

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО
"Екатеринбургская школа № 9"



И.И. Кашина

Кашина И.И.

Примерное двухнедельное меню

сентябрь - декабрь

2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,41	12,13	1,85	158,21	6-1/6
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Пирожное	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		525	22,02	22,35	80,3	610,43	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	60	0,9	3,6	4,5	54	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	250	16,54	13,19	47,59	375,23	5/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
Итого за обед		785	25,97	21,59	113,78	753,31	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	47,99	43,94	194,08	1363,7	НОРМА
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Снежок	150	4,05	1,5	18,3	102,9	-
	Булочка "Синнабон"	50	4,23	3,68	25,3	151,24	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	18,17	13,92	104,11	614,4	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,62	6	2,36	65,92	63/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	5,02	19,42	144,82	24/2/1
	Суфле из рыбы	90	16,66	7,96	3,41	151,92	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	
Итого за обед		825	31,86	23,34	100,44	745,06	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	32,48	29,34	102,8	1359,5	НОРМА
Неделя1 День3							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,85	6	22,65	168	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	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	18,78	19,95	71,56	540,91	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	60	0,96	3,6	5,04	56,4	_5/1
	Борщ с мясом, со сметаной	216	4,52	4,43	8,48	91,87	3/2/1
	Мясо кур отварное	100	22,64	19,05	0,25	263,01	1/9
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,68	4,65	27,75	179,57	47/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	

Итого за обед		801	39,76	32,36	92,02	818,36	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	58,54	52,31	163,58	1359,3	НОРМА
Неделя1 День4							
Завтрак	Запеканка из творога	170	28,4	12,8	18,7	303,6	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	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	39,08	21,12	65,12	606,88	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	221	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2
	Картофель запеченый с фаршем из мяса говядины	250	20,15	14,8	28,42	327,48	57/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		806	33,69	28,97	97,77	786,57	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1356	72,77	50,09	162,89	1393,5	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	150	4,995	9,315	19,965	183,68	23/2001
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	-
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28	-
Итого за завтрак		545	17,925	23,265	68,875	556,59	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
	Печень тушеная	110	26,693	11,66	0	211,71	11-2/8
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		795	49,701	27,478	86,473	791,99	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	67,626	50,743	155,35	1348,6	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	4,89	6,7	19,09	156,22	8/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	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		625	15,08	20,64	89,82	605,36	НОРМА
Обед	Салат из морской капусты	60	1,5825	7,5	2,88	85,35	25/1
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	221	4,74	5,7	7,21	99,1	7/2
	Колбаски из мяса говядины	50	13,3	9,62	2,1	148,18	32/8
	Суфле из овощей	150	5,25	9,7	12,8	159,5	67/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-
Итого за обед		756	30,033	33,15	68,59	692,84	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1381	45,113	53,79	158,41	1298,2	НОРМА

Неделя2 День2								
Завтрак	Биточек свекольный с яблоками	130	3,77	4,875	20,215	139,82	55/3	
	Булочка с маком	50	4,22	0,77	26,91	131,45	15/12	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-	
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	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		560	16,58	11,645	106,88	598,63		НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	3,6	5,76	57,84	17/1	
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	221	5,01	4,78	10,68	105,78	20/2	
	Рыба запеченная	100	21,189	7,9	3,4	169,46	5/7	
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3	
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12	
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	
Итого за обед		806	35,089	20,76	89,16	683,84		НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1366	51,669	32,405	196,04	1282,5		НОРМА
Неделя2 День3								
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,41	12,13	1,85	158,21	6-1/6	
	Сыр (порциями)	20	3,95	3,99	0	51,71	4/13	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-	
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	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	22,96	28,99	62,98	604,67		НОРМА
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	112	6,7	10,77	10,49	165,69	55/1/1	
	Борщ с мясом, со сметаной	216	4,52	4,43	8,48	91,87	3/2/1	
	Колбаски "Витаминные"	115	18,032	21,651	1,0427	271,15	64/2003	
	Капуста тушеная	150	3,22	2,82	11,93	85,98	12/3	
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	0,9375	0,1875	18,938	81,188	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	
Итого за обед		848	36,06	40,358	79,43	825,18		НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1443	59,02	69,348	142,41	1429,9		НОРМА
Неделя2 День4								
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	
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	221	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2	
	Биточки "Диетические"	75	10,9	9,69	1,52	136,89	54/2	
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8	
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10	
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	
Итого за обед		781	29,705	27,38	101,04	769,4		НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	63,534	45,526	176,95	1371,7		НОРМА

