65	102,27	462,8	3278,6	2245	131,05	138,07	524,9	3852,6
Неделя 2, Четверг										
Завтрак										
Пудинг из творога запеченный	200/45	25,7	13,7	66,7	488	250/50	32,1	17,1	83,3	609
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	4,4	58
Рассольник Домашний	250/10	2,4	5,7	13,9	118	300/10	2,8	6,5	16,7	138
Азу	50/50	14,6	20,1	3,3	252	75/50	21,7	26,1	3,3	335
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,5	8,7	38,2	264	180/6	10,9	8,9	53,9	303
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	200	5,8	6,5	9	116
Ватрушка с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	100	6,5	4	35,9	208
Ужин										
Салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	100	0,8	4,5	3	55
Биточек рыбный	80	11,9	9,1	10,3	172	100	14,9	11,4	12,9	215
Пюре картофельное	180	3,69	6,4	24,2	167	200	4,1	7,6	30,9	214
Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	200	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Итого		119,99	107,57	504,84	3500,3	2025	149,6	140,47	583,6	4165,3
Неделя 2, Пятница										
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,46	7,47	25,2	193	200/6	7,3	8,9	33,7	245
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с сыром	60	8,4	4,4	26,4	185	90	9,7	4,8	30,8	210
Фрукт	1шт.	1,5	0	30	80	1шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из квашеной капусты с яблоком	90	1,3	4,1	7,6	72	100	1,6	5,1	9,4	90
Суп картофельный с кленками	250/10	2,1	2,8	14,4	93	300/12	2,5	3,4	17,3	111
Запеканка картофельная с мясом	220/35/7	20,3	25,6	31,3	440	250/50/8	23	39	35,5	500
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171

прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81
Пирожок печеный с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	100	5	3,8	37,2	204
Ужин										
Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,3	71	100	1,5	7,4	4,1	89
Кнели рыбные припущенные	100/5	16,3	8,8	4,8	164	120/7	19,5	11,3	5,8	203
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,6	5,9	42,7	246	180/6	5,2	6,8	49,1	283
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		98,26	94,87	477,9	3116	1640	121,5	119,3	546,4	3730
Неделя 2, Суббота										
Завтрак										
Омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186	150/5	13,1	18,2	2,2	225
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Бутерброд с маслом и сыром	70	13,8	17	37,5	309	125	19,8	33	40	450
Завтрак 2										
Кисломолочный продукт	200	5,6	0,1	16,4	91	200	5,6	0,1	16,4	91
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	100	0,9	4	4,4	58
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	300/10	2,5	6,4	8,7	102
Зразы Ленивые	100	10,5	14,7	11,7	221	120	12,6	23,6	14	265
Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173	230	6,9	9,6	38,9	199
Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,6	8	7,4	113	100	3,2	10	9,3	141
Голубцы ленивые	80/35/8	6,8	5,3	6,3	100	100/40/10	8,3	6,5	7,7	122
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		89	91,94	441,78	3011,6	2025	107,8	126,34	480,2	3444,6
Неделя 2, Воскресенье										
Завтрак										
Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,3	20	170	200/5	6,7	9,8	27	223
Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135
Бутерброд с маслом	50/10	5,7	16	26,4	200	100/15	14,4	18	34,7	407

Прием пищи, наименование блюда, состав	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Калор
		Белки	Жиры	Углев			Белки	Жиры	Углев	
Завтрак 2										
Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109
Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132	50	7,8	8	29,3	220
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Обед										
Салат из солёных огурцов с луком	90	2,3	4,5	2,4	61	100	2,8	4,9	2,9	70
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	300/10	2,9	7,3	14	134
Фрикадельки мясные	50/25	6,6	4,7	5,2	90	75/30	9,8	7,1	7,7	134
Макаронные изделия отварные	150/5	7,3	6,6	24,5	162	180/6	8,4	7,6	51,1	301
Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	200	0,1	0,1	27,6	109
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Полдник										
Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78	200	0,5	0	9,1	78
Кондитерские изделия	50	4	4,7	37,3	283,3	50	4	4,7	37,3	283,3
Ужин										
Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	100	1,5	4,5	7	76
Рыба запеченная по- русски	280	23,4	18,7	15,8	239	350	26,4	22	21,2	284
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	200	0,2	0	13,7	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166	50	3,8	0,3	26,1	166
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107	75	5,1	0,9	34,8	161
Ужин 2										
Фрукт	1 шт.	1,5	0	30	80	1 шт.	1,5	0	30	80
Итого		87,4	85,87	416,22	2703,3	1900	112,9	103,07	505,1	3430,3