

Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная
Частная интегрированная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СО Частной
интегрированной школы



/ В. В. Парсли

от 30.06.2023г.

**Примерное 2-недельное
(10-дневное) меню для учащихся
ЧОУ СО Частной интегрированной школы**

Период: осень-зима
 Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200,00	7,98	10,64	45,66	311,92	13
	Батон с маслом и сыром	30/10/20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	17,98	34,84	84,02	573,92	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	200,00	5,06	7,90	6,58	129,00	19
	Плов с куриным филе	200,00	15,20	13,00	36,20	330,00	42
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		720,00	24,83	21,66	80,46	627,96	
Полдник	Рулет	60,00	4,61	4,41	35,30	199,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за полдник		460,00	5,61	5,21	69,90	351,00	
Итого за день		1640,00	48,42	61,71	234,38	1552,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	120/10	19,00	13,90	37,62	351,00	16
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		370,00	21,40	24,70	60,88	592,60	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	200,00	5,28	10,60	51,40	451,38	21
	Вермишелевая запеканка с мясом	200,00	22,60	23,00	41,40	488,00	34
	Свежий помидор	60,00	0,57	0,10	2,40	12,00	
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Апельсин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	
Итого за обед		920,00	34,37	34,80	147,28	1192,94	
Полдник	Печенье	50,00	3,30	4,20	36,20	195,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		250,00	3,50	4,20	51,20	253,00	
Итого за день		1540,00	59,27	63,70	259,36	2038,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Горячий бутерброд с сыром и вареной колбасой	30/5/30/20	12,91	15,72	17,98	245,00	17
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		325,00	15,31	26,52	41,24	486,60	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,00	2,35	4,68	13,36	232,80	24
	Картофель, тушеный с куриным филе	200,00	24,80	19,20	25,00	358,80	36
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Банан	150,00	2,10	0,70	32,00	150,00	
Итого за обед		870,00	33,82	25,34	108,04	910,56	
Полдник	Пряники	50,00	4,30	4,20	46,20	215,00	
	Кисель	200,00	2,72	0,00	28,80	232,00	3
Итого за полдник		250,00	7,02	4,20	75,00	447,00	
Итого за день		1445,00	56,15	56,06	224,28	1844,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	41,00	5,10	4,60	0,30	63,00	18
	Икра кабачковая	30,00	0,70	2,70	4,70	46,00	
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		311,00	8,20	18,10	28,26	350,60	
Обед	Суп с фрикадельками	200,00	9,36	46,64	18,24	168,00	20
	Гуляш из куриного филе	90,00	12,04	6,98	8,78	112,50	32
	Гречка отварная	150,00	8,31	5,17	22,86	180,00	29
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Свежий помидор	60,00	0,57	0,10	2,40	12,00	
Итого за обед		760,00	34,40	59,59	88,16	634,06	
Полдник	Плюшка домашняя	60,00	4,20	2,30	27,60	141,42	44
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	2
Итого за полдник		260,00	4,50	2,30	42,80	201,42	
Итого за день		1331,00	47,10	79,21	159,22	1186,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	120,00	6,40	6,17	21,30	167,00	6
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		365,00	8,80	16,97	44,56	408,60	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	200,00	3,50	6,36	10,30	106,60	23
	Рыба, тушенная с овощами	90/30	11,93	5,74	6,30	126,00	57
	Картофельное пюре	150,00	3,20	8,30	21,80	189,00	28
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
Итого за обед		790,00	23,20	21,16	76,08	590,56	
Полдник	Печенье	50,00	3,30	4,20	36,20	195,00	
	Сок	200,00	0,45	0,00	58,20	65,00	
Итого за полдник		250,00	3,75	4,20	94,40	260,00	
