

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
По Белгородской области  
в Валуйском районе

  
Т.Н.Ирхина  
« » 2021г  


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Валуйская  
общеобразовательная  
школа-интернат №1»

  
Л.В.Мельник  
« » 2021г  


**Перспективное четырнадцатидневное меню пятиразового питания  
Для обеспечения питанием обучающихся в  
ГБОУ «Валуйская общеобразовательная  
школа-интернат №1»**

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
7 лет и старше

| Прием пищи            | Наименован<br>ие блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------|------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                       |                              |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 1<br>День 1    |                              |              |                  |       |              |                                |                    |
| завтрак               | Суп<br>гречневый<br>молочный | 250          | 7,19             | 6,51  | 23,55        | 181,50                         | №164               |
|                       | Омлет                        | 65           | 14,27            | 22,16 | 2,65         | 267,93                         | №301               |
|                       | Масло<br>сливочное           | 10           | 0,05             | 8,20  | 0,10         | 75,00                          | №111               |
|                       | Батон                        | 50           | 3,75             | 1,45  | 25,7         | 131                            | №105               |
|                       | Какао                        | 200          | 3,52             | 3,3   | 25,0         | 144                            | №497               |
|                       | хлеб                         | 50           | 3,3              | 0,60  | 16,52        | 87                             | №108               |
| итого за<br>завтрак   |                              | 623          | 32,08            | 42,22 | 67,82        | 886,43                         |                    |
| Завтрак 2             | Бутерброд с<br>колбасой      | 30/25        | 5,9              | 4,97  | 16,52        | 96,25                          | №81                |
|                       | Компот                       | 200          | 0,5              | 0,00  | 27,0         | 110,0                          | №5098              |
|                       | Фрукт(яблоко<br>,апельсин)   | 250          | 0,8              | 0     | 19,6         | 94                             | №112               |
| итого за<br>завтрак 2 |                              | 505          | 39,28            | 4,97  | 63,12        | 300,25                         |                    |
| обед                  | Щи со свежей<br>капустой     | 300          | 2,12             | 6,03  | 9,48         | 100,6                          | №142               |

|                           |                                              |             |               |               |               |               |             |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                           | Котлета<br>рыбная                            | 100         | 12,2          | 3,6           | 6,2           | 106           | №346        |
|                           | Картофельное<br>пюре                         | 200         | 4,2           | 8,8           | 21,8          | 184           | №429        |
|                           | Помидор<br>соленый                           | 80          | 1,1           | 0,1           | 3,5           | 20            | 107         |
|                           | Сок                                          | 200         | 1,0           | 0,2           | 0,2           | 92            | №518        |
|                           | Хлеб                                         | 50          | 3,8           | 0,4           | 24,6          | 117,5         | №108        |
|                           | батон                                        | 70          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131           | №111        |
| итого за обед             |                                              | <b>1000</b> | <b>28,27</b>  | <b>30,88</b>  | <b>94,48</b>  | <b>855,1</b>  |             |
| полдник                   | Оладьи с<br>повидлом                         | 90          | 1,7           | 4,3           | 32,6          | 176           | №541<br>607 |
|                           | Кефир с<br>сахаром                           | 200         | 5,8           | 4,7           | 15,9          | 79            | №516        |
| итого за<br>полдник       |                                              | <b>290</b>  | <b>7,5</b>    | <b>9,0</b>    | <b>48,5</b>   | <b>255</b>    |             |
| ужин                      | Плов с мясом<br>говядины                     | 210         | 21,71         | 16,55         | 15,02         | 296,00        | №370        |
|                           | Салат из<br>свеклы с<br>солеными<br>огурцами | 100         | 1,2           | 10,4          | 6,5           | 124           | №53         |
|                           | батон                                        | 50          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131           | 111         |
|                           | Масло<br>сливочное<br>порц                   | 10          | 0,05          | 8,25          | 0,08          | 74,8          | 105         |
|                           | Чай,мед                                      | 200/10      | 1,4           | 0,0           | 29,0          | 122           | 503         |
|                           | хлеб                                         | 50          | 3,8           | 0,4           | 24,6          | 117,5         | 108         |
| итого за ужин             |                                              | <b>600</b>  | <b>31,9</b>   | <b>37,05</b>  | <b>121,73</b> | <b>385,04</b> |             |
| <b>Итого за<br/>день:</b> |                                              | <b>3030</b> | <b>104,13</b> | <b>121,73</b> | <b>385,04</b> | <b>2774,7</b> |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 2 |                          |           |                  |      |          |                         |             |
| завтрак            | Каша манная молочная     | 250       | 7,6              | 9,3  | 38,6     | 269,25                  | 262         |
|                    | Яйцо вареное             | 40        | 5,1              | 4,6  | 0,3      | 63                      | 300         |
|                    | батон                    | 50        | 3,75             | 1,45 | 25,7     | 131                     | 111         |
|                    | Масло сливочное порц     | 10        | 0,05             | 8,25 | 0,08     | 74,8                    | 105         |
|                    | Кофе с молоком           | 200       | 3,2              | 2,7  | 15,9     | 79                      | 501         |
|                    | хлеб                     | 50        | 3,8              | 0,4  | 24,6     | 117,5                   | 108         |
| итого за завтрак   |                          | 550       | 19,7             | 26,3 | 80,58    | 617,05                  |             |
| Завтрак 2          | пряник                   | 40        | 2,36             | 1,88 | 30       | 146                     | №501        |
|                    | Сок                      | 200       | 0,4              | -    | 36,4     | 150,0                   | №518        |
|                    | Фрукт (яблоко, апельсин) | 250       | 0,8              |      | 19,6     | 94                      | №112        |
| итого за завтрак 2 |                          | 490       | 3,56             | 1,88 | 86       | 390                     |             |
| обед               | Суп гороховый            | 300       | 5,49             | 5,28 | 16,33    | 134,75                  | №144        |
|                    | Курица в соусе с томатом | 120       | 10,5             | 7,5  | 6,5      | 132                     | №405        |
|                    | Картофель отварной       | 200       | 3,8              | 9,8  | 25,4     | 204                     | №426        |

