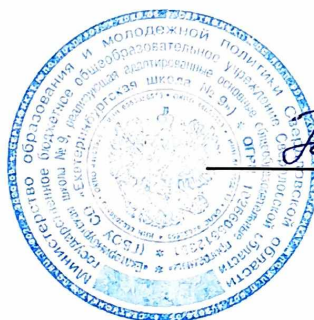


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО
"Екатеринбургская школа № 9"



И.И. Кашина

Кашина И.И.

Примерное четырехнедельное меню

для детей с непереносимостью ЛАКТОЗЫ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Пирожное	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	20	20,04	68,22	533,24	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	200	4,2	4,8	3,4	73,6	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		770	29,043	35,467	97,645	825,96	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	49,043	55,507	165,86	1359,2	НОРМА
Неделя1 ВТ							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	2	2,6	10,2	72,2	8/4/2
	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон"	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		515	14,25	12,04	91,42	531,04	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	24/2/1
	Суфле из рыбы (на безлактозном молоке)	90	12,96	4,14	0,72	91,98	21/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	150	2,55	12,15	17,7	190,35	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		820	25,279	25,447	102,08	738,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	25,899	31,447	104,44	1269,5	НОРМА
Неделя1 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		600	17,917	22,321	70,888	556,11	НОРМА
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2

Обед	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	
	Капуста тушеная	150	3,4	3,5	10,1	85,5	
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	12/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		780	30,309	39,607	89,885	837,24	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	48,226	61,928	160,77	1393,3	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	150	5	4,9	23,6	158,5	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	
Итого за завтрак		545	17,61	20,47	63,83	509,99	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,1575	9,2775	2,0625	104,38	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	150	3	10,5	19,5	184,5	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		770	44,217	32,725	85,298	812,58	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	61,827	53,195	149,13	1322,6	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	
Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,34	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	27	22	0,3	307,2	1/9
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	
Итого за обед		800	43,489	32,727	80,815	791,76	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	79,489	52,667	151,54	1398,1	НОРМА
Неделя2 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	
Итого за завтрак		595	17,38	23,39	57,55	510,23	НОРМА

Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	16./8
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Итого за обед	812	39,109	28,587	100,32	814,98	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	56,489	51,977	157,87	1325,2	НОРМА
Неделя2 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	2,55	7,8	26,5	186,4	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
	Итого за завтрак	585	12,83	16,42	86,72	545,98	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	150	3	10,5	19,5	184,5	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	37,736	26,657	85,825	734,16	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	50,566	43,077	172,55	1280,1	НОРМА
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком (на безлактозном молоке)	200	4,2	14	3,6	157,2	36/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
	Итого за завтрак	615	22,572	27,411	69,873	616,48	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	30,969	37,787	98,195	856,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	53,541	65,198	168,07	1473,2	НОРМА
Неделя2 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	150	5	4,9	23,6	158,5	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-

Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	
		640	14,25	18,38	80,05	542,62	НОРМА
Обед		60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1
	Салат из свеклы с орехом	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	100	16	4,9	7	136,1	12/7
	Биточки рыбные (на безлактозном молоке)	150	2,55	12,15	17,7	190,35	3/3
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Сок	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб ржаной	780	31,824	29,342	97,703	782,18	НОРМА
Итого за обед		1420	46,074	47,722	177,75	1324,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
Неделя2 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	602,27	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Плов из курицы	250	22,9	18,6	45,3	440,2	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,444	28,537	98,875	782,11	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,273	46,683	174,79	1384,4	НОРМА
Неделя3 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Вафли	60	3,1	4,3	20,6	133,5	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	20	20,04	68,22	533,24	НОРМА
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,7	4,8	3,6	60,4	58/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	200	4,2	4,8	3,4	73,6	31/2
	Колбаски "Витаминные"	90	14,564	19,145	2,4545	240,38	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		770	28,843	36,667	96,745	832,36	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	48,843	56,707	164,96	1365,6	НОРМА
Неделя3 ВТ							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	2	2,6	10,2	72,2	8/4/2

Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Манник	50	3,2	3,7	26,9	153,7	23/12.
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		565	14,25	9,84	96,82	532,84	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	24/2/1
	Суфле из рыбы (на безлактозном молоке)	90	12,96	4,14	0,72	91,98	21/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	150	2,55	12,15	17,7	190,35	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		820	25,279	25,447	102,08	738,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	25,899	31,447	104,44	1271,3	НОРМА
Неделя 3 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		600	17,837	22,321	70,988	556,19	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,73	8,8	3,84	105,48	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Запеканка картофельная с мясом	250	18,9	17,5	33,5	367,1	53/8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,709	29,807	100,09	799,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	50,546	52,128	171,07	1355,6	НОРМА
Неделя 3 ЧТ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	3,9	4,8	21	142,8	11/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
	Итого за завтрак	550	16,51	20,37	61,23	494,29	НОРМА
Обед	Салат "Новинка"	60	3,24	7,8	1,32	88,44	62/1/2
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	90	22,8	10,4	1,3	190	593/10
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре (на безлактозном молоке))	150	3	2,9	14	94,1	12/3-3/3
	Кисель Витoshка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,299	23,647	79,055	706,24	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	60,809	44,017	140,29	1200,5	НОРМА

Неделя 3 ПП									
Завтрак	Запеканка из творога	170	25	11,3	16,5	267,7			
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8			
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,5	88,4			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28			
Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,34	НОРМА		
Обед	Салат "Осень"	60	0,9	3	3,18	43,32	57/2		
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1		
	Котлета куриная	100	14,9	12,4	9,4	208,8	5/9		
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3		
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3		
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7			
Итого за обед		780	31,389	23,127	89,915	693,36	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	67,389	43,067	160,64	1299,7	НОРМА		
Неделя 4 ПП									
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			
	Чай с молоком (на безлактозном молоке)	200	0,2	3,4	14	87,4	30/10/1		
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28			
Итого за завтрак		595	17,48	26,79	61,65	557,63	НОРМА		
Обед	Винегрет овощной с сельдью	92	6,02	6,3	4,08	97,1	100/10		
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200	5,52	4	7,12	86,56	7/2		
	Биточки рубленные из птицы	100	15	14	9	222	5/9		
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8		
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6			
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7			
Итого за обед		812	39,709	30,787	102,62	846,38	НОРМА		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	57,189	57,577	164,27	1404	НОРМА		
Неделя 4 ВТ									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	3,25	15,43	8,94	187,63	5./4/2.		
	Булочка дорожная	50	3,5	5	16	123	14./12		
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04			
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10.		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28			
Итого за завтрак		585	11,73	22,35	73,26	541,11	НОРМА		
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	3,54	11,34	80,34	18./1		
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1		
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18./7		
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	150	3	10,5	19,5	184,5	2/3		
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12		
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7			
Итого за обед		830	27,604	27,732	100,94	763,77	НОРМА		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	39,334	50,082	174,2	1304,9	НОРМА
Неделя 4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	240,98	8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13
	Какао с молоком (на безлактозном молоке)	200	4,2	14	3,6	157,2	36/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		510	21,392	29,521	62,493	601,23	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,32	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	30,969	37,787	98,195	856,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	52,361	67,308	160,69	1458	НОРМА
Неделя 4 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	150	5	4,9	23,6	158,5	2/4
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		685	18,13	13,82	78,4	510,5	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	60	0,525	6,72	1,74	69,54	21/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,48	38/2
	Зразы из рыбы	100	13	8	10	164	17/7
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,725	230,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	28,824	25,842	111,03	791,99	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	46,954	39,662	189,43	1302,5	НОРМА
Неделя 4 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,959	10,786	15,75	255,91	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		700	33,829	18,146	75,91	602,27	НОРМА
Обед	Салат из моркови с орехом	60	1,74	8,28	10,62	123,96	37/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	200	4,08	2,48	8,32	71,92	3/2/1
	Картофель запеченный с фаршем из кури	300	23,9	21,3	34,3	424,5	7/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		830	34,659	32,797	96,755	820,83	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	68,488	50,943	172,67	1423,1	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя I ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Пирожное	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	23,02	21,47	88,92	640,99	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	250	5,25	6	4,25	92	31/2
	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		915	34,051	42,8	114,32	978,69	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	57,071	64,27	203,24	1619,7	НОРМА
Неделя I ВТ							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	155	2	2,6	10,2	72,2	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Булочка "Синнабон":	50	3,2	5,9	21,5	151,9	13/12/1
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		655	17,03	12,96	105,87	608,24	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	.24/2/1
	Суфле из рыбы (на безлактозном молоке)	120	17,28	5,52	0,96	122,64	21/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	180	3,06	14,58	21,24	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	31,509	33,377	112,44	780,5	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	32,539	43,317	116,37	1388,7	НОРМА
Неделя I СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Подгарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-

