

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГАОУ СО «Лицей-интернат 64»**



**Вакал С.В.**

## **ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**государственного автономного общеобразовательного учреждения**

**Саратовской области «Лицей-интернат 64»**

**Г. Саратов**

Составила: заведующая столовой Сомова Е.Г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя №1 День 1 понедельник							
День 1							
Завтрак 1	сыр полутвердый	30	7,8	2,578	0	107,6/н	
	масло крестьянское сливочное 72,5%	10	0,1	7,25	0,014	277,2/н	
	батон нарезной	50	3,75	2,45	25,7	131,6/н	505
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	
ИТОГО:		290	11,75	12,278	40,914	576,2	505
Завтрак 2	каша молочная пшениая	250	8,88	10	51	331,25	168
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131,6/н	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,18	958
ИТОГО:		500	14,715	13,2	93,05	551,34	0
Обед	борщ на м/к б-е	300	7,14	8,18	11,25	252,24	175
	суп гороховый на курь б-е	300	11,97	10,81	19,59	153,3	128
	рис отварной	200	11,61	19,48	10	596,34	304
	гречка отварная	200	0,51	8,55	0,83	458	302
	рыба в молочном соусе	100	7,4	10,1	9,6	131,9	523
	голень в сливочном соусе	100	13,3	11,12	15,77	245,7	290
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	15
	хлеб ржаной	75	5	4,6	31,68	158,6/н	
	хлеб белый	75	5	5,2	42,38	162,6/н	
	ИТОГО:		950	36,085	44,02	135,08	1351,32
Полдник	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132/н	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8/н	
	кондитерское изделие	35	2,92	3,35	26,95	131,99/н	
ИТОГО:		535	5,12	4,55	77,15	348,79	0
Ужин	жаркое по Домашнему	300	14,88	13,92	26,28	421,32	368
	овощи свежие или соленые	50	0,56	0,05	1,756	9,69/н	
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	24
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176/н	
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,36	153,6/н	
ИТОГО:		700	26,8	15,56	128,306	892,1	392
Сонник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2/н	
	ИТОГО:	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3155	99,69	95,368	481,7	3825,95	897