Итого за день		1405,00	35,75	42,33	215,04	1259,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200,00	8,40	2,40	66,60	163,00	7
	Батон с маслом и сыром	30/10/ 20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	18,40	26,60	104,96	425,00	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200,00	1,44	2,16	11,70	72,80	26
	Котлета куриная	90,00	15,75	9,23	10,46	190,13	38
	Макароньы отварные	150,00	12,30	13,10	81,00	228,00	27
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из свежемороженых фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Апельсин	100,00	1,80	0,40	16,20	80,00	
Итого за обед		860,00	35,86	25,65	157,04	739,89	
Полдник	Булочка слоеная	60,00	4,20	6,30	32,70	206,00	
	Какао на молоке с сахаром	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	2
Итого за полдник		260,00	7,80	9,60	57,70	350,00	
Итого за день		1580,00	60,31	60,82	319,70	1514,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/10	18,40	12,70	22,10	280,30	11
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		360,00	20,80	23,50	45,36	521,90	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200,00	2,00	3,60	0,90	93,60	22
	Картофельное пюре	150,00	3,20	8,30	21,80	189,00	28
	Тефтеля мясная	90,00	11,36	9,34	5,74	152,10	40
	Капуста квашеная	60,00	0,60	0,08	2,52	10,20	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		760,00	21,22	22,02	64,35	613,50	
Полдник	Вафли	50,00	4,30	5,20	38,20	205,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		250,00	4,50	5,20	53,20	263,00	
Итого за день		1370,00	46,52	50,72	162,91	1398,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200,00	5,60	10,40	26,40	230,00	14
	Батон с маслом и сыром	30 /10/ 20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	15,60	34,60	64,76	492,00	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	200,00	5,06	7,90	6,58	129,00	19
	Куры порционные запеченные	90,00	17,21	10,91	0,68	191,25	39
	Гречка отварная	150,00	8,31	5,17	22,86	180,00	29
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		760,00	35,09	24,74	65,31	676,25	
Полдник	Кекс	50,00	3,20	11,40	32,30	242,30	
	Кисель	200,00	0,00	0,00	42,20	162,00	3
	Банан	150,00	2,10	0,70	32,00	150,00	
Итого за полдник		400,00	5,30	12,10	106,50	554,30	
Итого за день		1620,00	55,99	71,44	236,57	1722,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200,00	2,70	5,41	18,49	128,90	8
	Батон с маслом и сыром	30/10/20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	12,70	29,61	56,85	390,90	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200,00	1,50	5,10	8,04	83,30	25
	Картофельная запеканка с мясом	200,00	12,40	9,60	12,50	358,00	35
	Зеленый горошек	60,00	2,10	0,12	5,30	33,10	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		720,00	20,06	15,52	59,23	643,00	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60,00	7,08	2,63	41,81	219,07	44
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	2
Итого за полдник		260,00	7,38	2,63	57,01	279,07	
Итого за день		1440,00	40,14	47,76	173,09	1312,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	100,00	8,08	9,12	1,44	119,71	15
	Батон с маслом	30/10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		340,00	10,48	19,92	24,70	361,31	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200,00	2,00	3,60	0,90	93,60	22
	Сосиски отварные	90,00	7,54	15,53	3,34	186,53	
	Макароны отварные	150,00	12,30	13,10	81,00	228,00	27
	Соленый огурец	60,00	0,15	0,12	1,35	6,60	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за обед		960,00	26,85	33,85	139,58	777,33	
Полдник	Оладьи	100,00	7,03	5,08	34,37	203,00	46
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		300,00	7,23	5,08	49,37	261,00	
Итого за день		1600,00	44,56	58,85	213,65	1399,64	

Период: весна
 Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200,00	7,98	10,64	45,66	311,92	13