Итого за завтрак		700	20,371	31,284	82,964	694,89	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	12/3
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	35,179	47,107	102,92	981,44	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	55,55	78,391	185,88	1676,3	НОРМА
Неделя1 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	200	6,6667	6,5333	31,467	211,33	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	20,707	22,523	80,047	605,72	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30	13,6	1,7	249,2	593/10
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	180	3,1	10,6	19,7	186,6	2/3
	Кисель Витوشка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	57,267	42,875	95,843	998,31	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	77,973	65,398	175,89	1604	НОРМА
Неделя1 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	47,451	37,058	99,263	924,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	88,821	62,243	176,47	1625,5	НОРМА
Неделя2 ПН							
	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-

Завтрак	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	.29/10.
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	18,81	23,81	65,9	553,13	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Котлета из говядины	100	14,4	11,8	6,7	190,6	.16./8
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		997	43,967	33,405	118,23	953,21	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	62,777	57,215	184,13	1506,3	НОРМА
Неделя2 ВТ							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	205	3,3726	10,316	35,048	246,53	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		675	15,083	19,356	103,62	649,01	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	_17/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	180	3,6	12,6	23,4	221,4	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	40,746	31,957	100,66	857,32	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	55,828	51,313	204,27	1506,3	НОРМА
Неделя2 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	.8/3
	Подгарнировка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком (на безлактозном молоке)	200	4,2	14	3,6	157,2	36/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		685	25,622	29,826	84,163	707,58	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	35,235	43,557	113,68	992,75	НОРМА

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	60,857	73,383	197,84	1700,3	НОРМА
Неделя2 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	200	6,6667	6,5333	31,467	211,33	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	
Итого за завтрак		740	20,997	24,043	96,267	685,44	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные (на безлактозном молоке)	100	16	4,9	7	136,1	12/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	180	3,06	14,58	21,24	228,42	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого за обед		915	35,379	37,457	112,82	935,29	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	56,376	61,5	209,08	1620,7	НОРМА
Неделя2 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	
Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Плов из курицы	320	29,257	23,771	57,943	562,74	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого за обед		955	41,161	38,988	119,77	998,71	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	81,293	60,696	208,28	1708,6	НОРМА
Неделя3 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Вафли	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	
Итого за завтрак		670	23,02	21,47	88,92	640,99	НОРМА
	Салат "Витаминный"	100	1,2	8	6	100,8	58/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	250	5,25	6	4,25	92	31/2