|                  |                                                      |               |               |               |               |               |      |
|------------------|------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
|                  | Салат из свежей капусты<br>С 1 марта капуста тушеная | 100<br><br>80 | 1,5           | 10,1          | 8,5           | 131           | №1   |
|                  | Компот                                               | 200           | 0,5           | 0,00          | 27,0          | 110,0         | №508 |
|                  | хлеб                                                 | 50            | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87            | №110 |
|                  | Батон                                                | 70            | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131           |      |
| итого за обед    |                                                      | <b>1020</b>   | <b>28,74</b>  | <b>34,73</b>  | <b>135,35</b> | <b>969,75</b> |      |
| полдник          | Сырники со сметаной                                  | 150/10        | 27,84         | 18,00         | 32,40         | 279,60        | №320 |
|                  | какао                                                | 200           | 6             | 5             | 9             | 100           | №515 |
| итого за полдник |                                                      | <b>360</b>    | <b>33,84</b>  | <b>23</b>     | <b>41,4</b>   | <b>379,6</b>  |      |
| ужин             | Колбаса отварная                                     | 60            | 5,2           | 9,35          | -             | 105,5         | №102 |
|                  | Макаронны отварные                                   | 140           | 4,7           | 0,56          | 24,0          | 117,6         | №291 |
|                  | Соус томатный                                        | 50            | 0,77          | 2,24          | 6,09          | 47,34         | №456 |
|                  | Огурец соленый                                       | 80            | 0,8           | 0,1           | 1,7           | 13            | №115 |
|                  | батон                                                | 60            | 0,05          | 8,20          | 0,10          | 75,00         | №105 |
|                  | Масло сливочное порц                                 | 10            | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131           | №111 |
|                  | Чай с молоком,мед                                    | 200/10        | 0,5           | 0,00          | 27,0          | 110,0         | №508 |
|                  | хлеб                                                 | 50            | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87            | №110 |
| итого за ужин    |                                                      | <b>660</b>    | <b>19,37</b>  | <b>22,5</b>   | <b>101,11</b> | <b>689,44</b> |      |
| Итого за день:   |                                                      | <b>3080</b>   | <b>104,87</b> | <b>108,41</b> | <b>444,84</b> | <b>3042</b>   |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 3 |                        |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Суп пшенный молочный   | 250       | 7,19             | 6,51  | 23,55    | 181,50                  | №165        |
|                    | Омлет с сыром          | 75        | 14,27            | 22,16 | 2,65     | 267,93                  | №301        |
|                    | батон                  | 50        | 3,75             | 1,45  | 25,7     | 131                     | 111         |
|                    | Масло сливочное порц   | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8                    | 105         |
|                    | хлеб                   | 50        | 3,3              | 0,60  | 16,52    | 87                      | №110        |
|                    | Чай с лимоном/мед      | 200/10    | 0,1              | 0,00  | 15,00    | 60,00                   | №492        |
| итого за завтрак   |                        | 635       | 26,56            | 37,57 | 90,32    | 889,93                  |             |
| Завтрак 2          | Ватрушка с творогом    | 90        | 1,7              | 4,3   | 32,6     | 176                     | №541607     |
|                    | какао                  | 200       | 5,8              | 4,7   | 15,9     | 79                      | №516        |
| итого за завтрак 2 |                        | 290       | 7,5              | 9     | 48,5     | 255                     |             |
| обед               | Суп с рыбной консервой | 300       | 2,94             | 3,27  | 18,43    | 121,20                  | №153        |
|                    | Котлета куриная        | 80        | 13,3             | 7,2   | 6,3      | 143                     | №412        |
|                    | Гречка отварная        | 140       | 4,2              | 8,8   | 21,8     | 184                     | №237        |
|                    | Помидор соленый        | 80        | 1,1              | 0,1   | 3,5      | 20                      | 107         |
|                    | хлеб                   | 50        | 3,3              | 0,60  | 16,52    | 87                      | №110        |
|                    | Кисель                 | 200       | 0,5              | 0,00  | 27,0     | 110,0                   | №503        |

|                         |                                                            |             |               |               |               |              |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
|                         | Батон                                                      | 70          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131          | №111 |
| <b>итого за обед</b>    |                                                            | <b>920</b>  | <b>29,49</b>  | <b>31,42</b>  | <b>124,25</b> | <b>907,2</b> |      |
| полдник                 | Сок                                                        | 200         | 0,4           | -             | 36,4          | 150,0        | №518 |
|                         | Салат<br>картофельный<br>с<br>Кукурузой и<br>морковью      | 100         | 2,8           | 7,1           | 9,1           | 111          | №73  |
|                         | Батон                                                      | 50          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131          | №111 |
|                         | Фрукт<br>(яблоко,<br>апельси<br>н)                         | 250         | 0,8           |               | 19,6          | 94           | №112 |
| <b>итого за полдник</b> |                                                            | <b>600</b>  | <b>7,79</b>   | <b>8,55</b>   | <b>90,8</b>   | <b>486</b>   |      |
| ужин                    | Жаркое по-<br>домашнему                                    | 210         | 21,71         | 16,55         | 15,02         | 296,00       | №369 |
|                         | Салат из свежей<br>моркови<br>С 1 марта икра<br>из моркови | 100         |               |               |               |              | №61  |
|                         |                                                            | 60          | 1,5           | 10,1          | 8,5           | 131          |      |
|                         | Масло<br>сливочное                                         | 10          | 0,00          | 8,20          | 0,10          | 75,00        | №105 |
|                         | Батон                                                      | 50          | 7,5           | 2,9           | 51,4          | 262          | №111 |
|                         | хлеб                                                       | 50          | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87           | №110 |
|                         | Кофе с молоком                                             | 200         | 3,2           | 2,7           | 20,40         | 136,00       | №501 |
| <b>итого за ужин</b>    |                                                            | <b>600</b>  | <b>37,51</b>  | <b>31,05</b>  | <b>105,14</b> | <b>869</b>   |      |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                            | <b>3045</b> | <b>108,85</b> | <b>117,59</b> | <b>455,76</b> | <b>3407</b>  |      |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|-------------------------|-------------|
|------------|--------------------|-----------|------------------|-------------------------|-------------|

|                       |                                         |            | Белки        | Жиры         | Угле<br>воды  |            |      |
|-----------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|------|
| Неделя 1<br>День 4    |                                         |            |              |              |               |            |      |
| завтрак               | Каша геркулес                           | 250        | 7,19         | 6,51         | 23,55         | 181,50     | №266 |
|                       | Бутерброд с<br>повидлом                 | 60         | 1,7          | 4,3          | 32,6          | 176        | №95  |
|                       | хлеб                                    | 50         | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87         | №110 |
|                       | Кофе с молоком                          | 200        | 3,2          | 2,7          | 20,40         | 136,00     | №501 |
| итого за<br>завтрак   |                                         | <b>600</b> | <b>26,29</b> | <b>20,91</b> | <b>112,27</b> | <b>804</b> |      |
| Завтрак 2             | печенье                                 | 34         | 2,8          | 7,1          | 9,9           | 115        | №95  |
|                       | Сок                                     | 200        | 0,5          | 0,1          | 0,1           | 46         | №518 |
|                       | Фрукт<br>(яблоко,а<br>пельсин<br>яблоко | 250        | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87         | №112 |
| итого за<br>завтрак 2 |                                         | <b>484</b> | <b>6,6</b>   | <b>7,8</b>   | <b>26,52</b>  | <b>248</b> |      |
| обед                  | Борщ с капустой<br>и картофелем         | 300        | 2,2          | 6,06         | 12,9          | 115,15     | №128 |
|                       | Котлета мясная                          | 80         | 10,5         | 7,5          | 6,5           | 132        | №381 |
|                       | Рис отварной                            | 120        | 3,09         | 5,1          | 31,09         | 182,5      | №414 |
|                       | Винегрет<br>овощной                     | 100        | 1,3          | 10,8         | 6,8           | 130        | №76  |
|                       | компот                                  | 200        | 0,5          | 0,1          | 0,1           | 46         | №518 |
|                       | хлеб                                    | 50         | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87         | №110 |
|                       | Батон                                   | 70         | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131        | №111 |
| итого за обед         |                                         | <b>960</b> | <b>25,25</b> |              |               | <b>708</b> |      |
| ПОЛДНИК               | Творожная<br>запеканка                  | 150/10     | 5,2          | 9,8          | 44,1          | 285        | №313 |
|                       | Какао                                   | 200        | 6            | 5            | 9             | 100        | №515 |

