

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № \_\_\_\_\_



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Чепига В. И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 и старше  
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша жидкая молочная (рисовая )	200	4,4	5,6	27,5	177,8
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>15,5</b>	<b>20,6</b>	<b>77,2</b>	<b>554,4</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Сердце в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>41,2</b>	<b>30,6</b>	<b>106,3</b>	<b>863,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,7</b>	<b>51,2</b>	<b>183,5</b>	<b>1417,6</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	150/50	22,1	14,5	67,6	484,6
<b>ДЕНЬ 2</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>15</b>	<b>105,1</b>	<b>660,6</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Шницель рыбный натуральный рубленый	100	14	8,4	7,9	167,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,6</b>	<b>27,4</b>	<b>115,2</b>	<b>831,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,4</b>	<b>42,4</b>	<b>220,3</b>	<b>1492,5</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,9	11,3	0,1	114,4
<b>ДЕНЬ 3</b>	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>647</b>	<b>18</b>	<b>20,2</b>	<b>72</b>	<b>541,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>33,3</b>	<b>34,3</b>	<b>99,4</b>	<b>839,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,3</b>	<b>54,5</b>	<b>171,4</b>	<b>1381,4</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 4</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>24,2</b>	<b>58,2</b>	<b>538,6</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>915</b>	<b>32</b>	<b>29,3</b>	<b>106,7</b>	<b>819,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,6</b>	<b>53,5</b>	<b>164,9</b>	<b>1358,2</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 5</b>	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>16</b>	<b>20,8</b>	<b>76,6</b>	<b>555,8</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3
	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>36,92</b>	<b>31,47</b>	<b>96,5</b>	<b>816,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,92</b>	<b>52,27</b>	<b>173,1</b>	<b>1372,1</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Вареники ленивые с молоком сгущенным	150/50	27,1	13	46,6	426,3
<b>ДЕНЬ 1</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>31,3</b>	<b>13,8</b>	<b>84,4</b>	<b>601,7</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Рыба запеченая	100	18,3	4,2	3,8	126,5
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,8</b>	<b>21,9</b>	<b>124,1</b>	<b>833,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>66,1</b>	<b>35,7</b>	<b>208,5</b>	<b>1435,3</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 2</b>	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,9	1,9	2,9	3,9
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>16,5</b>	<b>22</b>	<b>67,9</b>	<b>505,4</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5	24,3	159,5
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,2</b>	<b>26,6</b>	<b>116,4</b>	<b>844,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,7</b>	<b>48,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1350,3</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 3</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>21,6</b>	<b>24,6</b>	<b>61,1</b>	<b>552,3</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Сердце в соусе	120	22,9	13,5	5,2	234,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>42,5</b>	<b>35,5</b>	<b>133,7</b>	<b>1024,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,1</b>	<b>60,1</b>	<b>194,8</b>	<b>1577,1</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	11,4	0,2	112,5
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп молочный с крупой (гречка)	250	5,2	4,5	15,6	123,1
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,3	15,1	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>651</b>	<b>18,3</b>	<b>20,1</b>	<b>73,5</b>	<b>548,7</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Уха ростовская	250	9,1	5,1	10,8	125,1
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Котлеты (особые)	100	12,8	18,8	17,7	293,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>34,2</b>	<b>36,3</b>	<b>128,8</b>	<b>977,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>52,5</b>	<b>56,4</b>	<b>202,3</b>	<b>1525,8</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	150/50	21,6	12,5	43,4	372,9
<b>ДЕНЬ 5</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>25,8</b>	<b>13,3</b>	<b>81,2</b>	<b>548,3</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	130,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	156,3
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	16,9	10,1	9,6	201,1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>32,8</b>	<b>22,2</b>	<b>129,1</b>	<b>853,8</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,6</b>	<b>35,5</b>	<b>210,3</b>	<b>1402,1</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша жидкая молочная (рисовая )	200	4,4	5,6	27,5	177,8
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>15,7</b>	<b>20,5</b>	<b>78,2</b>	<b>558</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп овощной с курицей	250	5,6	3,8	13,5	110,6
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,2
	Биточек из курицы	100	16,1	16,7	15,5	280,6
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>32,5</b>	<b>30,2</b>	<b>123,5</b>	<b>862,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,2</b>	<b>50,7</b>	<b>201,7</b>	<b>1420,7</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 2</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/100	9,6	9,4	6,4	149,7
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>21,9</b>	<b>24,2</b>	<b>60,7</b>	<b>550,4</b>
<b>ОБЕД</b>	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Котлеты «Московские»	120	17,3	18,6	13,3	282,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>33,1</b>	<b>32,1</b>	<b>116,7</b>	<b>879</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55</b>	<b>56,3</b>	<b>177,4</b>	<b>1429,4</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>15,6</b>	<b>20,5</b>	<b>75,1</b>	<b>545,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	7,2	12,3	12,7	190,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	6,1	38,6	233,9
	Тефтели из говядины	100	14,5	15,4	8	221,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>35,1</b>	<b>34,7</b>	<b>116,2</b>	<b>909,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,7</b>	<b>55,2</b>	<b>191,3</b>	<b>1454,73</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	45575	2,4	10,8	0,1	107,2
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4	3,2	15	103,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>16,5</b>	<b>20,2</b>	<b>74,5</b>	<b>546,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,5
	Суп-лапша домашняя	250	4,4	6,7	12,8	190,1
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27	186
	Котлета из курицы	100	15,5	16,1	14,8	269,2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,9</b>	<b>33,1</b>	<b>128,1</b>	<b>987,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,4</b>	<b>53,3</b>	<b>202,6</b>	<b>1534,4</b>

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	140/60	20,7	13,6	73	490,6
<b>ДЕНЬ 5</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>24,9</b>	<b>14,4</b>	<b>110,8</b>	<b>666</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	1,2	4,8	7,9	79,2
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	4,9	9	5,7	123
	Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193
	Рыба запеченая	120	21,9	5	4,6	151,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>38,8</b>	<b>27,3</b>	<b>115,8</b>	<b>865,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,7</b>	<b>41,7</b>	<b>226,6</b>	<b>1531,5</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>826,92</b>	<b>747,37</b>	<b>2913</b>	<b>21683,13</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>55,13</b>	<b>49,82</b>	<b>194,20</b>	<b>1445,54</b>

№ рецептур ы
15/14
182
303
Пром
Пром
338
70
117
203
262/330
54-34хн
Пром
Пром

№ рецептур ы
222
376
Пром
Пром
338
54-5з
113
54-11г
259
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
121
300
Пром
Пром
338
70
120
182
294
54-1хн
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
54-2о/70
303
Пром
Пром
338
70
151
303
269
54-34хн
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
182
300
Пром
Пром
338
<b>820</b>
70
159
54-9м
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
217
376
Пром
Пром
338
25
113
348
245
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
182
303
Пром
Пром
338
70
145
303
54-23м
54-1хн
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
54-2о/70
300
Пром
Пром
338
54-5з
117
203
262/330
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
121
300
Пром
Пром
338
25
151
54-11г
269
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
242/378
376
Пром
Пром
338
70
113
303
259
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
182
300
Пром
Пром
338
70
145
182
54-23м
388
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
54-2о/70
303
Пром
Пром
338
70
159
348
303
386
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
182
300
Пром
Пром
338
70
156
203
54-16м
54-1хн
Пром
Пром

№ рецептур ы
15/14
182
303
Пром
Пром
338
54-5з
113
303
294
388
Пром
Пром

№ рецептур ы
222
376
Пром
Пром
338
25
145
126
245
386
Пром
Пром