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя №1 День 2 вторник</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	6/н	
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,03</b>	<b>13,29</b>	<b>41,33</b>	<b>341</b>	<b>720</b>	
Завтрак 2	каша молочная геркулесовая	250	10,2	12,3	44,5	330	302	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	505	
	кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	31	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,035</b>	<b>15,5</b>	<b>86,55</b>	<b>550,39</b>	<b>570</b>	
Обед	щи из свежей капусты на м/к б-е	300	2,124	5,94	9,48	199,879	27	
	суп картофельный с фасолью на кур б-е	300	6,588	6,32	19,3895	177,9	102	
	Макароны отварные	200	7,57	9	42,545	220,8	353	
	Макароны отварные	200	7,57	9	42,545	220,8	353	
	Гуляш из отварной говядины	100	17,99	14,48	4,62	220,8	632	
	Гуляш из отварной говядины	100	17,99	14,48	4,62	220,8	632	
	Кисель витаминизированный "Витолшка"	200			24	785	0	
	Хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	0	
	Хлеб пшеничный	75	5	1,9	42,38	162,6	0	
	салат весенний( из белокочанной капусты)	100	1,31	0,23	4,54	25,6	36	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1050</b>	<b>41,226</b>	<b>32,64</b>	<b>163,8975</b>	<b>1757,2895</b>	<b>1085,5</b>	
	Полдник	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132	369
		сок	200	1	0	20,2	84,8	389
запеканка из творога со сгущенным молоком		200	20,85	14,36	32,35	342,19	499	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,05</b>	<b>15,56</b>	<b>82,55</b>	<b>558,99</b>	<b>1257</b>	
Ужин	птица запеченная	85	19,3	16	0,06	221,44	715	
	картофельное пюре	200	4,61	7,22	30,3	206,48	42	
	Хлеб пшеничный	75	5	1,39	42,38	162,6		
	Хлеб ржаной	75	5	0,96	31,38	153,9		
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,12	5,76	7,2	106,2	15	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>34,03</b>	<b>31,33</b>	<b>111,32</b>	<b>850,62</b>	<b>772</b>	
Сонник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	<b>251</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3365</b>	<b>128,591</b>	<b>114,08</b>	<b>492,84975</b>	<b>4164,4895</b>	<b>4655,5</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №1 День 3 среда</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак 1</b>	сыр полутвердый	30	7,8	2,578	0	107	7
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	6
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	506
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>11,73</b>	<b>11,268</b>	<b>41,03</b>	<b>385</b>	<b>519</b>
<b>Завтрак 2</b>	молочная манная каша	250	8,88	10	51	331	88
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	31
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,715</b>	<b>13,2</b>	<b>93,05</b>	<b>551,39</b>	<b>355,5</b>
<b>Обед</b>	рассолычник ленинградский на м/к б-е	300	2,02	5,09	11,98	225,81	231
	суп куриный на кур б-е	300	7,08	3,12	33,48	274	93
	глов из птицы	300	25,22	12,53	51,03	418,13	291
	жаркое по Домашнему	300	27,22	25,08	41,37	500,175	423
	огурец свежий	60	0,56	0,05	1,75	9,69	
	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	819
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,5	
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>	<b>41,87</b>	<b>24,535</b>	<b>165,585</b>	<b>1154,7825</b>
<b>Полдник</b>	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132	
	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
	королевская запеканка со сгущ. молоком	185	8,38	16,72	52,488	527,84	145
	<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>10,58</b>	<b>17,92</b>	<b>102,688</b>	<b>744,64</b>	<b>145</b>
<b>Ужин</b>	бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	23,1	5,12	290	250
	вермишель отварная	220	4,14	5	23,4	155,16	353
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,5	
	кисель из шиповника	200	0,9	0,9	0,9	110,53	357
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>30,94</b>	<b>30,5</b>	<b>97,7</b>	<b>885,19</b>	<b>960</b>
<b>Сонник</b>	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3305</b>	<b>115,055</b>	<b>103,183</b>	<b>507,253</b>	<b>3827,2025</b>	<b>3317,5</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя №1 День 4 Четверг								
День 4								
Завтрак 1	яйцо вареное	80	8,69	22,84	1,8	140	96	
	масло сливочное	10	0,08	7,34	0,13	86	6	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	6/н	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505	
<b>ИТОГО:</b>			340	12,62	31,63	42,83	418	607
Завтрак 2	каша молочная рисовая	250	6,21	7,47	25,09	240	88	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504	
	кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	31	
<b>ИТОГО:</b>			500	12,045	10,67	67,14	460,39	355,5
75	Уха рыбацкая из горбуши	300	2,02	5,09	11,98	225,81	231	
	сул картофельный с фрикадельками	300	7,08	3,42	33,48	274,8	93	
	картофельное пюре	200	3,46	5,42	23,05	206,48	128	
	картофельное пюре	200	3,46	5,42	23,05	206,48	128	
	птица в сливочном соусе	100	25,22	12,53	51,09	418,13	291	
	птица в сливочном соусе	100	25,22	12,53	51,09	418,13	291	
	компот из свежих плодов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	819	
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,96	176		
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6		
	салат капустный из белокочанной капусты	100	0,6	0,12	2,28	86,12	71	
<b>ИТОГО:</b>			1050	44,65	23,925	194,99	1402,015	1471
Полдник	Фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132	6/н	
	сок	200	1	0	20,2	84,8	6/н	
	кондитерское изделие	50	5	1	52,48	131,99	6/н	
<b>ИТОГО:</b>			550	7,2	2,2	102,68	348,79	0
Ужин	котлета из говядины	100	15,2	23,1	5,12	290	250	
	соус основной красный	50	4,14	5	23,4	155,16	353	
	Гречка отварная	200	0,24	0,12	31,4	350	357	
	горошек зеленый консервированный	40	0,445	0	4,62	20,05	6/н	
	хлеб ржаной	75	5,7	0,6	31,38	153,6		
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,96	176		
<b>ИТОГО:</b>			740	31,385	29,81	164,89	131,49	24
Сонник	компот из сухофруктов	180	5,22	5,76	7,2	106,2	6/н	
	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	6/н	
<b>ИТОГО:</b>			180	5,22	5,76	7,2	106,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			3360	113,12	103,995	579,73	4011,695	3417,5



