

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО

«Екатеринбургская школа №9»



Кашина И.И.

Приказ № 48 от 26.08.2015

Примерное двухнедельное меню

Для детей с непереносимостью лактозы

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углев оды		
Неделя 1 День 1							
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	103,3	-
Итого за завтрак		545	20	20,04	68,22	533,2	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	90	14,56	19,15	2,455	240,4	64/2003
	Рис припущенный с овощами	150	3,75	7,125	37,73	230	38/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		45	2,979	0,297	21,02	98,65	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	28,34	33,17	123	903,9	НОРМА
Итого за день:		1365	48,34	53,21	191,2	1437	НОРМА
Неделя 1 День 2							
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	103,3	-
Итого за завтрак		515	14,25	12,04	91,42	531	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,3	11/2
	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	190,4	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	27,3	25,75	87,09	689,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	27,92	31,75	89,45	1220	НОРМА

Неделя 1 День 3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	150	8,1	9,975	29,7	241	.8/3
	Поджаренная (огурец и помидор)	80	0,742	0,116	2,473	13,91	-
	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	103,3	-
Итого за завтрак		615	22,57	27,41	69,87	616,5	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,84	5,94	2,22	65,7	59/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	200	4,2	4,8	3,4	73,6	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	150	6,68	4,65	27,75	179,6	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	29,65	39,79	87,84	828	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	52,22	67,2	157,7	1444	НОРМА
Неделя 1 День 4							
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	103,3	-
Итого за завтрак		545	17,61	20,47	63,83	510	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	60	3,158	9,278	2,063	104,4	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,2	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		770	44,22	32,72	85,3	812,6	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	61,83	53,19	149,1	1323	НОРМА
Неделя 1 День 5							
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	103,3	-
Итого за завтрак		630	36	19,94	70,72	606,3	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	179,6	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	43,49	32,73	80,82	791,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	79,49	52,67	151,5	1398	НОРМА

Неделя 2 День 1							
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	103,3	-
Итого за завтрак		595	17,38	23,39	57,55	510,2	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	212,8	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		812	39,11	28,59	100,3	815	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	56,49	51,98	157,9	1325	НОРМА
Неделя 2 День 2							
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	103,3	-
Итого за завтрак		585	12,83	16,42	86,72	546	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	25,43	9,48	4,08	203,3	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		800	37,74	26,66	85,83	734,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	50,57	43,08	172,5	1280	НОРМА
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2
	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	103,3	-
Итого за завтрак		520	17,48	19,09	72,55	534,5	НОРМА
Обед	Поджаренная (огурец и помидор)	80	0,742	0,116	2,473	13,91	-
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	200	5,52	2,8	13,76	102,3	11/2
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,1	17,1	323	54-9м-2020
	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		750	31,92	22,72	82,32	663,8	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,4	41,81	154,9	1198	НОРМА
Неделя 2 День 4							
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	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,3	-

Итого за завтрак		640	14,25	18,38	80,05	542,6	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,44	127,3	37/1
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	5,92	3,2	12	100,5	38/2
	Биточки рыбные (на безлактозном молоке)	100	16	4,9	7	136,1	12/7
	Картофельное пюре (на безлактозном молоке)	150	2,55	12,15	17,7	190,4	3/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	31,82	29,34	97,7	782,2	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,07	47,72	177,8	1325	НОРМА
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Пудинг творожный	210	23,96	10,79	15,75	255,9	18/5
	Ряженка	150	4,35	4,8	6	84,6	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,3	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,3	-
Итого за завтрак		700	33,83	18,15	75,91	602,3	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 куры	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	21,02	98,65	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		780	32,44	28,54	98,88	782,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,27	46,68	174,8	1384	НОРМА

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День1							
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 молочный с макаронами (на безлактозном молоке)	250	3,5	2,5	28,75	151,5	24/2/1
	Колбаски "Витаминные"	100	16,18	21,27	2,727	267,090909	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	21,02	98,649	-
Итого за обед		915	32,3	39,3	138,8	1038,18991	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	55,32	60,77	227,7	1679,17991	НОРМА
Неделя 1 День2							
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	105,9	608,24	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	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	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	34,91	34,38	100,9	761,999	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	35,94	44,32	104,8	1370,239	НОРМА
Неделя 1 День3							
Завтрак	Картофель, запеченный с яйцом	180	9,72	11,97	35,64	289,17	8/3
	Поджаренная (огурец и помидор)	80	0,742	0,116	2,473	13,9054545	-
	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	25,62	29,83	84,16	707,575455	НОРМА
Обед	Салат "Здоровье"	100	1,4	9,9	3,7	109,5	59/1
	Суп-пюре из разных овощей (на безлактозном молоке)	250	5,25	6	4,25	92	31/2
	Биточек из свинины	100	13,1	23,8	13,2	319,4	272/2008
	Макаронные изделия отварные	180	8,016	5,58	33,3	215,484	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	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	33,59	46,06	100,7	951,753	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	59,21	75,88	184,9	1659,32845	НОРМА
Неделя 1 День4							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	200	6,667	6,533	31,47	211,333333	2/4

Завтрак	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	20,71	22,52	80,05	605,723333	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,29	2,438	17,84	146,4375	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 Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	57,27	42,87	95,84	998,3065	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	77,97	65,4	175,9	1604,02983	НОРМА
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,45	22,44	354,805	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	25,19	77,21	700,985	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	26,13	21,98	0,288	303,480769	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,907	6,2	37	239,426667	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	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	47,45	37,06	99,26	924,476436	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	88,82	62,24	176,5	1625,46144	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	90,32	67,24	181,8	1697,66144	НОРМА
Неделя 2 День 1							
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
Обед	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
	Колбаски "Витаминные"	100	16,18	21,27	2,727	267,090909	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	21,02	98,649	-
Итого за обед		915	33,75	44,8	112,8	989,489909	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	56,77	66,27	201,7	1630,47991	НОРМА
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	205	2,645	3,439	13,49	95,4903226	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	17,48	11,4	109,7	611,130323	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

Итого за обед	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		935	31,51	33,38	112,4	780,499	НОРМА
Неделя 2 день 3		1035	32,54	43,32	116,4	1391,62932	НОРМА
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,3	6,2	24,1	176	11/4/2
	Масло сливочное	20	0,16	14,51	0,267	132,27	-
	Творожок	100	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,9	40	29/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		620	16,52	24,45	76,72	595,57	НОРМА
Обед	Подгариновка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	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	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		895	39,57	28,75	96,1	805,979	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	56,09	53,19	172,8	1401,549	НОРМА
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на безлактозном молоке)	200	6,667	6,533	31,47	211,333333	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	21	24,04	96,27	685,443333	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с круглой 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	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		915	35,38	37,46	112,8	935,289	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	56,38	61,5	209,1	1620,73233	НОРМА
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,38	12,33	18	292,472727	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	40,13	21,71	88,51	709,932727	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	29,26	23,77	57,94	562,742857	4/9
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,02	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	41,16	38,99	119,8	998,711857	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	81,29	60,7	208,3	1708,64458	НОРМА