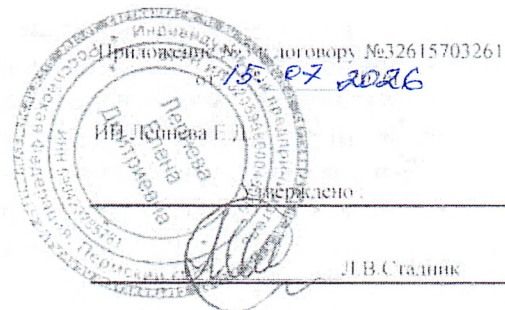




МАУ "ДПО "Сити"

Согласовано:

Г.В. Голенева



И.В. Киселева Е.Д.

Подтверждено:

Д.В. Стадник

Меню для детей от 12 до 17 лет

Прием пищи, наименование блюда	День 1					
	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	
Обед						
Суп гороховый с гречками	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	120,00	18,90	17,70	2,30	245,00	148
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,10	30,90	123,00	639
Хлеб ржаной	40,00	2,61	0,48	13,36	77,20	
Хлеб пшеничный	20,00	1,60	0,20	9,70	49,00	
Всего:	835,00	41,54	30,28	136,46	1029,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Панночк аленевский	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	100	0,9	5,00	4,80	71	19
Макаронные изделия отварные	230,00	8,00	8,10	48,90	311,00	332
Котлета из мяса птицы	120,00	18,20	26,10	18,20	385,00	205
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:	730,00	33,58	40,19	115,81	976,00	
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:	2115,00	94,64	89,85	417,29	2918,45	

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 пшенная 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 рыбный	250,00	6,70	5,79	24,21	152,00	159
Капуста тушеная	230,00	5,20	7,40	21,20	182,00	534
Биточки из мяса птицы	120,00	16,80	18,10	10,00	272,00	306
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	705
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:	860,00	33,64	32,27	107,47	859,20	
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	100,00	1,60	5,10	11,80	103,00	40
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
Тефтели мясные с рисом	120,00	9,30	14,80	11,80	220,00	462
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:	700,00	22,38	28,89	117,91	834,00	
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:	2625,00	85,30	103,24	414,92	2955,85	

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	300,00	6,60	6,00	24,20	184,00	140
Пюре картофельное	230	4,70	7,40	30,70	216	520
Кура отварная	100	26,10	24,60	0,30	327	487
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:	890,00	42,14	38,78	109,16	976,20	
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	100,00	2,10	5,00	10,30	98,00	43
Макаронные изделия отварные	230,00	8,00	8,10	48,90	311,00	332
Рыба, запеченная с морковью	120,00	14,60	10,50	4,00	171,00	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:	730,00	31,18	24,59	107,11	789,00	
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:	2680,00	107,08	103,15	479,37	3309,05	

День 4						
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	3,50	375	340
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	30,36	37,70	34,12	659,40	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300,0	2,40	7,40	10,60	124	124
Каша гречневая рассыпчатая	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	297
Кнели куриные с рисом	130	20,60	29,40	7,30	378	312
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699
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:	875,00	37,94	44,28	107,66	1019,20	
Полдник						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	705
Всего:	300,00	1,10	0,70	38,80	171,00	
Ужин						
Салат из сырых овощей	100	0,90	5,00	4,30	69	37
Рагу из овощей	230	3,90	17,00	20,9	260	224
Котлета "Здоровье"	120,00	18,2	15,90	10,60	261	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:	730,00	29,48	38,89	79,71	799,00	
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:	2650,00	110,80	131,15	330,51	3066,85	

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 манная молочная жидкая	230,00	6,80	12,20	33,40	273,00	311
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:	515,00	15,66	28,40	80,92	652,40	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	300,00	2,40	7,40	15,40	142,00	110
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
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
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:	865,00	22,54	27,38	114,26	815,20	
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						
Кабачковая икра	100	1,4	5,20	7,03	85	7
Жаркое по-домашнему	300,00	29,90	30,20	27,10	508,00	436
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:	680,00	37,78	36,39	78,04	802,00	
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:	2610,00	95,40	114,15	439,14	3205,85	

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 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:	835,00	40,84	70,78	93,16	1188,20	
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 из свежей капусты с огурцом	100	2,40	5,80	4,90	85	302
Голубцы ленивые	120	7,00	6,30	7,60	118	178
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
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:	700,00	20,88	21,09	106,81	714,00	
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:	2585,00	90,00	132,65	379,61	3110,85	

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 ячневая молочная вязкая	230,00	7,60	11,90	39,40	304	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	18,56	18,00	70,02	588,40	
Обед						
Суп гороховый с гречками	270,00	7,30	5,00	33,90	223,00	139
Пюре картофельное	230	4,70	7,40	30,70	216	520
Гуляш	120	16,60	17,40	4	239	437
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
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:	880,00	32,94	30,58	115,46	898,20	
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	100	0,80	4,50	3,00	58	16
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Тефтели рыбные	120	10,4	9,9	13	187	394
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:	685,00	24,18	19,79	100,31	687,00	
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:	2630,00	95,20	87,75	450,81	3086,85	

