

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **7-11 лет**

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>завтрак</b>					
У098	Макароны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334
П265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>21,92</b>	<b>18,07</b>	<b>84,11</b>	<b>598</b>
	<b>второй завтрак</b>					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Всего в второй завтрак</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	<b>обед</b>					
У002	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3	2,82	38
П055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86
П171	Котлеты, биточки, шницели	90	13,73	15,07	7,38	227
П216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	161
П255	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		25,1	103
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в обед</b>		<b>24,63</b>	<b>30,09</b>	<b>89,43</b>	<b>731</b>
	<b>полдник</b>					
П247	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	62
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,56</b>	<b>1,5</b>	<b>40,12</b>	<b>178</b>
	<b>ужин</b>					
П156	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121
П198	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	232
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в ужин</b>		<b>24,08</b>	<b>11,91</b>	<b>88,55</b>	<b>562</b>
	<b>второй ужин</b>					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	<b>Всего в второй ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>79,79</b>	<b>67,37</b>	<b>333,81</b>	<b>2269</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П117	Омлет натуральный	200/5	18,36	28,45	4,79	349
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>29,2</b>	<b>39,15</b>	<b>48,11</b>	<b>664</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85
П035	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83
П173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	314
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,5		21,19	86
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>27,13</b>	<b>26,53</b>	<b>91,07</b>	<b>705</b>
	полдник					
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
<b>Всего в полдник</b>			<b>9,74</b>	<b>10,38</b>	<b>39,58</b>	<b>291</b>
	ужин					
П145	Рыба отварная	90	5,57	0,66	0,55	74
П115	Пюре из гороха с маслом	155	17,44	3,87	38,44	248
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>27,99</b>	<b>5,43</b>	<b>73,35</b>	<b>488</b>
	второй ужин					
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>105,05</b>	<b>88,09</b>	<b>279,31</b>	<b>2375</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>завтрак</b>					
П098	Каша манная молочная жидкая	155	4,69	6,09	23,51	168
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,9</b>	<b>19,12</b>	<b>75,43</b>	<b>547</b>
	<b>второй завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Всего в второй завтрак</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	<b>обед</b>					
П015	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62
П037	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79
П192	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312
П210	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	131
П256	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	94
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего в обед</b>		<b>35,52</b>	<b>38,7</b>	<b>82,99</b>	<b>814</b>
	<b>полдник</b>					
	Пряники	20	1,38	0,44	14,28	63
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	<b>Всего в полдник</b>		<b>4,17</b>	<b>2,99</b>	<b>27,55</b>	<b>150</b>
	<b>ужин</b>					
У062	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,84	8,28	3,06	152
П214	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	183
П247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в ужин</b>		<b>25,2</b>	<b>16,22</b>	<b>81,61</b>	<b>568</b>
	<b>второй ужин</b>					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
	<b>Всего в второй ужин</b>		<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>89,18</b>	<b>82,22</b>	<b>311,38</b>	<b>2330</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П106	Каша ячневая молочная вязкая	155	5,47	5,04	29,9	187
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>16,31</b>	<b>15,74</b>	<b>73,22</b>	<b>501</b>
	второй завтрак					
	Банан	200	3	1	50	192
	<b>Всего в второй завтрак</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>192</b>
	обед					
П010	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,94	77
П027	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	89
У087	Суфле "Рыбка золотая"	90	13,05	13,59	14,04	229
П204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	212
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего в обед</b>		<b>26,62</b>	<b>31,35</b>	<b>113,68</b>	<b>837</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Всего в полдник</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	ужин					
П073	Котлеты картофельные	200/5	7,06	19,71	47,35	396
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в ужин</b>		<b>12,04</b>	<b>20,61</b>	<b>81,7</b>	<b>561</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	<b>Всего в второй ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>64,77</b>	<b>73,9</b>	<b>350,79</b>	<b>2290</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П100	Каша овсяная из "геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,56</b>	<b>20,55</b>	<b>64,73</b>	<b>520</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	<b>Всего в второй завтрак</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
П022	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	80
П038	Суп картофельный с клецками	230	3,08	2,7	13,83	92
П191	Плов из отварной птицы	160	28,34	34,54	31,28	569
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
	<b>Всего в обед</b>		<b>38,43</b>	<b>44,33</b>	<b>104,96</b>	<b>989</b>
	полдник					
	Печенье	30	2,4	3	22,2	125
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,48</b>	<b>5,45</b>	<b>37,31</b>	<b>220</b>
	ужин					
П151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	19,89	8,54	27,65	267
У156	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в ужин</b>		<b>24,85</b>	<b>9,44</b>	<b>74,17</b>	<b>477</b>
	второй ужин					