	Батон с маслом и сыром	30/10/20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	17,98	34,84	84,02	573,92	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	200,00	5,06	7,90	6,58	129,00	19
	Плов с куриным филе	200,00	15,20	13,00	36,20	330,00	42
	Свежий помидор	60,00	0,57	0,10	2,40	12,00	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		720,00	24,89	21,70	78,57	639,60	
Полдник	Рулет	60,00	4,61	4,41	35,30	199,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за полдник		460,00	5,61	5,21	69,90	351,00	
Итого за день		1640,00	48,48	61,75	232,49	1564,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Сырники со сгущенным молоком	120/10	19,00	13,90	37,62	351,00	16
	Батон с маслом	30 /10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		370,00	21,40	24,70	60,88	592,60	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	200,00	5,28	10,60	51,40	451,38	21
	Вермишелевая запеканка с мясом	200,00	22,60	23,00	41,40	488,00	34
	Капуста квашеная	60,00	0,60	0,08	2,52	10,20	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Апельсин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	
Итого за обед		920,00	34,34	34,78	144,91	1198,18	
Полдник	Печенье	50,00	3,30	4,20	36,20	195,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		250,00	3,50	4,20	51,20	253,00	
Итого за день		1540,00	59,24	63,68	256,99	2043,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Горячий бутерброд с сыром и вареной колбасой	30/5/30/20	12,91	15,72	17,98	245,00	17
	Батон с маслом	30/ 10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		325,00	15,31	26,52	41,24	486,60	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,00	2,35	4,68	13,36	232,80	24
	Картофель, тушеный с куриным филе	200,00	24,80	19,20	25,00	358,80	36
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Банан	150,00	2,10	0,70	32,00	150,00	
Итого за обед		870,00	33,76	25,34	105,55	917,60	
Полдник	Пряники	50,00	4,30	4,20	46,20	215,00	
	Кисель	200,00	2,72	0,00	28,80	232,00	3
Итого за полдник		250,00	7,02	4,20	75,00	447,00	
Итого за день		1445,00	56,09	56,06	221,79	1851,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Яйцо отварное	41,00	5,10	4,60	0,30	63,00	18
	Икра кабачковая	30,00	0,70	2,70	4,70	46,00	
	Батон с маслом	30/ 10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		311,00	8,20	18,10	28,26	350,60	
Обед	Суп с фрикадельками	200,00	9,36	46,64	18,24	168,00	20
	Гуляш из куриного филе	90,00	12,04	6,98	8,78	112,50	32
	Гречка отварная	150,00	8,31	5,17	22,86	180,00	29
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Квашеная капуста	60,00	0,60	0,08	2,52	10,20	
Итого за обед		760,00	34,37	59,57	85,79	639,30	
Полдник	Плюшка домашняя	60,00	4,20	2,30	27,60	141,42	44
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	2
Итого за полдник		260,00	4,50	2,30	42,80	201,42	
Итого за день		1331,00	47,07	79,97	156,85	1191,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	120,00	6,40	6,17	21,30	167,00	6
	Батон с маслом	30 /10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		365,00	8,80	16,97	44,56	408,60	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	200,00	3,50	6,36	10,30	106,60	23
	Рыба, тушенная с овощами	90 /30	11,93	5,74	6,30	126,00	57
	Картофельное пюре	150,00	3,20	8,30	21,80	189,00	28
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Соленый огурец	60,00	0,15	0,12	1,35	6,60	
Итого за обед		790,00	22,84	21,22	73,14	596,80	
Полдник	Печенье	50,00	3,30	4,20	36,20	195,00	
	Сок	200,00	0,45	0,00	58,20	65,00	
Итого за полдник		250,00	3,75	4,20	94,40	260,00	
Итого за день		1405,00	34,06	41,75	211,40	1251,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200,00	8,40	2,40	66,60	163,00	7
	Батон с маслом и сыром	30 /10/ 20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	18,40	26,60	104,96	425,00	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	200,00	1,44	2,16	11,70	72,80	26
