

Согласовано

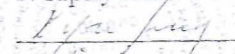
Руководитель
Управления Роспотребнадзора
По Иркутской области

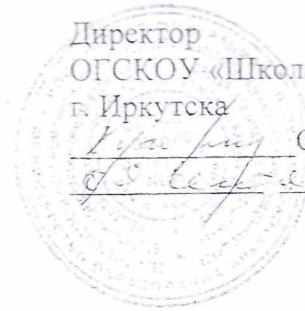

А.Н. Перегожин
2011 г.



Утверждаю

Директор
ОГСКОУ «Школа-интернат №8
г. Иркутска


О.В. Кучергина
2011 г.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 14 дней

ОГСКОУ «Школа-интернат № 8»

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

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория – с 12 лет и выше

Неделя – первая

День – понедельник

Получено	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша молочная рисовая	210	5,9	12,8	37,2	278,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
211	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						734,00
Второй завтрак						
	Гречка	300	1,2	-	33,9	138,0
	Пюре картофельное	60	4,5	7,0	44,6	270,0
	Молоко	200	0	0	0	0
						408,0
Обед						
240	Омлет с начинкой	30	02,4	0,090	1,0	4,1
138	Суп гороховый с тушенкой	275	12	5,0	39,7	243,0
217	Макаронки отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
189	Котлета мясная	100	18,0	16,0	11,4	263,0
265	Соус томатный	50	2,71	1,81	3,46	36,40
280	Компот из яблок	200	0,5	-	29,2	112,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1226,06
Полдник						
	Сыр с маслом	250	1,25	-	29,25	117,5
	Пряники	92	4,3	2,3	60,6	306,7
						514,2
Ужин						
200	Суп овощной с фрикадельками	70	22,04	24,9	15,04	180,30
124	Рис с овощами тушеный	200	2,6	7,28	50,36	280,72
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						841,72
Второй ужин 20.30						
	Сыр с маслом	250	1,25	-	29,25	117,5
						117,5
			125,10	117,63	536,65	3749,20

Меню - первая
Уен. - вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша овсяная геркулес	210	6,2	13,3	44,8	203,7
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
280	Кофейное напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						810,0
Второй завтрак						
1	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Сметана	40	1,93	11,85	31,11	113,3
	Молоко	200	0	0	0	0
						251,3
Обед						
140	Пюре картофельное	30	0,3	0,36	4,38	20
	Пюре морков. сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
170	Каша гречневая с маслом	200	11,64	7,24	60,0	351,74
180	Пюре из говядины	70/150	21,68	24,21	6,74	331,53
280	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	33,33	115,0
	Молоко	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1271,27
Полдник						
1	Сметана	250	1,25	0	35	140,0
	Молоко	60	2,1	18,1	38,8	318,0
						458,00
Ужин						
40	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
	Соевые отварные	75	9,23	18,98	0	277
24	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,22
	Молоко	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230
						951,22
Второй ужин 20.30						
1	Молоко (полн.-жир)	200	6,0	12,1	8,0	170,00
						170,00
			108,35	133,65	524,54	3911,79

Неделя - первая

День - среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
216	Суп молочный вермишелевый с маком	260	5,3	12,9	22,9	223,1
	Колбаса п/к	30	8,7	8,8	-	112,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб батон	50-50	8,1	1,2	44	230,0
217	Каша на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						791,00
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114
	Печенье	45	3,3	5,3	33,4	199
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						313,0
Обед						
218	Каша овсяная с масл. раст. и апельсиновыми с крупой с яблоком суш.	100	1,44	5,1	9,5	75,8
		275	7,9	3,0	32,2	201,3
219	Курица отварная	300	26,36	62,57	52,9	528,0
220	Бомбо из помидорника	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб батон	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1223,36
Полдник						
	Сок вишнёвый	250	1,75	-	30,5	132,5
221	Булочка домашняя	80	5,82	9,43	49,08	304,3
						436,8
Ужин						
222	Каша гречневая	200	5,24	6,46	26,9	175,2
	Колбаса отварная	75	10,7	17,8	-	203,0
223	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	87,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
224	Хлеб батон	50-50	8,1	1,2	44	230,0
						740,2
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (пром. произ-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сахароза (пром. произ-ва)	22	1,9	2,3	15,7	87
						219,0
			123,68	150,67	603,67	3723,3