|                  |                                            |           |        |        |        |       |      |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|-------|------|
| ИТОГО за ПОЛДНИК |                                            | 360       | 11,2   | 14,8   | 53,1   | 385   |      |
| ужин             | Рыба тушеная в томатном соусе              | 140       | 13,3   | 7,2    | 6,3    | 143   | №343 |
|                  | Картофель отварной                         | 200       | 3,09   | 5,1    | 31,09  | 182,5 | №414 |
|                  | Салат витаминный С 1 марта капуста тушеная | 100<br>60 | 1,3    | 10,8   | 6,8    | 130   | №76  |
|                  | Яйцо вареное                               | 40        | 5,10   |        | 0,3    | 630   | №300 |
|                  | Масло сливочное                            | 10        | 0,05   | 8,20   | 0,10   | 75,00 | №105 |
|                  | Батон                                      | 50        | 3,75   | 1,45   | 25,7   | 131   | №111 |
|                  | хлеб                                       | 50        | 3,3    | 0,60   | 16,52  | 87    | №110 |
|                  | Чай /мед                                   | 200/10    | 0,1    | 0,00   | 15,00  | 60,00 | №492 |
| Итого за ужин    |                                            | 520       | 29,99  | 35,35  | 101,81 | 871,5 |      |
| Итого за день:   |                                            | 2924      | 108,85 | 117,59 | 455,76 | 3016  |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 5 |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| завтрак            | Колбаса отварная   | 60        | 5,2              | 9,35 | -        | 105,5                   | №102        |
|                    | Макароны           | 140       | 3,3              | 0,60 | 16,52    | 87                      | №291        |

|                    |                                  |             |              |              |              |               |      |
|--------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
|                    | отварные                         |             |              |              |              |               |      |
|                    | Соус красный                     | 50          | 0,77         | 2,24         | 6,09         | 47,34         | №456 |
|                    | Икра кабачковая                  | 80          | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 13            | №107 |
|                    | Масло сливочное                  | 10          | 0,05         | 8,20         | 0,10         | 75,00         | №105 |
|                    | Батон                            | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111 |
|                    | Чай /мед                         | 200/10      | 0,1          | 0,00         | 15,00        | 60,00         | №492 |
|                    | хлеб                             | 50          | 4,7          | 0,56         | 24,0         | 117,6         | №110 |
| итого за завтрак   |                                  | <b>660</b>  | <b>17,25</b> | <b>20,36</b> | <b>87,25</b> | <b>635,94</b> |      |
| Завтрак 2          | Бутерброд с сыром                | 45          | 5,9          | 4,97         | 16,52        | 96,25         | №90  |
|                    | Какао                            | 200         | 3,52         | 3,3          | 25,0         | 144           |      |
|                    | Фрукт (яблоко, апельсин, яблоко) | 250         | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №112 |
| итого за завтрак 2 |                                  | <b>495</b>  | <b>13,6</b>  | <b>8,57</b>  | <b>58,4</b>  | <b>328,82</b> |      |
| обед               | Рассольник                       | 300         | 2,48         | 6,36         | 19,69        | 146,96        | №134 |
|                    | Сельдь с луком                   | 150         | 13,3         | 7,2          | 6,3          | 143           | №353 |
|                    | Картофельное пюре                | 200         | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №429 |
|                    | Сок                              | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518 |
|                    | хлеб                             | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
|                    | Батон                            | 70          | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111 |
| итого за обед      |                                  | <b>1000</b> | <b>27,45</b> | <b>28,8</b>  | <b>87,4</b>  | <b>737,26</b> |      |
| полдник            | Блинчики с маслом                | 110         | 27,84        | 18,00        | 32,40        | 279,60        | №528 |

|                  |                 |             |               |               |               |              |      |
|------------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
|                  | Кефир с сахаром | 200         | 0,5           | 0,1           | 0,1           | 46           | №516 |
| ИТОГО за ПОЛДНИК |                 | <b>310</b>  | <b>28,34</b>  | <b>18,1</b>   | <b>32,5</b>   | <b>325,6</b> |      |
| ужин             | Биточки куриные | 70          | 13,3          | 7,2           | 6,3           | 143          | №412 |
|                  | Овощное рагу    | 140         | 10,5          | 7,5           | 6,5           | 132          | №195 |
|                  | огурец соленый  | 80          | 0,8           | 0,1           | 1,7           | 13           | №107 |
|                  | хлеб            | 50          | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87           | №110 |
|                  | Батон           | 50          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131          | №111 |
|                  | Масло сливочное | 10          | 0,05          | 8,20          | 0,10          | 75,00        | №105 |
|                  | Кофе с молоком  | 200         | 3,2           | 2,7           | 20,40         | 136,00       | №501 |
| ИТОГО за ужин    |                 | <b>520</b>  | <b>29,99</b>  | <b>35,35</b>  | <b>101,81</b> | <b>871,5</b> |      |
| Итого за день:   |                 | <b>2924</b> | <b>108,85</b> | <b>117,59</b> | <b>455,76</b> | <b>3016</b>  |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1<br>День 6 |                      |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Каша манная молочная | 250       | 7,19             | 6,51  | 23,55    | 181,50                  | №262        |
|                    | Омлет                | 65        | 14,27            | 22,16 | 2,65     | 267,93                  | №301        |
|                    | Батон                | 50        | 3,75             | 1,45  | 25,7     | 131                     | №111        |
|                    | Масло сливочное      | 10        | 0,05             | 8,20  | 0,10     | 75,00                   | №105        |