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
	<b>Всего в второй ужин</b>		<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>90,12</b>	<b>80,37</b>	<b>317,57</b>	<b>2384</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П112	Плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	15	0,06	5,45	0,11	50
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,82</b>	<b>30,1</b>	<b>94,98</b>	<b>712</b>
	второй завтрак					
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>
	обед					
П004	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42
П049	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115
П154	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,33	5,16	4,83	103
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221
П256	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	94
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>23,65</b>	<b>19,73</b>	<b>108,99</b>	<b>711</b>
	полдник					
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
У177	Сочни из песочного теста с творогом	60	6,54	8,7	24,9	205
<b>Всего в полдник</b>			<b>12,13</b>	<b>15,08</b>	<b>34,28</b>	<b>322</b>
	ужин					
У029	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64
П121	Омлет с мясом	100	14,15	14,2	2,01	192
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего в ужин</b>			<b>25,82</b>	<b>22,81</b>	<b>58,3</b>	<b>538</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>82,61</b>	<b>93,32</b>	<b>340,75</b>	<b>2536</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У109	Пудинг творожный запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>31,81</b>	<b>27,18</b>	<b>109,37</b>	<b>811</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У003	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3	2,4	36
П048	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87
У082	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212
П079	Овощи в молочном соусе	150	3,57	7,6	12,08	129
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>27,54</b>	<b>31,21</b>	<b>79,26</b>	<b>696</b>
	полдник					
	Пряники	20	1,38	0,44	14,28	63
П247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
<b>Всего в полдник</b>			<b>2,74</b>	<b>0,44</b>	<b>43,3</b>	<b>179</b>
	ужин					
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186
У093	Розовое пюре	150	2,85	4,95	19,35	126
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>19,33</b>	<b>18,09</b>	<b>75,78</b>	<b>525</b>
	второй ужин					
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>3,08</b>	<b>2,45</b>	<b>15,11</b>	<b>95</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>85,5</b>	<b>79,57</b>	<b>343,02</b>	<b>2397</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
<b>Всего в завтрак</b>			<b>16,88</b>	<b>17,97</b>	<b>77,61</b>	<b>542</b>
	второй завтрак					
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
	обед					
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73
П040	Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	8,05	5,62	15,67	144
У073	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	20,79	5,13	190
П210	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	131
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,5		24,22	99
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>38,05</b>	<b>38,24</b>	<b>96,3</b>	<b>773</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в полдник</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	ужин					
У098	Макароны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334
П265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего в ужин</b>			<b>18,97</b>	<b>13,85</b>	<b>95,11</b>	<b>591</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	Конфеты	30	1,2	7,9	17,8	147
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>7</b>	<b>12,9</b>	<b>29,8</b>	<b>253</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>83,7</b>	<b>83,56</b>	<b>335,22</b>	<b>2337</b>

**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,4	21,5	176
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,08</b>	<b>18,05</b>	<b>73,65</b>	<b>532</b>
	второй завтрак					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	обед					
П021	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76
П034	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	120
П163	Жаркое по-домашнему	190	19,47	14,97	19,11	288
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>30,42</b>	<b>31,09</b>	<b>103,99</b>	<b>733</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
П283	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,13</b>	<b>8,2</b>	<b>54,32</b>	<b>437</b>
	ужин					
П147	Рыба, припущенная в молоке	90	8,84	2,63	4,52	77
П196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	264
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>22,55</b>	<b>8,96</b>	<b>83,88</b>	<b>507</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>81,38</b>	<b>72,1</b>	<b>359,04</b>	<b>2461</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У106	Запеканка из творога	150	25,65	18,3	23,25	366
	Повидло яблочное	50	0,3	0,1	9,5	41
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	20	0,08	7,26	0,14	66
<b>Всего в завтрак</b>			<b>33,38</b>	<b>28,38</b>	<b>76,14</b>	<b>701</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У024	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3	12,42	72
П043	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112
У082	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212
У095	Капуста, тушеная в молочном соусе	150	5,25	8,7	11,25	132
У155	Компот из чернослива, кураги, изюма	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>29,59</b>	<b>34,59</b>	<b>93,27</b>	<b>776</b>
	полдник					
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
	Печенье	20	1,6	2	14,8	83
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,68</b>	<b>4,45</b>	<b>29,91</b>	<b>178</b>
	ужин					
П162	Гуляш из говядины	90	16,26	18,16	5,06	249
П202	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215
П247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>26,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,17</b>	<b>696</b>
	второй ужин					
	Банан	200	3	1	50	192
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>192</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>97,85</b>	<b>93,13</b>	<b>363,69</b>	<b>2636</b>