Обед	Колбаски "Витаминные"	100	16,182	21,273	2,7273	267,09	64/2003
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		915	33,751	44,8	112,82	989,49	НОРМА
Неделя 3 ВТ		1585	56,771	66,27	201,74	1630,5	НОРМА
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	205	2,6452	3,4387	13,49	95,49	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Манник	50	3,2	3,7	26,9	153,7	23./12.
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
	Итого за завтрак	655	17,475	11,399	109,66	611,13	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	24/2/1
	Суфле из рыбы (на безлактозном молоке)	120	17,28	5,52	0,96	122,64	21/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	180	3,06	14,58	21,24	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Итого за обед	935	31,509	33,377	112,44	780,5	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	32,539	43,317	116,37	1391,6	НОРМА
Неделя 3 СР							
Завтрак	Запеканка картофельно-капустная	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Поджаривание (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Творожок	100	7,6	4,2	11,7	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		700	20,291	31,284	83,064	694,97	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Запеканка картофельная с мясом	280	21,168	19,6	37,52	411,15	53/8
	Компот из кураги и шиповника с витамином С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	39,167	38,707	115,12	970,59	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	59,458	69,991	198,18	1665,6	НОРМА
Неделя 3 ЧТ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	205	5,1581	6,3484	27,774	188,86	11/4/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-

Итого за завтрак		640	19,198	22,338	76,354	583,25	НОРМА
Обед	Салат "Новинка"	100	5,4	13	2,2	147,4	62/1/2
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Сложный гарнир (капуста туш. и картоф. пюре (на безлактозном молоке))	180	3,6	4,2	17	120,2	12/3-3/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Итого за обед	935	58,307	34,281	91,946	909,54	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	77,505	56,62	168,3	1492,8	НОРМА
Неделя3 ПТ							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
	Итого за завтрак	640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Котлета куриная	120	17,88	14,88	11,28	250,56	.5/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Итого за обед	955	39,206	29,957	110,26	871,56	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	80,576	55,142	187,47	1572,5	НОРМА
Неделя4 ПН							
Завтрак	Омлет с сыром (на безлактозном молоке)	125	12	13,9	1,2	177,9	4/6/1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с молоком (на безлактозном молоке)	200	0,2	3,4	14	87,4	30/10/1
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	18,91	27,21	70	600,53	НОРМА
Обед	Винегрет овощной с сельдью	132	6,5	8,7	6,8	131,5	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Биточки рубленые из птицы	100	15,8	14,4	9,4	230,4	.5/9
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		997	45,367	36,005	120,93	993,01	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	64,277	63,215	190,93	1593,5	НОРМА
Неделя4 ВТ							
Каша манная молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)		205	4,2	20,672	14	258,85	.5/4/1

Завтрак	Булочка дорожная	50	3,5	5	16	123	14./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		675	14,11	28,012	86,67	655,23	НОРМА
Обед	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	5,9	18,9	133,9	18./1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Тефтели рыбные в соусе	150	15,115	10,615	13,615	210,46	18./7
	Картофель в молоке (на безлактозном молоке)	180	3,6	12,6	23,4	221,4	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		965	30,734	32,992	119,49	901,93	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	44,844	61,004	206,16	1557,2	НОРМА
Неделя 4 СР							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	8/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	80	0,7418	0,1164	2,4727	13,905	-
	Сыр (порциями)	28	5,53	5,586	0	72,394	4/13
	Какао с молоком (на безлактозном молоке)	200	4,2	14	3,6	157,2	36/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		588	26,022	33,532	76,783	713,01	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,48	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	35,235	43,557	113,68	992,75	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	61,257	77,089	190,46	1705,8	НОРМА
Неделя 4 ЧТ							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	200	6,6667	6,5333	31,467	211,33	2/4
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напиток (на безлактозном молоке)	200	3	5	6	81	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
Итого за завтрак		775	21,227	15,873	94,617	606,23	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Зразы из рыбы	100	13,7	8,8	10,7	176,8	17./7
	Рис припущенный с овощами	180	4,5	8,55	45,27	276,03	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	33,094	33,527	128,45	953,3	НОРМА

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	54,321	49,4	223,06	1559,5	НОРМА
Неделя 4 ПТ							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА
Обед	Салат из моркови с орехом	100	2,9	13,8	17,7	206,6	37/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Картофель запеченный с фаршем из куры	320	25,493	22,72	36,587	452,8	7/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	39,422	40,537	113,21	979,47	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	79,554	62,244	201,72	1689,4	НОРМА