

МАУ "ДЛО" г.Нытва

Согласовано:

Т.В. Тюленева



Приложение №3 к договору №32615703261
от " " 2026г

ИП Лепнева Е.Д.

Утверждено:

Л.В. Стадник

Меню для детей от 12 до 17 лет

День 1						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	230,00	6,30	11,90	43,00	309,00	302
Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,20	14,2	124,00	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	17,26	18,00	73,62	593,40	
Обед						
Суп гороховый с гренками	270,00	7,30	5,00	33,90	223,00	139
Каша гречневая рассыпчатая	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	297
Бефстроганов из отварного мяса	100,00	16,20	15,10	2,10	210,00	148
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	815,00	38,84	27,68	136,26	994,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699
Всего:	300,00	7,60	9,80	94,80	495,00	
Ужин						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,00	2,90	43	19
Плов из курицы	300,00	28,70	34,50	50,90	639,00	492
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	640,00	35,78	38,49	97,71	891,00	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	9,58	70,22	418,25	
Итого:	2520,00	111,40	103,55	472,61	3391,85	

День 2						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша пшениная молочная жидкая	230,00	8,00	13,20	36,70	301,00	311
Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	16,86	29,40	84,22	680,40	
Обед						
Суп картофельный с гречей на курином бульоне	250,00	2,60	2,60	19,30	117,00	138
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Биточки из мяса птицы	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Компот из апельсинов	200,00	0,50	0,10	18,00	76,00	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	815,00	24,94	19,28	115,16	762,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	82
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
Всего:	300,00	0,50	0,50	33,80	138,00	
Ужин						
Салат Витаминный	60,00	1,00	3,00	7,10	62,00	40
Пюре картофельное	200,00	4,10	6,40	26,70	188,00	520
Рыба, запеченная с морковью	120,00	14,60	10,50	4,00	171,00	253
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	660,00	26,18	20,89	81,71	630,00	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	12,18	71,52	444,25	
Итого:	2540,00	80,40	82,25	386,41	2654,85	

День 3						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	230	6,40	12,40	35,30	281	327
Бутерброд с повидлом порционным	40	2,38	0,00	30,96	127,2	2
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	510,00	15,24	15,90	99,18	601,60	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	5,50	5,00	20,20	153,00	140
Овощи тушеные с мясом	245	21,40	25,70	21,50	409	7
Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	70	631
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	755,00	31,34	31,48	81,96	758,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	300,00	7,50	9,80	94,40	492,00	
Ужин						
Салат из капусты белокачанной	60,00	1,20	3,00	6,20	59,00	43
Рис припущенный	200	4,80	6,40	49,60	284	44*
Котлеты мясные	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	660,00	23,58	21,89	114,51	762,00	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6,90	10,40	50	328	769
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,02	14,08	69,52	450,25	
Итого:	2475,00	88,68	93,15	459,57	3064,05	

День 4						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества Белки 3 Жиры 4 Углеводы 5			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Суфле из моркови и творога	210	12,30	16,90	15,90	272	33
Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,20	14,,2	124,00	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	495,00	23,26	23,00	46,52	556,40	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250,0	2,00	6,20	8,80	103	124
Жаркое по-домашнему	300	29,90	30,20	27,10	508	436
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	810,00	36,64	37,18	89,86	860,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,4	79	699
Всего:	300,00	0,50	0,40	30,20	123,00	
Ужин						
Салат из сырых овощей	60	0,60	3,00	2,60	41	37
Рагу из овощей	185	3,10	11,60	17,1	192	224
Котлета "Здоровье"	100,00	15,2	13,20	8,80	218	163
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	625,00	25,38	28,79	72,41	660,00	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	9,58	70,22	418,25	
Итого:	2480,00	97,70	98,95	309,21	2617,85	

День 5						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	250,00	10,70	13,60	43,70	354,00	104
Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00	1
Какао с молоком	200,00	3,30	3,10	13,60	95,00	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	535,00	19,56	29,80	91,22	733,40	
Обед						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250,00	2,60	2,70	15,80	102,00	3
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Тефтели мясные с рисом	120,00	9,30	14,80	11,80	220,00	108
Компот из апельсинов	200,00	0,50	0,10	18,00	76,00	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	815,00	23,14	22,68	108,66	757,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
Всего:	300,00	7,60	9,90	98,40	510,00	
Ужин						
Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,00	2,90	43	19
Картофель тушеный	200,00	4,20	12,30	29,80	256,00	216
Биточки из мяса	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	660,00	22,38	27,79	91,41	718,00	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	12,18	71,52	444,25	
Итого:	2560,00	84,60	102,35	461,21	3162,85	