|                    |                                   |             |              |              |              |               |      |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
|                    | Кофе с молоком                    | 200         | 3,2          | 2,7          | 20,40        | 136,00        | №501 |
|                    | хлеб                              | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
| итого за завтрак   |                                   | <b>630</b>  | <b>28,34</b> | <b>18,1</b>  | <b>32,5</b>  | <b>325,6</b>  |      |
| Завтрак 2          | пряник                            | 40          | 2,36         | 1,88         | 30           | 146           | №501 |
|                    | Компот из сухофруктов             | 200         | 0,5          | 0,00         | 27,0         | 110,0         | №508 |
|                    | Фрукт (яблоко,апельсин            | 250         | 0,8          |              | 19,6         | 94            | №112 |
| итого за завтрак 2 |                                   | <b>490</b>  | <b>3,66</b>  | <b>1,88</b>  | <b>76,6</b>  | <b>350</b>    |      |
| обед               | Щи с картофелем и свежей капустой | 300         | 2,2          | 6,06         | 12,9         | 115,15        | №128 |
|                    | Котлета рыбная любительская       | 90          | 13,3         | 7,2          | 6,3          | 143           | №346 |
|                    | Картофель отварной в молоке       | 200         | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №427 |
|                    | Помидор соленый                   | 80          | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 13            | №107 |
|                    | сок                               | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518 |
|                    | хлеб                              | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
|                    | Батон                             | 70          | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111 |
| итого за обед      |                                   | <b>1040</b> | <b>28,05</b> | <b>24,31</b> | <b>85,02</b> | <b>719,15</b> |      |
| полдник            | Ленивые вареники со сметаной      | 150/10      | 27,84        | 18,00        | 32,40        | 279,60        |      |
|                    | Какао                             | 200         | 3,52         | 3,3          | 25,0         | 144           | №496 |
| итого за полдник   |                                   | <b>360</b>  | <b>31,36</b> | <b>21,3</b>  | <b>57,4</b>  | <b>423,6</b>  |      |
| ужин               | Азу                               | 220         | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №364 |

|                |                                                                |           |        |       |        |         |      |
|----------------|----------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|---------|------|
|                | Салат из свежей капусты-до 1 марта с 1 марта- капуста тушенная | 100<br>80 | 1,5    | 10,1  | 8,5    | 131     | №1   |
|                | Масло сливочное                                                | 10        | 0,05   | 8,20  | 0,10   | 75,00   | №105 |
|                | сыр                                                            | 18        | 3,6    | 3,6   | 0      | 34,3    | №114 |
|                | Батон                                                          | 50        | 3,75   | 1,45  | 25,7   | 131     | №111 |
|                | Чай с лимоном /мед                                             | 200/10    | 0,1    | 0,00  | 15,00  | 60,00   | №492 |
|                | хлеб                                                           | 50        | 3,3    | 0,60  | 16,52  | 87      | №110 |
| итого за ужин  |                                                                | 658       | 16,5   | 11,4  | 87,62  | 702,3   |      |
| Итого за день: |                                                                | 3173      | 107,91 | 76,99 | 339,14 | 3073,48 |      |

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------|----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 8 |                      |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак            | Каша дружба молочная | 250       | 5,30             | 6,49  | 29,30    | 1968                    | №165        |
|                    | хлеб                 | 50        | 3,3              | 0,60  | 16,52    | 87                      | №110        |
|                    | Омлет с сыром        | 75        | 14,27            | 22,16 | 2,65     | 267,93                  | №301        |
|                    | Масло сливочное      | 10        | 0,05             | 8,20  | 0,10     | 75,00                   | №105        |
|                    | Батон                | 50        | 3,75             | 1,45  | 25,7     | 131                     | №111        |
|                    | Кофе с молоком       | 200       | 3,2              | 2,7   | 20,40    | 136,00                  | №501        |

|                    |                                  |            |              |              |              |               |             |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| итого за завтрак   |                                  | <b>635</b> | <b>29,2</b>  | <b>42,2</b>  | <b>99,27</b> | <b>901,73</b> |             |
| Завтрак 2          | Бутерброд с колбасой             | 25/30      | 5,9          | 4,97         | 16,52        | 96,25         | №81         |
|                    | Компот                           | 200        | 0,5          | 0,00         | 27,0         | 110,0         | №508        |
|                    | Фрукт (яблоко, апельсин)         | 250        | 0,8          |              | 19,6         | 94            | №112        |
| итого за завтрак 2 |                                  | <b>505</b> | <b>7,2</b>   | <b>4,97</b>  | <b>63,12</b> | <b>300,25</b> |             |
| обед               | Суп с гречневой крупой           | 300        | 5,49         | 5,28         | 16,33        | 134,75        | №144        |
|                    | Котлета мясная                   | 80         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №381        |
|                    | Макароны с овощами               | 120        | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №294        |
|                    | Салат из свеклы отварной         | 100        | 1,5          | 10,1         | 8,5          | 131           | №61         |
|                    | Сок                              | 200        | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518        |
|                    | Батон                            | 70         | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111        |
|                    | хлеб                             | 50         | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110        |
| итого за обед      |                                  | <b>920</b> | <b>29,24</b> | <b>33,83</b> | <b>95,45</b> | <b>845,75</b> |             |
| полдник            | Пирожок с картошкой              | 90         | 27,84        | 18,00        | 32,40        | 279,60        | №543<br>596 |
|                    | Кефир с сахаром                  | 200        | 5,8          | 4,7          | 15,9         | 79            | №516        |
| итого за полдник   |                                  | <b>290</b> | <b>33,64</b> | <b>22,7</b>  | <b>48,3</b>  | <b>358,6</b>  |             |
| ужин               | Рыба запеченная под белым соусом | 180        | 13,3         | 7,2          | 6,3          | 143           | №412        |
|                    | Овощное рагу                     | 220        | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №195        |
|                    | огурец соленый                   | 80         | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 13            | №107        |
|                    | Масло                            | 10         | 0,05         | 8,20         | 0,10         | 75,00         | №105        |

|                       |           |             |               |               |               |                |      |
|-----------------------|-----------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
|                       | сливочное |             |               |               |               |                |      |
|                       | Батон     | 50          | 3,75          | 1,45          | 25,7          | 131            | №111 |
|                       | Чай \ мед | 200/10      | 0,1           | 0,00          | 15,00         | 60,00          | №492 |
|                       | хлеб      | 50          | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87             | №110 |
| <b>итого за ужин</b>  |           | <b>818</b>  | <b>35,4</b>   | <b>28,65</b>  | <b>71,82</b>  | <b>472,36</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |           | <b>3168</b> | <b>134,68</b> | <b>132,35</b> | <b>377,96</b> | <b>2978,69</b> |      |

