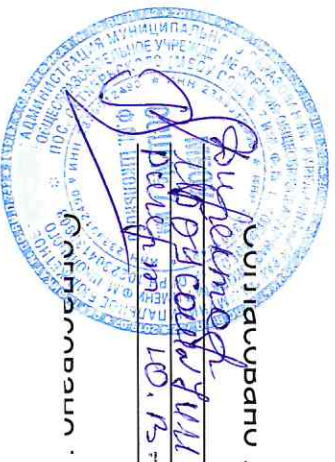


Утверждаю:
Директор
Школа № 3
Иванова А.А.

Согласовано:
Директор
Школы № 3
Иванова А.А.
10.12.17

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район

Возрастная категория: 1-4 классы

Для организации питания детей Курганинский район

с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья». осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя I День I	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
завтрак		580	22,61	25,33	77,07	606,72	
Итого	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
обед							

	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого		858	29,84	21,81	105,56	767,50	
Итого за день		1438	52,45	47,14	182,63	1374,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		570	8,87	16,05	80,8	545	
обед	Салат из свежы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с круптой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
Итого	Сок с грубонкой	200	1	0,2	20,2	92	537
		1008	35,81	38,94	112,77	951,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1578	44,68	54,99	193,57	1496,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
	Итого	660	21,92	28,14	88,35	619,4	
обед	Овощи свежие (отурья)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Итого	1028	35,10	31,01	110,56	862,80	
	Итого за день	1688	57,02	59,15	198,91	1482,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		

Неделя I День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
		530	21,96	16,88	69,21	539,8	
	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
обед	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого	993	37,19	32,70	105,18	980,70	
Итого за день	1523	59,2	49,6	174,4	1520,5		
Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
Неделя I День 5			Белки	Жиры	Угле- воды		
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
завтрак	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		530	27,92	27,62	86,44	705,85	
обед	Овоши свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		918	33,41	27,96	100,48	770,95	
итого за день		1448	61,33	55,58	186,92	1476,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2							
День 6							
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
завтрак	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,9	32,8	172,8	118
Итого		670	22,51	19,54	126,56	754,9	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2

обед	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	18,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
Итого	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
		898	33,23	32,28	125,12	862,70	
итого за день		1568	55,74	51,82	251,68	1617,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 7							
	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
завтрак	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		600	27,64	31,04	46,23	581,14	
	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
обед	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сухое молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		758	28,22	40,03	112,9	981,7	

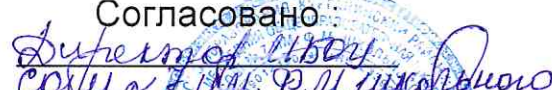
Итого за день		1358	55,86	71,07	159,13	1562,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 8							
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Кисель из сока плодового или яблочного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
		620	19,68	15,64	86,37	572,95	
Итого		60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Овощи свежие (помидоры)	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого		848	30,01	20,37	95,83	712,90	
Итого за день		1468	49,69	36,01	182,2	1285,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	581
	Карфельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
завтрак							

	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		680	24,24	20,3	68,37	541,1	
обед	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Макаронны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		758	25,17	19,47	147,75	869,10	
Итого за день		1438	49,41	39,77	216,12	1410,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		535	28,56	28,58	83,98	749,8	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368

обед	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	48	3,2	0,6	16,0	83,5	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие	30	0,84	0,99	23,19	105	608
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		814	31,09	37,87	142,19	1027,70	
Итого за день		1349	59,7	66,5	226,2	1777,5	
		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды		
Итого за 10 дней		14856,0	545,0	531,6	1971,7	15003,8	
Итого среднее за 1 день		1485,60	54,50	53,16	197,17	1500,38	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил. №10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	

Утверждаю:

 Л. Н. Иванова

Согласовано:

 С. В. Р. М. Школьников

Утверждаю: 

Согласовано:

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов

Возрастная категория: 5-11 классы

Для организации питания детей Курганинский район

с ОВЗ

«ограниченные возможности здоровья». осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,4	951
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	550	620	27,36	31,51	86,23	684,38	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого	800	1012	41,26	26,85	126,93	958,00	
Итого за день		1632	68,62	58,36	213,16	1642,38	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		590	10,39	16,21	90,64	592	
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114

	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,01	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1152	41,25	42,23	134,53	1091,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1742	51,64	58,44	225,17	1683,55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		940	25,83	31,89	100,84	929,6	
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		1162	45,26	37,04	127,08	1023,65	
итого за день		2102	71,09	68,93	227,92	1953,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 4							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		590	33,26	21,7	83,71	700,45	
обед	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	581
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого		1072	40,06	29,85	124,94	973,05	
итого за		1662	73,3	51,6	208,7	1673,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	24,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		570	32,76	26,8	103,38	805,2	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
Итого		1007	33,74	48,60	124,35	806,45	
итого за		1577	66,5	75,36	227,73	1611,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		610	11,06	7,43	74,97	412,75	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		1162	41,82	45,40	155,57	1243,05	
Итого за день		1772	52,88	52,83	230,54	1655,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие	40	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (бананы)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		672	20,25	15,36	135,67	746,28	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	20,2	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
Итого		1172	49,75	47,55	162,91	1170,35	
итого за день		1844	70	62,91	298,58	1916,63	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		640	30,88	33,97	56,53	658,08	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп с крупой ячневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	1,7	1,6	13,86	76,8	484
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		1042	45,76	50,26	208,51	1518,68	
итого за день		1682	76,64	84,23	235,27	2176,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя 2 День 9							
завтрак	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	16,25	16,43	12,75	264,38	366
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		660	22,81	17,43	97,47	646,38	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого		832	36,78	19,48	98,42	758,90	
итого за день		1492	59,59	36,91	195,89	1405,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Печень запеченная	110	14,85	10,12	9,46	174,9	581
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		750	29,09	23,62	83,2	647,5	
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	63,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		1042	33,10	20,73	208,15	1059,85	
итого за день		1792	62,19	44,35	291,35	1707,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток(ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		740	36,35	35,8	112,32	957,5	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112