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя №1 день-5 пятница</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сыр полутвердый	30	7,15	9,08	0	112,2	2	
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	6/н	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,1	61	505	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290</b>	<b>11,08</b>	<b>17,77</b>	<b>40,93</b>	<b>390,2</b>	<b>517</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Каша молочная "Дружба"	250	5,27	11,31	22,69	215,27	275	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131		
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,1	61	504	
	какао с молоком	200	4,07	3,56	17,5	117,78	958	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>11,105</b>	<b>14,54</b>	<b>64,69</b>	<b>435,66</b>	<b>1006</b>	
<b>Обед</b>	С/П харчо на кур-б-е	300	7,8	9,8	33,36	241,69	231	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к б-е	300	2,12	5,94	9,48	299,87	93	
	рожки отварные с маслом	200	8,28	10	46,8	310,321	353	
	рожки отварные с маслом	200	8,28	10	46,8	310,321	353	
	Гуляш из отварной говядины	100	17,99	14,348	4,62	220,38	291	
	Гуляш из отварной говядины	100	17,99	14,348	4,62	220,38	291	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	15	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35		
	помидор соленый	50	0,56	0,05	1,75	9,69		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>	<b>43,325</b>	<b>33,648</b>	<b>167,875</b>	<b>1242,871</b>	<b>821</b>
	<b>Полдник</b>	Фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,35	142,08	
сок яблочный		200	1	0	20,2	84,8		
запеканка из творога со спущенным молоком		185	20,87	14,36	32,35	342,12	499	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>685</b>	<b>23,15</b>	<b>15,64</b>	<b>83,9</b>	<b>569</b>	<b>499</b>
<b>Ужин</b>	Птица запеченая	85	15,3	16	0,06	221,44	707	
	картофель отварной	200	3,32	4,88	26	161,22	534	
	компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,85	119,14	24	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>635</b>	<b>30,015</b>	<b>22,35</b>	<b>116,185</b>	<b>802,01</b>	<b>1265</b>	
<b>Сонник</b>	кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,86		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>45,668</b>	<b>4,05</b>	<b>6,485</b>	<b>85,86</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3290</b>	<b>164,343</b>	<b>107,998</b>	<b>480,065</b>	<b>3525,601</b>	<b>4108</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №1 День-6 суббота</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	яйцо вареное	40/1 шт	4,39	11,42	0,9	63	96
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10
	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	131
	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	505
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>8,32</b>	<b>20,11</b>	<b>41,93</b>	<b>341</b>	<b>611</b>
Завтрак 2	каша молочная гречневая	250	8,88	8,13	34,6	247	55
	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	131
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	131	504
	кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	958
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>14,715</b>	<b>11,33</b>	<b>145,05</b>	<b>502,39</b>	<b>786</b>
Обед	свекольник на м/ке Б-е	300	2,55	6,6	17,55	239,5	231
	свекольник на м/ке Б-е	300	2,55	6,6	17,55	239,5	231
	картофель отварной	170	3,32	13,88	26	161,22	352
	капуста тушеная с мясом	300	33,15	34,2	19,8	520,65	115
	рыбные тефтели	100	7,93	6,58	9,41	128,58	325
	рыбные тефтели	100	7,93	6,58	9,41	128,58	325
	кисель из свежих ягод	200	0,58	0	20,78	85	819
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>985</b>	<b>39,995</b>	<b>38,72</b>	<b>138,92</b>	<b>1123,615</b>
Полдник	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	132	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	
	кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	158	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>7,2</b>	<b>3,58</b>	<b>96,4</b>	<b>374,8</b>	<b>0</b>
Ужин	плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	706
	хлеб ржаной	75	5	0,9	31,38	153,6	
	хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176	
	кукуруза консервированная	40	5,22	53,76	7,2	106,2	
	компот из свежих ягод	200	5,22	5,76	7,2	106,2	251
		<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>46,36</b>	<b>61,02</b>	<b>133,71</b>	<b>960,13</b>
Сонник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2955</b>	<b>121,81</b>	<b>140,52</b>	<b>563,21</b>	<b>3408,135</b>	<b>3962,5</b>