| Прием пищи         | Наименован<br>ие блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепт<br>уры |
|--------------------|------------------------|--------------|------------------|------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                    |                        |              | Белки            | Жиры | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 1<br>День 7 |                        |              |                  |      |              |                                |                    |
| завтрак            | Колбаса                | 60           | 5,2              | 9,35 | -            | 105,5                          | №102               |
|                    | Гречка<br>отварная     | 140          | 4,2              | 8,8  | 21,8         | 184                            | №237               |
|                    | Икра<br>кабачковая     | 75           | 0,8              | 0,1  | 1,7          | 13                             | №115               |
|                    | Масло<br>сливочное     | 10           | 0,00             | 8,20 | 0,10         | 75,00                          | №1                 |
|                    | Батон                  | 50           | 3,75             | 1,45 | 25,7         | 131                            | №111               |
|                    | Чай с молоком<br>\ мед | 200/10       | 0,1              | 0,00 | 15,00        | 60,00                          | №492               |
|                    | хлеб                   | 50           | 3,3              | 0,60 | 16,52        | 87                             | №110               |

|                    |                                       |             |              |              |              |               |      |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| итого за завтрак   |                                       | <b>545</b>  | <b>17,35</b> | <b>28,5</b>  | <b>80,82</b> | <b>655,5</b>  |      |
| Завтрак 2          | печенье                               | 34          | 2,8          | 7,1          | 9,9          | 115           | №95  |
|                    | Какао                                 | 200         | 3,52         | 3,3          | 25,0         | 144           |      |
|                    | Фрукт(я<br>блоко,ап<br>ельсин)        | 250         | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №112 |
| итого за завтрак 2 |                                       | <b>484</b>  | <b>9,62</b>  | <b>11,0</b>  | <b>41,42</b> | <b>346</b>    |      |
| обед               | Суп с<br>макаронными<br>изделиями     | 300         | 2,48         | 6,36         | 19,69        | 146,96        | №134 |
|                    | Ленивые<br>голубцы                    | 120         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №372 |
|                    | Картофельное<br>пюре                  | 200         | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №429 |
|                    | Салат из конс<br>кукурузы             | 60          | 1,2          | 10,4         | 6,5          | 124           | №175 |
|                    | Сок                                   | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518 |
|                    | хлеб                                  | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
|                    | Батон                                 | 70          | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111 |
| итого за обед      |                                       | <b>1000</b> | <b>25,93</b> | <b>35,21</b> | <b>96,81</b> | <b>850,96</b> |      |
| полдник            | Творожная<br>запеканка со<br>сметаной | 150/10      | 5,2          | 9,8          | 44,1         | 285           | №313 |
|                    | Кефир с<br>сахаром                    | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №516 |
| итого за полдник   |                                       | <b>360</b>  | <b>5,7</b>   | <b>9,9</b>   | <b>44,2</b>  | <b>331</b>    |      |
| ужин               | Рагу из птицы                         | 200         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №407 |
|                    | Салат из<br>свеклы и<br>моркови       | 100         | 2,8          | 7,1          | 9,1          | 111           | №56  |

|                       |                 |             |             |               |               |                |      |
|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|------|
|                       | Масло сливочное | 10          | 0,00        | 8,20          | 0,10          | 75,00          | №105 |
|                       | сыр             | 18          | 3,6         | 3,6           | 0             | 34,3           | №114 |
|                       | Батон           | 50          | 7,5         | 2,9           | 51,4          | 262            | №111 |
|                       | Кофе с молоком  | 200         | 3,2         | 2,7           | 20,40         | 136,00         | №501 |
|                       | хлеб            | 50          | 3,3         | 0,60          | 16,52         | 87             | №110 |
| <b>итого за ужин</b>  |                 | <b>628</b>  | <b>30,9</b> | <b>32,6</b>   | <b>104,02</b> | <b>837,3</b>   |      |
| <b>Итого за день:</b> |                 | <b>3017</b> | <b>89,5</b> | <b>117,21</b> | <b>367,27</b> | <b>3020,76</b> |      |

| Прием<br>пищи       | Наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепт<br>уры |
|---------------------|---------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                     |                                 |              | Белки            | Жир<br>ы | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 2<br>День 9  |                                 |              |                  |          |              |                                |                    |
| завтрак             | Суп<br>вермишелевый<br>молочный | 250          | 7,19             | 6,51     | 23,55        | 181,50                         | №165               |
|                     | Яйцо вареное                    | 40           | 5,10             |          | 0,3          | 63,0                           | №300               |
|                     | Бутерброд с<br>сыром            | 45           | 5,9              | 4,97     | 16,52        | 96,25                          | №90                |
|                     | хлеб                            | 50           | 3,3              | 0,60     | 16,52        | 87                             | №110               |
|                     | какао                           | 200          | 3,52             | 3,3      | 25,0         | 144                            | №515               |
| итого за<br>завтрак |                                 | 585          | 25,01            | 15,38    | 81,89        | 571,75                         |                    |
| Завтрак 2           | ватрушка с<br>повидлом          | 90           | 1,7              | 4,3      | 32,6         | 176                            | №95                |

|                           |                                                                    |               |              |              |               |              |      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
|                           | Кефир с сахаром                                                    | 200           | 5,8          | 4,7          | 15,9          | 79           | №516 |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                                                    | <b>290</b>    | <b>7,5</b>   | <b>9,0</b>   | <b>48,5</b>   | <b>255</b>   |      |
| <b>обед</b>               | Суп с рыбной консервой                                             | 300           | 2,94         | 3,27         | 18,43         | 121,20       | №153 |
|                           | котлета куриная                                                    | 80            | 13,3         | 7,2          | 6,3           | 143          | №412 |
|                           | Картофель отварной                                                 | 200           | 3,8          | 9,8          | 25,4          | 204          | №426 |
|                           | Салат витаминный<br>С 01 марта<br>капуста<br>тушеная(квашена<br>я) | 100<br><br>80 | <br><br>0,8  | <br><br>0,1  | <br><br>1,7   | <br><br>13   | №107 |
|                           | Чай/ мед                                                           | 200/10        | 0,1          | 0,00         | 15,00         | 60,00        | №492 |
|                           | Батон                                                              | 70            | 7,5          | 2,9          | 51,4          | 262          | №111 |
|                           | хлеб                                                               | 50            | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87           | №110 |
| <b>итого за обед</b>      |                                                                    | <b>1010</b>   | <b>31,74</b> | <b>23,87</b> | <b>134,75</b> | <b>893,2</b> |      |
| <b>полдник</b>            | Сок                                                                | 200           | 0,4          | -            | 36,4          | 150,0        | №518 |
|                           | Салат овощной с зеленым горошком                                   | 100           | 2,8          | 7,1          | 9,1           | 111          | №73  |
|                           | Батон                                                              | 50            | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131          | №111 |
| <b>итого за полдник</b>   |                                                                    | <b>325</b>    | <b>6,95</b>  | <b>8,55</b>  | <b>71,2</b>   | <b>392</b>   |      |
| <b>ужин</b>               | Жаркое по-домашнему                                                | 210           | 21,71        | 16,55        | 15,02         | 296,00       | №369 |
|                           | Салат из свежей моркови                                            | 100           |              |              |               |              | №107 |
|                           | С 1.03 икра из моркови                                             | 60            | 1,2          | 10,4         | 6,5           | 124          |      |
|                           | Масло сливочное                                                    | 10            | 0,05         | 8,20         | 0,10          | 75,00        | №105 |
|                           | Батон                                                              | 50            | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131          | №111 |