День 6						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша овсяная"Геркулес" молочная вязкая	230	8,80	14,30	37,70	321	302
Бутерброд с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	500,00	16,86	26,30	80,32	638,40	
Обед						
Суп картофельный протертый с гренками	275	5,50	6,3	23,30	173	79
Мясо тушеное с капустой	300	30,6	63,70	15,9	766	440
Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	70	631
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	835,00	40,54	70,78	79,46	1135,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	300,00	0,40	0,40	29,80	120,00	
Ужин						
Салат "Мишат"	60	1,00	5,60	4,10	73	27
Голубцы ленивые	90	6,00	5,20	6,20	98	126
Пюре картофельное	200,00	4,10	6,40	26,70	188,00	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	630,00	17,58	18,19	80,91	568,00	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6,90	10,40	50	328	769
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,02	14,08	69,52	450,25	
Итог:	2515,00	86,40	129,75	340,01	2911,85	

День 7						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная вязкая	230,00	9,50	13,80	40,30	334	173
Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,20	14,,2	124,00	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	20,46	19,90	70,92	618,40	
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,3	6	12,7	115	134
Картофель и овощи , тушенные в соусе	180	6,10	11	27,5	241	217
Гуляш	100	13,80	14,50	3	199	437
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	790,00	26,94	31,68	97,36	804,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,4	79	699
Всего:	300,00	7,60	9,80	94,80	495,00	
Ужин						
Салат из свежих огурцов	60	0,40	2,90	1,80	36	16
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Котлеты рыбная	120	18,6	14,1	18	276	388
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	645,00	31,98	22,39	103,51	754,00	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	9,58	70,22	418,25	
Итого:	2500,00	98,90	93,35	436,81	3089,85	

День 8						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5	Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Вареники ленивые отварные	230	38,60	17,20	30,7	437	355
Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	1.5
Всего:	515,00	47,46	33,40	78,22	816,40	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250,0	2,00	6,20	12,90	119	110
Запеканка картофельная с мясом	270	23,20	20,70	38,80	446	430
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	18,00	76	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	780,00	29,94	27,68	92,76	767,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Всего:	300,00	0,50	0,50	33,80	138,00	
Ужин						
Морковь с сахаром	60	0,70	0,10	6,80	33	11
Гарнир овощной сложный	200	4,10	5,50	23,40	168	500
Суфле куриное	100	26,90	33,80	2,70	423	310
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	640,00	38,18	40,39	76,81	833,00	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	12,18	71,52	444,25	
Итого:	2485,00	128,00	114,15	353,11	2998,85	

День 9						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5	Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	220	24,80	15,10	39,6	397,00	349
Бутерброд с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124,00	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95,00	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	490,00	32,86	27,10	82,22	714,40	
Обед						
Суп гороховый с гречками	270,00	7,30	5,00	33,90	223,00	139
Плов из мяса	300	31,30	30	50,70	611,00	443
Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	70,00	631
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	830,00	43,04	36,08	124,86	1030,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Кисель	200	0	0	20	76,00	648
Всего:	300,00	7,50	9,80	94,40	492,00	
Ужин						
Икра кабачковая	60	0,80	3,10	4,40	51,00	7
Каша пшенная рассыпчатая	185	8,00	6,30	45,40	276	297
Котлеты из мяса птицы	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	645,00	26,38	21,89	108,51	746,00	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6,90	10,40	50	328	769
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,02	14,08	69,52	450,25	
Итого:	2515,00	120,80	108,95	479,51	3432,85	

День 10						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5	Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	230,00	6,30	11,90	43,00	309,00	302
Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,20	14,,2	124,00	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	17,26	18,00	73,62	593,40	
Обед						
Суп картофельный с с рисом на курином бульоне	250,00	2,60	2,60	19,30	117,00	138
Каша рисовая рассыпчатая	185	4,40	4,70	45,00	248	297
Суфле рыбное	110	17,60	18,30	3	247	208
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123	639
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	805,00	29,34	26,38	121,16	861,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	20,4	79	699
Всего:	300,00	0,50	0,40	30,20	123,00	
Ужин						
Салат из свежей капусты,помидоров и огурцов	60	1,40	3,5	2,90	51	302
Каша гречневая рассыпчатая	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	297
Голубцы ленивые	100	6	5,2	6	98	178
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	625,00	24,48	16,49	99,31	670,00	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	9,58	70,22	418,25	
Итог:	2495,00	83,50	70,85	394,51	2665,85	