<b>Итого</b>			<b>859,94</b>	<b>813,62</b>	<b>3334,58</b>	<b>24014</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>85,99</b>	<b>81,36</b>	<b>333,46</b>	<b>2401</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **с 12 лет и старше**

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У098	Макароны с сыром	250	13,5	15,43	53,25	418
П265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>24,62</b>	<b>21,16</b>	<b>94,76</b>	<b>682</b>
	второй завтрак					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Всего в второй завтрак</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	обед					
У002	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63
П055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	108
П171	Котлеты, биточки, шницели	100	15,26	16,74	8,2	252
П216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	193
П255	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		25,1	103
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в обед</b>		<b>27,65</b>	<b>36,24</b>	<b>98,91</b>	<b>835</b>
	полдник					
П247	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	62
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,56</b>	<b>1,5</b>	<b>40,12</b>	<b>178</b>
	ужин					
П156	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121
П198	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
	<b>Всего в ужин</b>		<b>25,93</b>	<b>12,97</b>	<b>95,92</b>	<b>608</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	<b>Всего в второй ужин</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>		<b>87,36</b>	<b>77,67</b>	<b>361,32</b>	<b>2504</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П117	Омлет натуральный	255	22,84	35,39	5,96	434
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>33,68</b>	<b>46,09</b>	<b>49,28</b>	<b>749</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85
П035	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104
П173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,5		21,19	86
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>33,59</b>	<b>32,97</b>	<b>101,51</b>	<b>830</b>
	полдник					
	Баранка сдобная	50	4,15	4	30,2	174
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
<b>Всего в полдник</b>			<b>9,74</b>	<b>10,38</b>	<b>39,58</b>	<b>291</b>
	ужин					
П145	Рыба отварная	100	6,19	0,73	0,61	82
П115	Пюре из гороха с маслом	185	20,81	4,62	45,88	296
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>31,98</b>	<b>6,25</b>	<b>80,85</b>	<b>544</b>
	второй ужин					
	Йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>119,99</b>	<b>102,29</b>	<b>298,41</b>	<b>2642</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П098	Каша манная молочная жидкая	255	7,71	10,01	38,67	276
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>20,92</b>	<b>23,04</b>	<b>90,59</b>	<b>656</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
П015	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	104
П037	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	99
П192	Птица отварная	100	26,03	26,03	1,39	347
П210	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	157
П256	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	94
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>39,66</b>	<b>47,08</b>	<b>91,08</b>	<b>937</b>
	полдник					
	Пряники	20	1,38	0,44	14,28	63
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,17</b>	<b>2,99</b>	<b>27,55</b>	<b>150</b>
	ужин					
У062	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,6	9,2	3,4	169
П214	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	220
П247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>27,58</b>	<b>18,54</b>	<b>87,39</b>	<b>622</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>98,74</b>	<b>96,85</b>	<b>340,42</b>	<b>2614</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П106	Каша ячневая молочная вязкая	255	8,99	8,3	49,18	307
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>19,83</b>	<b>19</b>	<b>92,5</b>	<b>622</b>
	второй завтрак					
	Банан	200	3	1	50	192
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>192</b>
	обед					
П010	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128
П027	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111
У087	Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254
П204	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	254
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>29,91</b>	<b>39,31</b>	<b>127,76</b>	<b>978</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в полдник</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	ужин					
П073	Котлеты картофельные	250/5	8,82	24,19	59,17	490
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>13,8</b>	<b>25,08</b>	<b>93,53</b>	<b>656</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>106</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>73,35</b>	<b>89,59</b>	<b>395,99</b>	<b>2646</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П100	Каша овсяная из "геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
<b>Всего в завтрак</b>			<b>20,1</b>	<b>22,72</b>	<b>70,95</b>	<b>570</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
П022	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133
П038	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	112
П191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>48,52</b>	<b>59,74</b>	<b>121,43</b>	<b>1240</b>
	полдник					
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
	Печенье	30	2,4	3	22,2	125
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,48</b>	<b>5,45</b>	<b>37,31</b>	<b>220</b>
	ужин					
П151	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	23,86	10,25	33,18	320
У156	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>28,82</b>	<b>11,15</b>	<b>79,69</b>	<b>530</b>
	второй ужин					
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>105,73</b>	<b>99,66</b>	<b>345,78</b>	<b>2738</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П112	Плов бухарский	250	6,55	23,97	71,16	526
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
	Масло сливочное	15	0,06	5,45	0,11	50
<b>Всего в завтрак</b>			<b>16,13</b>	<b>34,89</b>	<b>109,21</b>	<b>817</b>
	второй завтрак					
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>