|                           |                |             |               |             |               |                |      |
|---------------------------|----------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|------|
|                           | Кофе с молоком | 200         | 3,52          | 3,3         | 25,0          | 144            | №496 |
|                           | хлеб           | 50          | 3,3           | 0,60        | 16,52         | 87             | №110 |
| <b>итого за<br/>ужин</b>  |                | <b>520</b>  | <b>33,53</b>  | <b>40,5</b> | <b>89,02</b>  | <b>857</b>     |      |
| <b>Итого за<br/>день:</b> |                | <b>2730</b> | <b>104,75</b> | <b>97,3</b> | <b>425,11</b> | <b>2968,95</b> |      |

| Прием пищи          | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 10 |                        |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак             | Суп гречневый молочный | 250       | 7,19             | 6,51  | 23,55    | 181,50                  | №164        |
|                     | Омлет                  | 65        | 14,27            | 22,16 | 2,65     | 267,93                  | №301        |
|                     | Масло сливочное        | 10        | 0,05             | 8,20  | 0,10     | 75,00                   | №105        |
|                     | Батон                  | 50        | 3,75             | 1,45  | 25,7     | 131                     | №111        |
|                     | Кофе с молоком         | 200       | 3,52             | 3,3   | 25,0     | 144                     | №496        |
|                     | хлеб                   | 50        | 3,3              | 0,60  | 16,52    | 87                      | №110        |

|                    |                                         |            |              |              |               |               |      |
|--------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| итого за завтрак   |                                         | <b>623</b> | <b>32,08</b> | <b>42,22</b> | <b>67,82</b>  | <b>886,43</b> |      |
| Завтрак 2          | печенье                                 | 34         | 2,8          | 7,1          | 9,9           | 115           | №95  |
|                    | Сок                                     | 200        | 0,5          | 0,1          | 0,1           | 46            | №518 |
|                    | яблоко                                  | 250        | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87            | №112 |
| итого за завтрак 2 |                                         | <b>484</b> | <b>6,6</b>   | <b>7,8</b>   | <b>26,52</b>  | <b>248</b>    |      |
| обед               | Борщ с капустой и картофелем            | 300        | 2,2          | 6,06         | 12,9          | 115,15        | №128 |
|                    | Плов с мясом                            | 220        | 21,71        | 16,55        | 15,02         | 296,00        | №370 |
|                    | Салат из свеклы отварной с сол огурцами | 100        | 1,5          | 10,1         | 8,5           | 131           | №61  |
|                    | Компот                                  | 200        | 0,5          | 0,00         | 27,0          | 110,0         | №508 |
|                    | Батон                                   | 70         | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131           | №111 |
|                    | хлеб                                    | 50         | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87            | №110 |
| итого за обед      |                                         | <b>940</b> | <b>31,74</b> | <b>23,87</b> | <b>134,75</b> | <b>893,2</b>  |      |
| полдник            | Кефир с сахаром                         | 200        | 5,8          | 4,7          | 15,9          | 79            | №516 |
|                    | Сырники со сметаной                     | 150/10     | 27,84        | 18,00        | 32,40         | 279,60        | №320 |
| итого за полдник   |                                         | <b>360</b> | <b>33,84</b> | <b>23</b>    | <b>41,4</b>   | <b>379,6</b>  |      |
| ужин               | Колбаса отварная                        | 60         | 5,2          | 9,35         | -             | 105,5         | №102 |
|                    | Картофельное пюре                       | 200        | 4,2          | 8,8          | 21,8          | 184           | №429 |
|                    | Капуста тушеная                         | 120        | 1,2          | 10,4         | 6,5           | 124           | №423 |
|                    | Масло сливочное                         | 10         | 0,05         | 8,20         | 0,10          | 75,00         | №105 |

|                |          |             |             |               |               |                |      |
|----------------|----------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|------|
|                | Батон    | 50          | 3,75        | 1,45          | 25,7          | 131            | №111 |
|                | хлеб     | 50          | 3,3         | 0,60          | 16,52         | 87             | №110 |
|                | Чай/ мед | 200/10      | 0,1         | 0,00          | 15,00         | 60,00          | №492 |
| итого за ужин  |          | <b>628</b>  | <b>30,9</b> | <b>32,6</b>   | <b>104,02</b> | <b>837,3</b>   |      |
| Итого за день: |          | <b>3017</b> | <b>89,5</b> | <b>117,21</b> | <b>367,27</b> | <b>3020,76</b> |      |

| Прием пищи          | Наименован<br>ие блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепту<br>ры |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                     |                        |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 2<br>День 11 |                        |              |                  |       |              |                                |                    |
| завтрак             | Каша геркулес          | 250          | 7,19             | 6,51  | 23,55        | 181,50                         | №266               |
|                     | Яйцо вареное           | 40           | 5,10             | -     | 0,3          | 63,0                           | №300               |
|                     | Масло сливочное        | 10           | 0,00             | 8,20  | 0,10         | 75,00                          | №105               |
|                     | Батон                  | 50           | 7,5              | 2,9   | 51,4         | 262                            | №111               |
|                     | хлеб                   | 50           | 3,3              | 0,60  | 16,52        | 87                             | №110               |
|                     | Кофе с молоком         | 200          | 3,2              | 2,7   | 20,40        | 136,00                         | №501               |
| Итого за            |                        | 600          | 26,29            | 20,91 | 112,27       | 804,5                          |                    |