	Котлета куриная	90,00	15,75	9,23	10,46	190,13	38
	Макароны отварные	150,00	12,30	13,10	81,00	228,00	27
	Соленый огурец	60,00	0,15	0,12	1,35	6,60	
	Компот из свежемороженых фруктов	200,00	0,22	0,00	17,48	53,56	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Апельсин	100,00	1,80	0,40	16,20	80,00	
Итого за обед		860,00	35,56	25,71	156,59	739,09	
Полдник	Булочка слоеная	60,00	4,20	6,30	32,70	206,00	
	Какао на молоке с сахаром	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	2
Итого за полдник		260,00	7,80	9,60	57,70	350,00	
Итого за день		1580,00	60,01	60,88	319,25	1492,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/10	18,40	12,70	22,10	280,30	11
	Батон с маслом	30 /10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		360,00	20,80	23,50	45,36	521,90	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200,00	2,00	3,60	0,90	93,60	22
	Картофельное пюре	150,00	3,20	8,30	21,80	189,00	28
	Тефтеля мясная	90,00	11,36	9,34	5,74	152,10	40
	Капуста квашеная	60,00	0,60	0,08	2,52	10,20	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		760,00	21,22	22,02	64,35	613,50	
Полдник	Вафли	50,00	4,30	5,20	38,20	205,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		250,00	4,50	5,20	53,20	263,00	
Итого за день		1370,00	45,26	50,72	162,91	1398,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200,00	5,60	10,40	26,40	230,00	14
	Батон с маслом и сыром	30 /10/ 20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	15,60	34,60	64,76	492,00	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	200,00	5,06	7,90	6,58	129,00	19
	Куры порционные запеченные	90,00	17,21	10,91	0,68	191,25	39
	Гречка отварная	150,00	8,31	5,17	22,86	180,00	29
	Свежий огурец	60,00	0,45	0,06	1,80	7,40	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		760,00	35,09	24,74	65,31	676,25	
Полдник	Кекс	50,00	3,20	11,40	32,30	242,30	
	Кисель	200,00	0,00	0,00	42,20	162,00	3
	Банан	150,00	2,10	0,70	32,00	150,00	
Итого за полдник		400,00	5,30	12,10	106,50	554,30	
Итого за день		1620,00	55,99	71,44	236,57	1722,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200,00	2,70	5,41	18,49	128,90	8
	Батон с маслом и сыром	30/10/20	9,80	24,20	23,36	204,00	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		460,00	12,70	29,61	56,85	390,90	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200,00	1,50	5,10	8,04	83,30	25
	Картофельная запеканка с мясом	200,00	12,40	9,60	12,50	358,00	35
	Зеленый горошек	60,00	2,10	0,12	5,30	33,10	
	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	4
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
Итого за обед		720,00	20,06	15,52	59,23	643,00	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60,00	7,08	2,63	41,81	219,07	44
	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	2
Итого за полдник		260,00	7,38	2,63	57,01	279,07	
Итого за день		1440,00	40,14	47,76	173,09	1312,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Омлет	100,00	8,08	9,12	1,44	119,71	15
	Батон с маслом	30 /10	2,20	10,80	8,26	183,60	10
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за завтрак		340,00	10,48	19,92	24,70	361,31	
Обед	Суп фасолевый на курином бульоне	200,00	2,00	3,60	0,90	93,60	22
	Сосиски отварные	90,00	7,54	15,53	3,34	186,53	
	Макаронны отварные	150,00	12,30	13,10	81,00	228,00	27
	Квашеная капуста	60,00	0,60	0,08	2,52	10,20	
	Компот из сухофруктов	200,00	0,16	0,00	14,99	60,60	5
	Хлеб	60,00	3,90	0,70	18,40	108,00	
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за обед		960,00	27,30	33,81	140,75	780,93	
Полдник	Оладьи	100,00	7,03	5,08	34,37	203,00	46
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	1
Итого за полдник		300,00	7,23	5,08	49,37	261,00	
Итого за день		1600,00	45,01	58,81	214,45	1382,51	