День 11						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша пшенинная молочная жидкая	230,00	8,00	13,20	36,70	301,00	311 1 304
Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00	
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	16,86	29,40	84,22	680,40	
Обед						
Суп картофельный с гречей на курином бульоне	250,00	2,60	2,60	19,30	117,00	138
Капуста тушеная	200	4,50	6,40	18,40	158	534
Шницель из мяса птицы	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	18,00	76	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	830,00	22,94	21,28	93,56	687,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Всего:	300,00	7,60	9,90	98,40	510,00	
Ужин						
Салат из свежих огурцов	60	0,40	2,90	1,80	36	16
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Котлета из кури,запеченная в молочном соусе	120	9,4	14	8,6	202	501
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	645,00	22,78	22,59	94,31	680,00	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	12,18	71,52	444,25	
Итого:	2540,00	82,10	95,35	442,01	3001,85	

День 12						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы 3 4 5			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	230	6,40	12,40	35,30	281	327
Бутерброд с маслом	30	1,60	8,50	9,7	124	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	500,00	14,46	24,40	77,92	598,40	
Обед						
Щи по-Уральски	250,0	1,80	4,30	6,70	78	128
Картофель отварной с маслом	185	3,50	5	27,1	174	203
Шницель мясной	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
Компот из яблок	200	0,20	0,10	17,20	70	631
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	815,00	20,84	21,38	88,86	658,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Кисель	200	0	0	20	76	648
Всего:	300,00	0,40	0,40	29,80	120,00	
Ужин						
Салат "Пестрый"	60,00	0,60	3,00	6,20	56,00	31
Каша пшенная рассыпчатая	185	8,00	6,30	45,40	276	297
Котлета "Студенческая"	100	14,10	16,40	11,70	256	173
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	625,00	29,18	26,69	107,21	797,00	
Второй ужин						
Булочка домашняя	100	6,90	10,40	50	328	769
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,02	14,08	69,52	450,25	
Итого:	2490,00	75,90	86,95	373,31	2623,85	

День 13						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	230,00	6,80	12,20	33,40	273,00	327
Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,20	14,,2	124,00	1
Чай с молоком	200,00	1,60	1,50	11,30	62,00	630
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	515,00	17,76	18,30	64,02	557,40	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250,0	2,00	6,20	12,90	119	110
Пюре картофельное	200,00	4,10	6,40	26,70	188,00	520
Кнели куриные с рисом	100,00	17,10	23,60	6,10	306,00	312,00
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	639,00
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	810,00	27,94	36,98	99,66	862,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699,00
Всего:	300,00	7,60	9,80	94,80	495,00	
Ужин						
Икра кабачковая	60,00	0,80	3,10	4,40	51,00	7,00
Мясо, тушенное с капустой	300,00	30,60	63,70	15,90	766,00	440,00
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	9,10	36,00	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	640,00	37,88	67,79	64,21	1026,00	
Второй ужин						
Плюшка новомосковская	100,00	7,80	5,90	51,10	296,00	87
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	9,58	70,22	418,25	
Итого:	2515,00	103,10	142,45	392,91	3358,85	

День 14						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Омлет натуральный	210	19,40	31,60	3,5	375	340
Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,70	14,60	186,00	1
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	304
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	
Всего:	495,00	28,26	47,80	51,02	754,40	
Обед						
Суп-крем из разных овощей	250,00	6,20	10,70	17,50	194,00	106,00
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Суфле мясное с рисом	100	18,10	22,60	4,60	296	476
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	18,00	76	636
Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	795,00	35,54	38,48	103,16	925,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток яблочный	200	0	0	24	94	701
Всего:	300,00	0,50	0,50	33,80	138,00	
Ужин						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	3,8	65	64
Рыба, запеченная с картофелем	300	23,80	18,10	24,80	364	253
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	300
Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,75	20,05	103,00	
Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,00	
Всего:	640,00	31,08	23,99	72,51	638,00	
Второй ужин						
Булочка сдобная	100,00	7,80	8,50	52,40	322,00	85
Йогурт	150,00	4,12	3,68	19,12	122,25	386
Всего:	250,00	11,92	12,18	71,52	444,25	
Итого:	2480,00	107,30	122,95	332,01	2899,85	
Итого:	35110,00	1348,78	1445,00	5633,20	41875,10	
Среднее за период:	2507,86	96,34	103,21	402,37	2991,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в						
меню за период в % от калорийности:		12,89	31,06	53,81		