Питание - первая
 день - четверг

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка творожная с вареньем	190	29,22	12,11	29,10	342,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
287	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						796,00
Второй завтрак						
	Компот из консервированных фруктов	250	1,0	0,05	42,25	182,5
	Вафли	50	1,6	1,4	40,0	171,5
						353,5
Обед						
30	Салат из солёных огурцов с маслом	100	0,85	5,08	3,31	67,59
41	Рисовый пудинг с мясом со сметаной	285	20,1	11,8	34,7	297,85
241	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
172	Рыба жареная	100	18,0	15,56	4,65	231,66
289	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,0	60,64
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1253,65
Полдник						
	Сыр сладкий	250	1,25	-	29,25	117,50
33	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	292,00
						409,50
Ужин						
219	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74
191	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
200	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230
						850,25
Второй ужин 20.30						
	Пудинг творожный (пром. пр-ва)	125	1,15	4,4	18,38	175,0
	Чай	300	2,2	0	33,9	138,0
						255,5
			251,80	90,4	587,0	3918,0

№ 2 - первая

№ 3 - пятница

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
107	Каши молочная манная с маслом	210	6,3	11,9	36,8	271,3
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
274	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	157,0
						727,00
Второй завтрак						
	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Конфеты шоколадные	35	1,05	3,73	26,83	139,2
	Чай	200	0	0	0	0
						257,0
Обед						
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0
67	Борщ с мясом, сметаной	285	7,7	7,2	22,5	182,95
202	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,34
225	Макаронные изделия	200	7,36	7,06	47,1	281,46
282	Компот из сушеных ягод	200	0,33	-	22,5	91,98
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1202,53
Полдник						
	Сок персиковый	250	2,25	0,25	23,8	109,0
	Паффи	60	2,0	18,1	38,2	318,0
						418,00
Ужин						
185	Запеканка картофельная с мясом	240	21,9	28,0	64,7	518,0
309	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	18,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						880,00
Второй ужин 20.30						
	Желе (пром. произ-во)	200	6,00	12,0	8,2	177,0
	Сушки (пром. произ-во)	25	2,1	2,7	16,5	97,47
						267,47
			105,34	139,95	540,6	3752,00

к - первая

- суббота

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
125	Омлет с колбасой	210	9,61	18,48	1,89	360,08
	Сыр	20	4,7	6,0	-	74,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50-50	8,1	1,2	44	230,0
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						888,08
Второй завтрак						
	Сок яблочный	250,0	1,3	-	29,3	118,0
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
						346,20
Обед						
246	Суп рис с овощами	30	0,24	0,09	0,1	4,2
257	Суп овощной с курицей	275	15,3	5,0	35,3	226,0
292	Пюре картофельное	75-50	23,6	19,2	2,5	284,9
293	Вареное мясо	200	10,4	7,6	56,3	351,72
278	Каша гречневая	200	1,0	-	28,2	110,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1282,84
Полдник						
	Чай с молоком	200	1,6	1,9	17,3	88,0
302	Ванилики с джемом	165	8,00	5,66	52,50	292,88
						380,88
Ужин						
14	Вареники творожная	200	29,22	12,11	29,1	342,23
303	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Хлеб батон	50-50	8,1	1,2	44	230,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
						779,23
Второй ужин 20.30						
	Йогурт (прим. пр-ва)	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Мармелад	18	-	-	14,0	53,0
						185,0
			151,34	122,63	470,37	3863,83

2. день - первая
Заж - воскресенье

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
112	Каша молочная пшеничная с маслом	210	7,7	12,9	42,5	307,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Каша	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						757,00
Второй завтрак						
	Убленке	300	1,2	-	33,9	138,0
	Пряник	55	2,6	1,5	42,7	189,0
	Чай без	200	0	0	0	0
						327,0
Обед						
23	Свекла отварная с маслом	100	1,43	5,09	9,5	75,55
19	Суп с мясными фрикадельками	275	8,6	8,7	28,0	257,1
280	Котлеты из мяса	100	18,0	16,0	11,4	263,0
112	Каша молочная	50	2,7	1,8	3,46	36,46
228	Рис отваренный	200	5,6	7,26	50,36	286,74
280	Компот из яблок	200	0,5	-	34,2	131,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1306,59
Полдник						
	Сок яблочный	250	1,25	-	29,25	117,5
330	Ватрушка с повидлом	80	9,44	3,51	55,75	292,09
						409,59
Ужин						
236	Гарнир тушеная	200	7,0	6,46	29,96	248,47
	Каша овсяная	75	10,7	17,8	-	203,0
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						813,47
Второй ужин 20.30						
	Кефир (прям пр-ва)	200	5,6	6,4	8,2	118,0
	Печенье овсяное	27	1,4	3,78	18,63	113,8
						231,8
			115,62	16,59	571,57	3845,45