	обед					
П004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70
П049	Суп-пюре из картофеля	250	3,38	5,15	21,06	144
П154	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265
П256	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,82	94
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>26,75</b>	<b>24,59</b>	<b>122,92</b>	<b>823</b>
	полдник					
П260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117
У177	Сочни из песочного теста с творогом	60	6,54	8,7	24,9	205
<b>Всего в полдник</b>			<b>12,13</b>	<b>15,08</b>	<b>34,28</b>	<b>322</b>
	ужин					
У029	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	9,7	107
П121	Омлет с мясом	200	28,29	28,4	4,03	384
П269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего в ужин</b>			<b>40,48</b>	<b>40,05</b>	<b>64,2</b>	<b>773</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>101,69</b>	<b>120,21</b>	<b>374,8</b>	<b>2988</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У109	Пудинг творожный запеченный	200	24,6	19	39,6	428
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
<b>Всего в завтрак</b>			<b>37,96</b>	<b>31,93</b>	<b>119,27</b>	<b>918</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У003	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60
П048	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236
П079	Овощи в молочном соусе	180	4,28	9,12	14,49	155
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>30,82</b>	<b>37,45</b>	<b>86,39</b>	<b>791</b>
	полдник					
П247	Пряники	20	1,38	0,44	14,28	63
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
<b>Всего в полдник</b>			<b>2,74</b>	<b>0,44</b>	<b>43,3</b>	<b>179</b>
	ужин					
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207
У093	Розовое пюре	180	3,42	5,94	23,22	151
У157	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>21,18</b>	<b>20,44</b>	<b>80,64</b>	<b>571</b>
	второй ужин					
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>3,08</b>	<b>2,45</b>	<b>15,11</b>	<b>95</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>96,78</b>	<b>92,91</b>	<b>364,91</b>	<b>2646</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
П103	Каша пшенная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,65	282
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33
	Сыр "Российский"	15	3,45	4,35		54
<b>Всего в завтрак</b>			<b>18,35</b>	<b>19,74</b>	<b>85,97</b>	<b>597</b>
	второй завтрак					
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>
	обед					
У030	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	122
П040	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175
У073	Зразы из говядины с яйцом	100	21,3	23,1	5,7	211
П210	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	157
П253	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,5		24,22	99
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>43,2</b>	<b>46,67</b>	<b>107,6</b>	<b>900</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в полдник</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	ужин					
У098	Макароны с сыром	250	13,5	15,43	53,25	418
П265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96
<b>Всего в ужин</b>			<b>21,67</b>	<b>16,94</b>	<b>105,76</b>	<b>675</b>
	второй ужин					
	Кефир	200	5,8	5	12	106
	Конфеты	30	1,2	7,9	17,8	147
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>7</b>	<b>12,9</b>	<b>29,8</b>	<b>253</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>93,02</b>	<b>96,85</b>	<b>365,53</b>	<b>2603</b>

**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У130	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,81	10,45	26,74	219
П242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,63</b>	<b>20,1</b>	<b>78,89</b>	<b>575</b>
	второй завтрак					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
	обед					
П021	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	10,08	7,76	127
П034	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	150
П163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>35</b>	<b>39,75</b>	<b>116,59</b>	<b>859</b>
	полдник					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
П283	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,13</b>	<b>8,2</b>	<b>54,32</b>	<b>437</b>
	ужин					
П147	Рыба, припущенная в молоке	100	9,82	2,92	5,02	86
П196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	317
П271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>25,28</b>	<b>10,34</b>	<b>93,38</b>	<b>569</b>
	второй ужин					
	Снежок	200	5,4	5	23,6	158
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>23,6</b>	<b>158</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>89,24</b>	<b>84,19</b>	<b>386,39</b>	<b>2691</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
У106	Запеканка из творога	200	34,2	24,4	31	488
	Повидло яблочное	50	0,3	0,1	9,5	41
П259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	139
	Масло сливочное	20	0,08	7,26	0,14	66
<b>Всего в завтрак</b>			<b>41,93</b>	<b>34,48</b>	<b>83,89</b>	<b>823</b>
	второй завтрак					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
	обед					
У024	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120
П043	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236
У095	Капуста, тушеная в молочном соусе	180	6,3	10,44	13,5	158
У155	Компот из чернослива, кураги, изюма	180	0,54		28,26	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77
<b>Всего в обед</b>			<b>33,38</b>	<b>41,62</b>	<b>107,22</b>	<b>903</b>
	полдник					
	Коктейль десертный молочно-фруктовый	200	3,08	2,45	15,11	95
	Печенье	20	1,6	2	14,8	83
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,68</b>	<b>4,45</b>	<b>29,91</b>	<b>178</b>
	ужин					
П162	Гуляш из говядины	100/70	30,71	34,3	9,55	470
П202	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	257
П247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58
<b>Всего в ужин</b>			<b>41,39</b>	<b>41,73</b>	<b>106,21</b>	<b>961</b>
	второй ужин					
	Банан	200	3	1	50	192
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>192</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>125,38</b>	<b>123,48</b>	<b>397,43</b>	<b>3148</b>
<b>Итого</b>			<b>991,28</b>	<b>983,71</b>	<b>3630,99</b>	<b>27220</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>99,13</b>	<b>98,37</b>	<b>363,1</b>	<b>2722</b>