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №1 День 7 воскресенье</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	омлет натуральный	150	10	11,8	53,4	168	307
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	504
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>13,9</b>	<b>21,5</b>	<b>94,38</b>	<b>434,8</b>	<b>821</b>
Завтрак 2	суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	3,8	14,4	243,8	221
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	958
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>10,235</b>	<b>7</b>	<b>56,45</b>	<b>464,19</b>	<b>952,5</b>
Обед	суп картофельный с фрикадельками на кур б-е	300	9,2	12,8	25	243,8	231
	суп картофельный с фрикадельками на кур б-е	300	9,2	12,8	25	243,8	231
	биточек из говядины	100	10,21	15,963	10	202,95	291
	биточек из говядины	100	10,21	15,963	10	202,95	291
	картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,66	217,8	128
	картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,66	217,8	128
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,45	819
	хлеб ржаной	75	5	0,9	3,38	153,6	
	хлеб пшеничный	75	5	1,9	42,38	162,6	
	венегет овощной	100	0,7	5,05	3,4	62	71
<b>Итого:</b>		<b>1030</b>	<b>34,68</b>	<b>48,243</b>	<b>138,83</b>	<b>1174,2</b>	<b>1540</b>
Полдник	фрукт свежий	300	1,2	1,2	30	131	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	
	запеканка из творога со ступенным молоком	210	203,87	14,36	32,5	342,12	499
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>206,07</b>	<b>15,56</b>	<b>82,7</b>	<b>557,92</b>	<b>499</b>
Ужин	пицца в сливочном соусе	130	12,56	11,72	15,2	216,52	250
	макаронн отварные	180	4,14	5	23,4	155,16	353
	хлеб ржаной	75	5	0,9	3,38	153,6	
	хлеб пшеничный	75	5	1,9	42,38	162,6	
	компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,8	119,14	815
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>27,22</b>	<b>19,7</b>	<b>113,16</b>	<b>807,02</b>	<b>1418</b>
Сонник	кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
	<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>106,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>3490</b>	<b>5,22</b>	<b>5,76</b>	<b>7,2</b>	<b>3544,33</b>	<b>5230,5</b>



Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя №2 День 8 понедельник</b>								
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	яйцо вареное	40	5,3	4,6	0,3	63	407	
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10	
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	505	
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>9,23</b>	<b>13,29</b>	<b>41,33</b>	<b>341</b>	<b>922</b>	
Завтрак 2	молочная пшениная каша с курагой	250	10,5	13,5	50,1	368	45	
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131		
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504	
	кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	958	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,335</b>	<b>16,7</b>	<b>92,15</b>	<b>588,39</b>	<b>776</b>	
Обед	сул с макаронными изделиями на кур б-е	300	0,9	0,03	2,15	159	231	
	борщ на м/к б-е	300	2,16	5,904	13,116	195,2	291	
	горох отварной	180	5,1	4,8	10,2	125	128	
	гречка отварная	180	8,61	6,1	38,68	245,99	71	
	бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	23,1	5,12	290	819	
	бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	23,1	5,12	290	819	
	компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	15	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	179,36		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>34,58</b>	<b>32,907</b>	<b>125,968</b>	<b>1068,195</b>	<b>1194,5</b>	
	Полдник	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	
		сок яблочный	200	14	0	20,2	84,8	
кондитерское изделие		60	5	2,38	46,2	226,268		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>20,28</b>	<b>3,66</b>	<b>97,76</b>	<b>453,148</b>	<b>0</b>	
Ужин	азу с картофелем	300	24,23	29,32	27,95	487,15	259	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	179,36		
	кукуруза консервированная	40	1,98	1,54	2,66	124,86		
	сыр полутвердый	30	7,8	2,758		107	7	
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	915	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>45,545</b>	<b>34,998</b>	<b>123,895</b>	<b>1154,72</b>	<b>1181</b>	
Сонник	кисломолочный напиток	180	4,668	4,05	6,48	85,86		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>180</b>	<b>4,668</b>	<b>4,05</b>	<b>6,48</b>	<b>85,86</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>3190</b>	<b>130,638</b>	<b>105,605</b>	<b>487,583</b>	<b>3691,313</b>	<b>4073,5</b>	