Неделя - вторая
 День - понедельник

Позывной	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша молочная «Дружба»	210	6,8	12,9	39,9	293,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50:50	8,1	1,2	44	230,0
136	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						747,00
Второй завтрак						
-	Груша	300	1,2	-	33,9	138,0
	Конфеты шоколадные	30	0,9	3,2	23,0	119
	Чай без	200	0	0	0	257,0
Обед						
146	Салат свежий	30	0,24	0,09	0,1	4,5
147	Суп с рыбными консервами	275	8,3	11,2	33,2	289,0
142	Ас с овощами	325	29,9	27,1	56,6	378,0
186	Каша из пшеницы	200	0,8	-	32,0	126,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1260,02
Полдник						
	Сыр абрикосовый	250	-	-	0,47	142,5
	Чай без	60	4,5	7,08	44,64	260,28
						402,78
Ужин						
92	Рисовое	205	7,1	12,2	42,0	298,0
218	Картофельная припущенная	75	11,02	12,45	7,52	186,09
200	Мед с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	37,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50:50	8,1	1,2	44	230,0
						846,09
Второй ужин 20.30						
	Пудинг творожный (пром. пр-ва)	125	1,13	4,4	18,38	117,50
	Чай без	33	2,4	3,0	23,4	109,5
						247,2
			106,19	118,52	605,08	3760,27

Неделя - вторая
День - вторник

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
197	Каша молочная манная с маслом	210	6,5	11,9	36,8	271,7
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	65,2
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,1
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Каша на молоке	200	3,2	4,2	28,8	151,0
						790,00
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	114,0
	Вафли	33	1,1	0,9	26,4	113,0
	Чай б/с	200	0	0	0	0
						227,00
Обед						
20	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,40	10,08	9,2	135,58
42	Рапсовый суп с мясом, со сметаной	285	20,1	11,8	54,7	291,85
241	Картофельное пюре	200	6,5	7,2	58,0	308,0
78	Голубцы фаршковые с маслом	75	8,7	11,0	5,3	154,0
289	Компот из кураги	200	0,33	-	27,55	112,26
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1292,39
Полдник						
	Суп овощной	250	1,25	-	29,25	117,5
231	Запеканка с йогуртом	80	9,44	3,51	55,75	292,09
						409,59
Ужин						
149	Запеканка с творогом	200	15,71	7,06	40,44	285,98
		20	4,7	6,0	-	74,0
270	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	77,5
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						796,98
Второй ужин 20.30						
	Чай с сахаром (20-30г)	250	7,0	8,0	10,3	128,0
	Вафли	33	1,56	3,87	14,0	58,32
						238,32
			124,09	119,54	556,37	3750,28

Неделя - вторая
День - среда

Меню (порция)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
Завтрак						
5	Шушкет из творога	200	21.1	17.4	24.3	331.0
	Хлеб батон	50/50	8.1	1.2	44	230.0
286	Кофейный напиток	200	3.0	3.7	2.57	149.0
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75.0
						785.00
Второй завтрак						
	Хлеб	300	1.2	-	33.9	138.0
	Пюре из картофеля	25	1.75	8.88	13.13	136.1
	Чай	200	0	0	0	0
						274.1
Обед						
28	Суп с овощами и морковью и картофелем	400	1.32	10.08	7.68	120.2
87	Шницель с мясом, сметаной	285	7.7	6.7	19.8	173.0
281	Жаркое по-домашнему	325	29.6	27.1	65.0	617.0
283	Компот из сухофруктов	200	0.55	-	33.33	115.0
	Хлеб	150	12.3	2.1	54.2	293.0
						1324.08
Полдник						
	Сок виноградный	250	1.25	-	31.5	130.0
	Печенье	60	2.9	1.7	46.6	202.0
						332.0
Ужин						
284	Котлеты отварные	200	7.36	7.06	47.10	281.48
	Картофель отварной	75	9.23	18.98	-	207.75
289	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.3	61.82
	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75.0
	Хлеб батон	50/50	8.1	1.2	44	230.0
						855.83
Второй ужин 20.30						
	Вино (к. крас. ар-ва)	250	7.5	15.12	10.25	211.0
						211.0
			123.45	224.01	439.89	3771.72

Неделя - вторая

День - четверг

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша молочная рисовая	210	5,9	12,8	37,2	278,0
	Сыр	20	4,7	6,0	-	74,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
271	Какао на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						808,00
Второй завтрак						
	Апельсин	300	2,7	-	25,2	112
	Сметана	35	2,6	4,1	26,0	151,85
	Чай	0	0	0	0	-
						265,85
Обед						
246	Огурец свежий	30	0,24	0,09	0,1	4,2
138	Суп картофельный с тушенкой	275	12,0	5,0	39,7	243,0
209	Куриные биточки с томатным соусом	70/30	22,04	24,9	15,04	186,09
	Рис пропаренный	200	5,6	7,26	50,36	286,74
282	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	42,4	161,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1174,03
Полдник						
	Сыр сливочный	200	1,6	-	19,2	78,0
313	Вареники с картофелем	260	13,83	13,95	64,66	439,6
						517,60
Ужин						
78	Каша пшеничная	200	5,24	6,46	26,96	172,35
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
						785,07
Второй ужин 20.30						
	Чай	200	10,0	6,4	7,0	132,0
	Сметана	25	2,1	2,7	18,5	97,27
						229,27
			134,52	130,2	558,91	3780,00