|                    |                                                                              |               |              |              |               |              |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
| завтрак            |                                                                              |               |              |              |               |              |      |
| Завтрак 2          | Бутерброд с повидлом                                                         | 60            | 1,7          | 4,3          | 32,6          | 176          | №95  |
|                    | кисель                                                                       | 200           | 0,5          | 0,1          | 0,1           | 46           | №518 |
|                    | яблоко                                                                       | 250           | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87           | №112 |
| итого за завтрак 2 |                                                                              | <b>510</b>    | <b>5,5</b>   | <b>5,0</b>   | <b>49,22</b>  | <b>309</b>   |      |
| обед               | Суп гороховый                                                                | 300           | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75       | №144 |
|                    | Курица в соусе с томатом                                                     | 120           | 10,5         | 7,5          | 6,5           | 132          | №405 |
|                    | Картофель отварной                                                           | 200           | 3,8          | 9,8          | 25,4          | 204          | №426 |
|                    | Помидор соленый                                                              | 80            | 0,8          | 0,1          | 1,7           | 13           | №107 |
|                    | Сок                                                                          | 200           | 0,5          | 0,1          | 0,1           | 46           | №518 |
|                    | хлеб                                                                         | 50            | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87           | №110 |
|                    | Батон                                                                        | 70            | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131          | №111 |
| итого за обед      |                                                                              | <b>1020</b>   | <b>31,74</b> | <b>23,87</b> | <b>134,75</b> | <b>893,2</b> |      |
| полдник            | Творожная запеканка со сметаной                                              | 150/10        | 5,2          | 9,8          | 44,1          | 285          | №313 |
|                    | Какао                                                                        | 200           | 6            | 5            | 9             | 100          | №515 |
| итого за полдник   |                                                                              | <b>360</b>    | <b>11,2</b>  | <b>14,8</b>  | <b>53,1</b>   | <b>385</b>   |      |
| ужин               | Азу                                                                          | 220           | 4,2          | 8,8          | 21,8          | 184          | №364 |
|                    | Салат из свежей капусты-до 1 марта<br>с 1 марта- капуста квашеная(квашенная) | 100<br><br>60 | <br><br>1,5  | <br><br>10,1 | <br><br>8,5   | <br><br>131  | №1   |

|                |                    |             |              |              |               |              |      |
|----------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------|
|                | Масло сливочное    | 10          | 0,05         | 8,20         | 0,10          | 75,00        | №105 |
|                | Батон              | 50          | 3,75         | 1,45         | 25,7          | 131          | №111 |
|                | Чай с молоком /мед | 200/10      | 0,1          | 0,00         | 15,00         | 60,00        | №492 |
|                | хлеб               | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52         | 87           | №110 |
| итого за ужин  |                    | <b>658</b>  | <b>16,5</b>  | <b>32,75</b> | <b>87,62</b>  | <b>702,3</b> |      |
| Итого за день: |                    | <b>3148</b> | <b>94,23</b> | <b>97,33</b> | <b>436,96</b> | <b>3094</b>  |      |

| Прием пищи          | Наименован<br>ие блюда  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепту<br>ры |
|---------------------|-------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                     |                         |              | Белки            | Жиры  | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 2<br>День 12 |                         |              |                  |       |              |                                |                    |
| завтрак             | Каша дружба<br>молочная | 250          | 5,30             | 6,49  | 29,30        | 196,8                          | №165               |
|                     | хлеб                    | 50           | 3,3              | 0,60  | 16,52        | 87                             |                    |
|                     | Омлет                   | 65           | 14,27            | 22,16 | 2,65         | 267,93                         | №301               |
|                     | Масло<br>сливочное      | 10           | 0,05             | 8,20  | 0,10         | 75,00                          | №105               |
|                     | Батон                   | 50           | 3,75             | 1,45  | 25,7         | 131                            | №111               |
|                     | Какао                   | 200          | 3,52             | 3,3   | 25,0         | 144                            | №496               |

|                    |                                  |            |              |              |              |               |             |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| итого за завтрак   |                                  | <b>625</b> | <b>30,19</b> | <b>42,2</b>  | <b>99,27</b> | <b>901,76</b> |             |
| Завтрак 2          | пряник                           | 40         | 2,36         | 1,88         | 30           | 146           | №501        |
|                    | Сок                              | 200        | 0,4          | -            | 36,4         | 150,0         | №518        |
|                    | яблоко                           | 250        | 0,8          |              | 19,6         | 94            | №112        |
| итого за завтрак 2 |                                  | <b>490</b> | <b>3,56</b>  | <b>1,88</b>  | <b>86</b>    | <b>390,0</b>  |             |
| обед               | Свекольник                       | 300        | 5,49         | 5,28         | 16,33        | 134,75        | №144        |
|                    | Тефтеля мясная                   | 80         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №381        |
|                    | Макароны с овощами               | 120        | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №294        |
|                    | Огурец соленый                   | 80         | 1,5          | 10,1         | 8,5          | 131           | №61         |
|                    | Сок                              | 200        | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518        |
|                    | Батон                            | 70         | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111        |
|                    | хлеб                             | 50         | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            |             |
| итого за обед      |                                  | <b>900</b> | <b>29,24</b> | <b>33,83</b> | <b>95,45</b> | <b>845,75</b> |             |
| полдник            | Пирожки с картошкой              | 90         | 27,84        | 18,00        | 32,40        | 279,60        | №543<br>596 |
|                    | Кефир с сахаром                  | 200        | 5,8          | 4,7          | 15,9         | 79            | №516        |
| итого за полдник   |                                  | <b>290</b> | <b>33,64</b> | <b>22,7</b>  | <b>48,3</b>  | <b>358,6</b>  |             |
| ужин               | Рыба запеченная под белым соусом | 180        | 13,3         | 7,2          | 6,3          | 143           | №412        |
|                    | Овощное рагу                     | 220        | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №195        |
|                    | огурец соленый                   | 80         | 0,8          | 0,1          | 1,7          | 13            | №107        |

|                |                     |             |              |               |               |                |      |
|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------|
|                | Масло сливочное     | 10          | 0,05         | 8,20          | 0,10          | 75,00          | №105 |
|                | Батон               | 50          | 3,75         | 1,45          | 25,7          | 131            | №111 |
|                | сыр                 | 18          | 3,6          | 3,6           | 0             | 34,3           | №114 |
|                | Чай с лимоном \ мед | 200/10      | 0,1          | 0,00          | 15,00         | 60,00          | №492 |
|                | хлеб                | 50          | 3,3          | 0,60          | 16,52         | 87             | №110 |
| итого за ужин  |                     | <b>818</b>  | <b>35,4</b>  | <b>28,65</b>  | <b>71,82</b>  | <b>675,3</b>   |      |
| Итого за день: |                     | <b>3123</b> | <b>132,3</b> | <b>106,56</b> | <b>400,74</b> | <b>3171.41</b> |      |

| Прием пищи          | Наименован<br>ие блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Энергети<br>ческая<br>ценность | N<br>рецепту<br>ры |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------|------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                     |                        |              | Белки            | Жиры | Угле<br>воды |                                |                    |
| Неделя 2<br>День 13 |                        |              |                  |      |              |                                |                    |
| завтрак             | Колбаса                | 60           | 5,2              | 9,35 | -            | 105,5                          | №102               |
|                     | Гречка<br>отварная     | 140          | 4,2              | 8,8  | 21,8         | 184                            | №237               |
|                     | Икра<br>кабачковая     | 75           | 0,8              | 0,1  | 1,7          | 13                             | №115               |
|                     | Масло<br>сливочное     | 10           | 0,00             | 8,20 | 0,10         | 75,00                          | №1                 |
|                     | Батон                  | 50           | 3,75             | 1,45 | 25,7         | 131                            | №111               |