День 8						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша пшеничная 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	1.5
Всего:	515,00	16,86	29,40	84,22	680,40	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300,0	2,40	7,40	10,60	124	124
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
Кура отварная	100	26,10	24,60	0,30	327	487
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:	860,00	38,24	40,78	115,26	1002,20	
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	100	1,20	0,10	11,40	54	11
Каша гречневая рассыпчатая	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	297
Суфле куриное	110	29,90	36,60	3,00	461	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:	675,00	48,18	44,49	104,61	1036,00	
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:	2600,00	115,70	127,35	409,41	3300,85	

День 9						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы 3 4 5			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	230,00	6,30	11,90	43,00	309,00	302
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:	500,00	14,36	23,90	85,62	626,40	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	300,00	2,40	7,40	15,40	142,00	110
Картофель тушеный	230	4,80	14	34,30	295,00	216
Тефтели мясные с рисом	120,00	9,30	14,80	11,80	220,00	108
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	705
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:	910,00	21,44	37,28	113,56	910,20	
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	100	1,40	5,20	7,30	85,00	7
Макаронные изделия отварные	230,00	8,00	8,10	48,90	311,00	332
Котлеты из мяса птицы, запеченные с молочным соусом	120,00	9,40	14,30	8,60	202,00	501
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:	730,00	25,28	28,59	108,71	807,00	
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:	2690,00	79,60	113,65	471,81	3285,85	

День 10						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	230,00	8,20	12,40	39,80	300,00	311
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	19,16	18,50	70,42	584,40	
Обед						
Суп картофельный с с рисом на курином бульоне	300,00	3,20	3,10	23,20	141,00	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:	855,00	29,94	26,88	125,06	885,20	
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	100	2,40	5,8	4,90	85	302
Плов из мяса отварного	300,00	22,20	24,10	60,20	558,00	278
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:	680,00	31,08	30,89	109,01	852,00	
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:	2600,00	92,60	86,25	404,91	2862,85	

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 "Дружба" молочная	230	6,40	12,40	35,30	281	327
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	15,26	28,60	82,82	660,40	
Обед						
Суп рыбный	250,00	6,70	5,79	24,21	152,00	159
Капуста тушеная	200	4,50	6,40	18,40	158	534
Фрикадельки из курицы	106,00	15,40	19,20	8,50	270,00	217
Напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	24,00	94,00	701
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:	816,00	30,94	32,17	98,17	800,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	705
Всего:	300,00	8,20	10,10	103,40	543,00	
Ужин						
Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	58	16
Макаронные изделия отварные	185,00	6,50	4,40	40,00	233,00	332
Котлета мясная, запеченная в молочном соусе	120	8,2	11	10,5	174	453
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:	685,00	21,98	20,79	97,41	674,00	
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:	2566,00	88,30	103,84	453,32	3121,85	

День 12						
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	3,50	375	340
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:	480,00	27,46	43,60	46,12	692,40	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	300,00	6,60	6,00	24,20	184,00	140
Рис отварной	200,00	5,00	8,00	50,40	302,00	448
Шницель мясной	120,00	11,10	11,50	14,80	210,00	451
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:	880,00	27,44	26,28	143,36	945,20	
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 из свеклы с растительным маслом	100,00	1,20	8,20	6,40	108,00	64
Пюре картофельное	230	4,70	7,40	30,70	216	520
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:	710,00	26,48	32,99	92,71	789,00	
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:	2620,00	92,80	117,35	381,51	2996,85	

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						
Суп гороховый с гречками	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
Кнели куриные с рисом	130,00	20,60	29,40	7,30	378,00	312,00
Напиток апельсиновый	200,00	0,10	0,00	20,40	79,00	699
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:	845,00	42,84	41,88	130,96	1118,20	
Полдник						
Кондитерское изделие	100,00	7,50	9,80	74,40	416,00	
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,70	0,30	29,00	127,00	705
Всего:	300,00	8,20	10,10	103,40	543,00	
Ужин						
Икра кабачковая	100	1,40	5,20	7,30	85,00	7
Плов из мяса	300,00	31,30	30,30	50,70	611,00	443,00
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:	680,00	39,18	36,49	101,91	905,00	
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:	2590,00	119,90	116,35	470,51	3541,85	

День 14						
Прием пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 6	№ рецептуры 7
		Белки 3	Жиры 4	Углеводы 5		
Завтрак						
Каша пшенинная молочная вязкая	230,00	8,20	12,40	39,80	300,00	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	17,06	28,60	87,32	679,40	
Обед						
Суп-крем из разных овощей	300,00	7,40	12,80	21,10	233,00	106,00
Капуста тушеная	230,00	5,20	7,40	21,20	182,00	534
Суфле мясное с рисом	120	20,10	27,00	5,20	345	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:	910,00	37,44	47,98	88,56	962,20	
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 свежей капусты,помидоров и огурцов	100	2,40	5,8	4,90	85	302
Рыба,тушеная в томате с овощами	120	11,40	5,90	5,50	121	374
Макаронные изделия отварные	230,00	8,00	8,10	48,90	311,00	332
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:	730,00	28,28	20,79	103,21	726,00	
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	
Итог:	2705,00	95,20	110,05	384,41	2949,85	
Итого:	36266,00	1362,52	1536,78	5887,53	43713,70	
Среднее за период:	2590,43	97,32	109,77	420,54	3122,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в						
меню за период в % от калорийности:						
		12,72	32,3	54,98		