Неделя - вторая

День - пятница

Номер помета	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
109	Каша молочная геркулес	210	6,2	12,3	44,8	305,0
	Колбаса п/к	30	8,7	8,5	-	112,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50/50	8,1	1,2	44	230
286	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	149,0
						869,0
Второй завтрак						
	Груша	300	1,2	-	33,98	138,0
	Шоколад	25	1,7	8,9	13,1	137,0
	Чай с сахаром	200	0	0	0	0
						275,0
Обед						
245	Помидоры свежие	30	0,3	0,06	4,38	7,0
47	Суп вермишелевый с курицей	275	15,3	5,0	35,3	239,0
189	Котлета из говядины	100	18,0	16,0	11,4	263,0
219	Каша гречневая	200	11,6	7,2	60,0	351,74
283	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	53,33	115,0
	Апельсин	150	12,3	2,1	84,2	193,0
						1268,74
Полдник						
107	Сыр творожный	300	1,0	-	23,4	94,0
2	Вареники с повидлом	80	9,4	3,5	55,7	202,12
						386,12
Ужин						
171	Рыба тушеная с овощами	300	31,3	17,25	31,13	343,78
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Молоко сладкое	40	5,1	4,6	0,3	63,0
						843,78
Второй ужин 20.30						
	Кефир молочный пром пр-ва	125	1,13	4,4	18,38	117,5
	Молоко	25	-	-	19,2	73,0
						190,5
			113,90	123,4	545,91	3833,14

неделя - вторая
 день - суббота

Номер рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235	Омлет с колбасой	225	20,1	23,0	2,6	298,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
271	Каша на молоке	200	3,2	4,2	25,8	151,0
						754,0
Второй завтрак						
	Яблоко	300	1,2	-	33,9	138,0
	Печенье овсяное	55	3,1	8,1	41,0	238,0
	Чай без сахара	200	0	0	0	0
						376,0
Обед						
225	Суп из овощей отварной с сыром	100	4,5	4,7	8,3	94,0
67	Шашлык с мясом, сметаной	285	7,7	6,7	19,8	173,0
227	Макарон отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
181	Салат из говядины	75/100	23,4	14,8	6,0	257,0
280	Компот из яблок	200	0,5	-	29,2	112,0
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	293,0
						1210,46
Полдник						
	Сок абрикосовый	250	1,25	0	35	140,0
212	Сушки домашняя	80	4,37	7,07	36,80	304,3
						444,3
Ужин						
141	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,10	342,23
244	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,22
	Хлеб батон	50/50	8,1	1,2	44	230,0
	Масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150,0
						783,45
Второй ужин 20.30						
	Реветта (грм пр-ва)	200	6,0	12,1	8,2	170,0
						170,0
			116,77	129,25	489,61	3738,24

Десяти - вторая
 Десяти - воскресенье

Порядковый номер	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53	Суп молочный вермишелевый с маслом	260	5,3	12,9	22,9	223,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50,50	8,1	1,2	44	230,0
282	Кофейный напиток	200	3,0	3,7	2,57	140,0
	Яблоко свежее	40	5,1	4,6	0,3	63
						740,0
Второй завтрак						
	Арахис	300	2,75	-	25,25	114,0
	Конфеты шоколадные	50	1,5	5,3	38,3	190,0
	Чай	200	0	0	0	0
						313,0
Обед						
246	Огурцы свежие	30	0,24	0,09	0,1	4,2
42	Рассольник с мясом со сметаной	285	20,1	11,8	34,7	291,85
472	Пюре картофельное	200	6,5	7,2	58,0	308,0
172	Рыба жареная	100	18,1	15,6	4,6	292,00
28	Хлеб пшеничный	200	0,33	-	27,55	112,00
	Хлеб	150	12,3	2,1	54,2	263,0
						1241,85
Полдник						
	Урюк	250	1,25	-	29,5	117,5
	Сметана	90	4,3	2,3	60,6	389,7
						506,67
Ужин						
92	Рисовое	205	7,1	12,2	42,0	298,0
209	Котлета куриная припущенная	75	11,02	12,45	7,52	186,09
280	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,00
	Хлеб, батон	50,50	8,1	1,2	44	230,0
						857,50
Второй ужин 20.30						
	Суп с котлетой	250	7,0	8,0	10,2	147,0
						147,0
			112,72	108,25	521,59	2794,8