|                    |                             |             |              |              |              |               |      |
|--------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
|                    | Кофе с молоком              | 200         | 0,1          | 0,00         | 15,00        | 60,00         | №492 |
|                    | хлеб                        | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
| итого за завтрак   |                             | <b>585</b>  | <b>17,35</b> | <b>28,5</b>  | <b>80,82</b> | <b>655,5</b>  |      |
| Завтрак 2          | Бутерброд с сыром           | 45          | 5,9          | 4,97         | 16,52        | 96,25         | №90  |
|                    | Какао                       | 200         | 3,52         | 3,3          | 25,0         | 144           |      |
|                    | яблоко                      | 250         | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №112 |
| итого за завтрак 2 |                             | <b>495</b>  | <b>12,72</b> | <b>8,87</b>  | <b>58,04</b> | <b>327,25</b> |      |
| обед               | Суп с макаронами            | 300         | 2,48         | 6,36         | 19,69        | 146,96        | №134 |
|                    | Ленивые голубцы             | 120         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №372 |
|                    | Картофельное пюре           | 200         | 4,2          | 8,8          | 21,8         | 184           | №429 |
|                    | Салат из консервов кукурузы | 60          | 1,2          | 10,4         | 6,5          | 124           | №175 |
|                    | Сок                         | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №518 |
|                    | Батон                       | 70          | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131           | №111 |
|                    | хлеб                        | 50          | 3,3          | 0,60         | 16,52        | 87            | №110 |
| итого за обед      |                             | <b>1000</b> | <b>25,93</b> | <b>35,21</b> | <b>96,81</b> | <b>850,96</b> |      |
| полдник            | Сырники со сметаной         | 150/10      | 27,84        | 18,00        | 32,40        | 279,60        | №320 |
|                    | Кефир с сахаром             | 200         | 0,5          | 0,1          | 0,1          | 46            | №516 |
| итого за полдник   |                             | <b>360</b>  | <b>28,34</b> | <b>18,1</b>  | <b>32,5</b>  | <b>325,6</b>  |      |
| ужин               | Рагу из птицы               | 200         | 10,5         | 7,5          | 6,5          | 132           | №407 |
|                    | Салат из свеклы и моркови   | 100         | 2,8          | 7,1          | 9,1          | 111           | №56  |

|                |                 |             |               |               |               |                |      |
|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|
|                | Масло сливочное | 10          | 0,00          | 8,20          | 0,10          | 75,00          | №105 |
|                | Батон           | 50          | 7,5           | 2,9           | 51,4          | 262            | №111 |
|                | Чай \ мед       | 200/10      | 0,1           | 0,00          | 15,00         | 60,00          | №492 |
|                | хлеб            | 50          | 3,3           | 0,60          | 16,52         | 87             | №110 |
| итого за ужин  |                 | <b>610</b>  | <b>24,2</b>   | <b>26,30</b>  | <b>98,62</b>  | <b>727</b>     |      |
| Итого за день: |                 | <b>3050</b> | <b>108,54</b> | <b>116,98</b> | <b>366,79</b> | <b>2986,31</b> |      |

| Прием пищи          | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 14 |                      |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак             | Суп пшенный молочный | 250       | 7,19             | 6,51  | 23,55    | 181,50                  | №165        |
|                     | Яйцо вареное         | 40        | 5,10             | -     | 0,3      | 63,0                    | №300        |
|                     | Масло сливочное      | 10        | 0,00             | 8,20  | 0,10     | 75,00                   | №105        |
|                     | Батон                | 50        | 7,5              | 2,9   | 51,4     | 262                     | №111        |
|                     | хлеб                 | 50        | 3,3              | 0,60  | 16,52    | 87                      | №110        |
|                     | Какао                | 200       | 3,2              | 2,7   | 20,40    | 136,00                  | №501        |
| итого за            |                      | 600       | 26,29            | 20,91 | 112,27   | 804,5                   |             |

|                           |                               |            |            |            |              |            |      |
|---------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------|
| <b>завтрак</b>            |                               |            |            |            |              |            |      |
| Завтрак 2                 | печенье                       | 36         | 2,8        | 7,1        | 9,9          | 115        | №95  |
|                           | Сок                           | 200        | 0,5        | 0,1        | 0,1          | 46         | №518 |
|                           | яблоко                        | 250        | 3,3        | 0,60       | 16,52        | 87         | №112 |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                               | <b>486</b> | <b>6,6</b> | <b>7,8</b> | <b>26,52</b> | <b>248</b> |      |
| обед                      | Борщ с капустой и картофелем  | 300        | 2,2        | 6,06       | 12,9         | 115,15     | №128 |
|                           | Рыба тушеная в томатном соусе | 140        | 13,3       | 7,2        | 6,3          | 143        | №343 |
|                           | Рис отварной                  | 120        | 3,09       | 5,1        | 31,09        | 182,5      | №414 |
|                           | Винегрет овощной              | 100        | 1,3        | 10,8       | 6,8          | 130        | №76  |
|                           | хлеб                          | 50         | 3,3        | 0,60       | 16,52        | 87         | №110 |
|                           | Батон                         | 50         | 3,75       | 1,45       | 25,7         | 131        | №111 |
|                           | Компот                        | 200        | 0,5        | 0,00       | 27,0         | 110,0      | №508 |
| итого за обед             |                               | 960        | 27,44      | 31,21      |              |            |      |
| полдник                   | ватрушка с повидлом           | 90         | 1,7        | 4,3        | 32,6         | 176        | №95  |
|                           | Кефир с сахаром               | 200        | 5,8        | 4,7        | 15,9         | 79         | №516 |
| итого за полдник          |                               |            |            |            |              |            |      |
| ужин                      | Котлета мясная                | 80         | 10,5       | 7,5        | 6,5          | 132        | №381 |
|                           | Картофель отварной в молоке   | 200        | 4,2        | 8,8        | 21,8         | 184        | №427 |
|                           | Салат витаминный              | 100        | 0,8        | 0,1        | 1,7          | 13         | №107 |

|                |                    |            |             |             |               |            |      |
|----------------|--------------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|------|
|                | Масло<br>сливочное | 10         | 0,00        | 8,20        | 0,10          | 75,00      | №105 |
|                | Батон              | 50         | 7,5         | 2,9         | 51,4          | 262        | №111 |
|                | хлеб               | 50         | 3,3         | 0,60        | 16,52         | 87         | №110 |
|                | Чай \ мед          | 200/10     | 0,1         | 0,00        | 15,00         | 60,00      | №492 |
| итого за ужин  |                    | <b>690</b> | <b>26,4</b> | <b>28,1</b> | <b>112,92</b> | <b>815</b> |      |
| Итого за день: |                    |            |             |             |               |            |      |