Приём пищи	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя №2 день 9 вторник							
День 9							
Завтрак 1	сыр полутвердый	30	7,15	9,08	0	112,2	2
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
<b>ИТОГО:</b>		<b>290</b>	<b>11,08</b>	<b>17,77</b>	<b>41,03</b>	<b>390,2</b>	<b>517</b>
Завтрак 2	каша молочная рисовая	250	4,07	3,5	17,5	217	45
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	958
	<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>9,905</b>	<b>6,7</b>	<b>59,55</b>	<b>437,39</b>
Обед	суп гороховый на кур б-е	300	6,6	6,3	19,87	287	231
	борщ сибирский на м/к б-е	300	40	60	30	460	291
	картофельное пюре	180	5,1	4,8	10,2	125	128
	вермишель отварная	180	8,61	6,1	38,58	243,99	71
	рыба припущенная с овощами	164	24,54	10,64	1,4	199,88	819
	птица запеченная	120	27	22,5	0,084	312,44	717
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,99	32,01	131,49	15
	хлеб ржаной	75	4,95	0,354	25,05	124,86	
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,25	175,35	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>972</b>	<b>67,46</b>	<b>57,264</b>	<b>143,377</b>	<b>1245,855</b>
Полдник	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	
запеканка из творога со ступеным молоком		150	20,87	14,36	32,35	277,394	499
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>23,15</b>	<b>15,64</b>	<b>83,91</b>	<b>504,274</b>	<b>499</b>
Ужин	плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	250
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,25	175,35	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,354	25,05	124,86	
	помидор соленый	60	0,56	0,05	1,75	9,69	
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	96
	компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	24
сельдь соленая		70	6,25	3,12	0	54	
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>48,125</b>	<b>21,504</b>	<b>141,88</b>	<b>956,41</b>	<b>370</b>
Сонник	кисломолочный напиток	180	45,668	1,05	6,485	85,86	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>45,668</b>	<b>1,05</b>	<b>6,485</b>	<b>85,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3392</b>	<b>205,388</b>	<b>119,928</b>	<b>476,232</b>	<b>3619,989</b>	<b>3305,5</b>



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №2 день 10 среда</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак 1</b>	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	6
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9,03</b>	<b>13,29</b>	<b>41,33</b>	<b>341</b>	<b>521</b>
<b>Завтрак 2</b>	каша молочная манная с изюмом	250	9,772	16,65	55,57	410,4	195
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	22,4	117,78	958
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,157</b>	<b>19,44</b>	<b>100,07</b>	<b>630,79</b>	<b>926</b>
<b>Обед</b>	сул картофельный с клецками на кур-б-е	300	2,85	3,7	15	115,4	108
	ши из свежей капусты на м/б-е	300	2,12	5,94	5,48	205,876	196
	рис отварной	200	4,86	7,165	48,9	280	405
	рис отварной	200	4,86	7,165	48,9	280	405
	говядина тушеная с овощами	100	11,4	32,62	6,14	364,1	514
	говядина тушеная с овощами	100	11,4	32,62	6,14	364,1	514
	компот из свежих ягод	200	0,66	0,09	32,01	96	526
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86	
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,95	
	салат с кукурузой и морковью	100	3,1	6,85	21,9	162	79
<b>ИТОГО:</b>		<b>1050</b>	<b>33,38</b>	<b>52,835</b>	<b>180,465</b>	<b>1363,548</b>	<b>1676</b>
<b>Полдник</b>	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	
	кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	226,28	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>7,28</b>	<b>3,66</b>	<b>97,76</b>	<b>453,16</b>
<b>Ужин</b>	птица тушеная в томатном соусе	100	11,78	10,12	23,93	150	290
	картофельное пюре	200	3,46	0,54	25,056	206,48	128
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86	
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,95	
	бургер-брод с сыром	45	6,45	8,27	17,77	162,25	3
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	131,04	981
<b>ИТОГО:</b>		<b>695</b>	<b>33,225</b>	<b>21,12</b>	<b>160,041</b>	<b>950,58</b>	<b>1402</b>
<b>Сонник</b>	кисломолочный напиток	180	5,22	4,2	7,2	90	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3285</b>	<b>103,292</b>	<b>114,545</b>	<b>586,866</b>	<b>3829,078</b>



Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №2 день 11 четверг</b>							
<b>День 11</b>							
Завтрак 1	сыр полутвердый	35	9,22	9,4	0,09	123	106
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10
	батоны нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	131
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>13,12</b>	<b>19,1</b>	<b>41,07</b>	<b>389,8</b>	<b>621</b>
Завтрак 2	каша молочная геркулесовая	250	10,7	17,7	39,4	359	253
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	131
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	504
	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	117,78	898
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20,8</b>	<b>85,2</b>	<b>579,39</b>	<b>954</b>
Обед	свекольник на мясокостном бульоне	300	2,61	5,34	14,4	216	136
	свекольник на мясокостном бульоне	300	2,61	5,34	14,4	216	136
	плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	617
	рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	702
	плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	617
	рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	216,52	702
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	15
	хлеб ржаной	75	4,95	0,054	25,05	124,86	15
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35	82
	венгер	100	1,3	10,8	6,8	130	82
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1125</b>	<b>47,335</b>	<b>44,944</b>	<b>163,675</b>	<b>1353,22</b>	<b>1552</b>
Полдник	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08	
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	
	ватрушка с творогом	150	8,384	8,72	25,488	225,84	140
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>10,664</b>	<b>10</b>	<b>77,048</b>	<b>452,72</b>	<b>140</b>
Ужин	макаронник с мясом	180	30,8	33,5	50,9	632	117
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	6
	огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
	компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,5	111,38	24
	хлеб ржаной	75	4,95	0,054	25,05	124,86	
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>47,555</b>	<b>39,124</b>	<b>142,255</b>	<b>1119,79</b>	<b>147</b>
Сонник	кисломолочный напиток	180	45,688	4,05	6,485	85,86	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>45,688</b>	<b>4,05</b>	<b>6,485</b>	<b>85,86</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3380</b>	<b>180,662</b>	<b>138,018</b>	<b>515,733</b>	<b>3980,78</b>	<b>3414</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя №2 день 12 пятница</b>								
<b>День 12</b>								
Завтрак 1	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306	
	масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	74,8	10	
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	504	
	чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61		
<b>ИТОГО:</b>			<b>9</b>	<b>11,3</b>	<b>41,28</b>	<b>329,8</b>	<b>820</b>	
Завтрак 2	каша молочная гречневая	250	11,5	16,1	40,8	354	254	
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	161		
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505	
	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	958	
<b>ИТОГО:</b>			<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>19,2</b>	<b>86,6</b>	<b>617,5</b>	<b>985,5</b>
Обед	суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	5,88	6,42	24,2	278	145	
	расоляник домашний на мясокостном бульо	300	3,03	7,5	18,98	251,18	221	
	макаронны отварные	180	7,54	0,9	38,7	193	297	
	макаронны отварные	180	7,54	0,9	38,7	193	297	
	птица запеченая	85	19,3	1,26	0,06	221,44	711	
	птица запеченая	85	19,3	1,26	0,06	221,44	711	
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	15	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,25	175,35		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>915</b>	<b>129,06</b>	<b>135,24</b>	<b>153,66</b>	<b>1110,73</b>
Полдник	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08		
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8		
	кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	226,28		
<b>ИТОГО:</b>			<b>560</b>	<b>7,28</b>	<b>3,66</b>	<b>97,76</b>	<b>453,16</b>	<b>0</b>
Ужин	рагу из овощей	280	4,38	27,22	23,5	347	368	
	котлета из говядины	120	18	14	18	264	161	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,25	175,35		
	компот из свежих ягод	200	0,12	0,1	27	111,38	24	
<b>ИТОГО:</b>			<b>750</b>	<b>33,375</b>	<b>42,61</b>	<b>129,8</b>	<b>1022,59</b>	<b>553</b>
Сонник	кисломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,485	85,56		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>180</b>	<b>45,668</b>	<b>4,05</b>	<b>6,485</b>	<b>85,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3205</b>	<b>241,483</b>	<b>216,06</b>	<b>515,585</b>	<b>3619,34</b>	<b>3564,5</b>



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя №2 день 13 суббота</b>							
<b>День 13</b>							
<b>Завтрак 1</b>	сыр полутвердый	35	9,22	9,34	0	123	11
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	10
	чай с лимонным	50	3,75	1,45	25,7	131	
		200	0,1	0	15,2	61	505
	<b>ИТОГО:</b>	295	13,12	19,04	40,98	389,8	526
<b>Завтрак 2</b>	каша молочно-овсяная	250	10,9	16,1	46,4	374	264
	чай с сахаром	50	3,75	1,45	25,7	131	
	кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	15,2	61	504
		200	3,2	2,7	15,9	117,78	514
	<b>ИТОГО:</b>	500	16,3	18,9	87,65	594,39	773
<b>Обед</b>	суп харчо на курином бульоне	300	8	10	34	242	101
	рис отваренный с зеленым горошком на курбеге	300	0,92	1,7	6,05	203	149
	рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	71
	рыбные тефтели	200	11,64	19,48	100	621,9	71
	рыбные тефтели из горбуши	100	7,93	6,58	9,41	128,58	325
	компот из фруктов	100	7,93	6,58	9,41	128,58	325
	хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,01	131,49	15
	хлеб пшеничный	75	4,95	0,54	25,05	124,86	
	салат зеленый	75	5,925	0,75	36,225	175,35	
		100	1	6,1	2,5	69	
	<b>ИТОГО:</b>	1050	36,565	39,39	225,22	1473,68	536
<b>Полдник</b>	сок яблочный	300	1,28	1,28	31,36	142,08	
	запеканка	200	1	0	20,2	84,8	
	из творога со ступенным молоком	200	20,87	14,36	32,35	342,12	499
	<b>ИТОГО:</b>	700	23,15	15,64	83,91	569	499
<b>Ужин</b>	хлеб ржаной домашнему	280	25,22	12,53	51,03	418,13	250
	хлеб пшеничный	75	4,95	0,54	25,05	124,86	
	компот из фруктов	75	5,925	0,75	36,225	175,35	
	фрукты	200	0,12	0,1	27,5	111,38	24
	<b>ИТОГО:</b>	630	36,215	13,92	139,805	829,72	274
<b>Сонник</b>	кисломолочный напиток	180	45,688	4,05	6,485	85,86	
		180	45,688	4,05	6,485	85,86	
	<b>ИТОГО:</b>	180	45,688	4,05	6,485	85,86	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	3355	171,038	110,94	584,05	3942,45	2608



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя №2 День 14 воскресенье</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак 1</b>	омлет натуральный	150	15,77	30,41	2,72	347,64	502	
	масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86	10	
	батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131		
	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505	
	молочная манная каша	250	5,1	10,72	33,42	250,56	45	
	<b>ИТОГО:</b>	660	24,8	49,82	77,17	876,2	1062	
<b>Завтрак 2</b>								
	<b>ИТОГО:</b>	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>	суп гороховый на курином бульоне	300	1,96	2,14	8,05	159,2	150	
	суп гороховый на курином бульоне	300	1,96	2,14	8,05	159,2	150	
	макаронные изделия отварные с маслом	200	32,47	5,348	20,61	196	357	
	макаронные изделия отварные с маслом	200	32,47	5,348	20,61	196	357	
	биточки рубленые из птицы в молочном соусе	120	8,04	9,07	9,5	151,79	758	
	биточки рубленые из птицы в молочном соусе	120	8,04	9,07	9,5	151,79	758	
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	15	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35		
		<b>ИТОГО:</b>	970	54,005	17,938	131,445	938,69	1280
<b>Полдник</b>	фрукт свежий	300	1,28	1,28	31,36	142,08		
	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8		
	кондитерское изделие	60	5	2,38	46,2	226,28		
		<b>ИТОГО:</b>	560	7,28	3,66	97,76	453,16	0
<b>Ужин</b>	поджарка из говядины	130	27,76	36,14	5,34	456	521	
	картофельное пюре	200	3,46	5,42	23,05	206,48	116	
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209	
	хлеб ржаной	75	4,95	0,54	25,05	124,86		
	хлеб пшеничный	75	5,925	0,75	36,225	175,35		
	<b>ИТОГО:</b>	200	0,66	0,096	32,01	131,49	15	
<b>Сонник</b>	исломолочный напиток	180	45,668	4,05	6,3485	85,86		
		<b>ИТОГО:</b>	180	45,668	4,05	6,3485	85,86	861
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	3090	179,608	123,014	434,6985	3511,09	3203
		<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	3772,643	160,8602	122,2155	514,162518	3750,103071	3591,571429