Неделя2 День5									
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	68	3,0283	2,108	12,58	81,405	47/3		
	Пудинг из моркови с яблоками	80	2,48	2,4	9,64	70,08	31/3		
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96			
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,28			
Итого за завтрак		533	18,358	11,208	71	458,31		НОРМА	
Обед	Салат из свеклы с орехом	60	1,725	8,295	11,438	127,31	37/1		
	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	221	5,02	4,76	12,1	111,32	38/2		
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7		
	Капуста цветная отварная	150	3,5625	5,175	5,1	81,225	14/3		
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10		
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7			
Итого за обед		806	32,578	24,9	82,488	684,36		НОРМА	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1339	50,936	36,108	153,49	1142,7		НОРМА	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,41	12,13	1,85	158,21	6-1/6
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Пирожное	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		545	14,63	11,65	99,15	559,97	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	3,97	9,79	85,17	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	250	16,54	13,19	47,59	375,23	5/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
Итого за обед		840	27,56	24,17	121,79	814,93	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	42,19	35,82	220,94	1374,9	НОРМА
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,48	7,84	25,39	198,04	8/4/2
	Снежок	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Булочка "Синнабон"	80	4,33	3,78	25,6	153,74	13/12/1
	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		685	22,44	15,88	120,26	713,72	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	5,02	19,42	144,82	24/2/1
	Суфле из рыбы	150	27,763	13,263	5,6875	253,16	21/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6/10
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		940	44,363	32,763	109,3	915,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1040	45,393	42,703	113,23	1629	НОРМА
Неделя1 День3							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,8	8	30,2	224	2/4
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		645	22,24	29,627	87,597	705,99	НОРМА
Обед	Салат из капусты с кукурузой	100	1,6	6	8,4	94	_5/1
	Борщ с мясом, со сметаной	216	5,86	5,39	8,48	105,87	3/2/1
	Мясо кур отварное	130	28,302	23,813	0,3125	328,77	1/9
	Макаронные изделия отварные с сыром	210	7,348	5,115	30,525	197,53	47/3

	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		946	49,06	41,128	103,23	979,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	71,3	70,754	190,82	1685,3	НОРМА
Неделя1 День4							
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 из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	221	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2
	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	250	20,15	14,8	28,42	327,48	57/8
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		916	37,09	35,18	107,39	894,54	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	78,46	60,365	184,6	1595,5	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	200	6,66	12,42	26,62	244,9	23/2001
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	65,64	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	21,02	26,74	83,88	660,26	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	200	10,63	1,95	14,27	117,15	19/2
	Печень тушеная	145	35,19	15,37	0	279,09	11-2/8
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Огурец свежий	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		940	61,88	37,66	94,9	966,06	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	82,9	64,4	178,78	1626,3	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	205	6,46	8,86	25,24	206,54	8/4/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Какао с молоком	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	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		715	18,08	23,22	104,32	698,58	НОРМА
	Салат из морской капусты	100	2,64	12,5	4,8	142,26	25/1

Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	221	4,74	5,7	7,21	99,1	7/2
	Колбаски из мяса говядины	75	21,945	15,885	3,465	244,61	32/8
	Суфле из овощей	150	5,25	9,7	12,8	159,5	67/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		791	41,315	44,705	78,935	883,35	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	59,395	67,925	183,26	1581,9	НОРМА
Неделя2 День2							
Завтрак	Биточек свекольный с яблоками	190	5,51	7,125	29,545	204,35	55/3
	Огурец свежий	55	0,43	0,05	1,35	7,57	-
	Булочка с маком	50	4,22	0,77	26,91	131,45	15/12
	Кофейный напиток	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	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		715	20,18	14,365	125,91	713,63	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	221	5,01	4,78	10,68	105,78	20/2
	Рыба запеченная	130	27,546	10,27	4,42	220,29	5/7
	Картофель в молоке	150	3,33	3,85	18,82	123,25	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		891	42,836	25,71	99,03	798,85	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	63,016	40,075	224,94	1512,5	НОРМА
Неделя2 День3							
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,41	12,13	1,85	158,21	6-1/6
	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 молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	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		645	28,04	33,02	71,33	694,66	НОРМА
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	132	7,8964	12,693	12,363	195,28	55/1/1
	Борщ с мясом, со сметаной	216	4,52	4,43	8,48	91,87	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	150	23,52	28,24	1,36	353,68	64/2003
	Капуста тушеная	150	3,22	2,82	11,93	85,98	12/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	29	1,9198	0,1914	13,543	63,574	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		917	44,716	49,055	81,236	945,3	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	72,756	82,075	152,57	1640	НОРМА
Неделя2 День4							
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
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	221	4,85	4,54	13,61	114,7	11/2
	Биточки "Диетические"	100	14,53	12,93	2,03	182,61	54/2
	Греча рассыпчатая	150	7,54	5,69	32,85	212,77	8
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		761	34,675	35,28	107,72	887,1	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1581	74,807	56,987	196,23	1597	НОРМА
Неделя2 День5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,4533	3,1	18,5	119,71	47/3
	Пудинг из моркови с яблоками	100	3,1	3	12,05	87,6	31/3
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Чай с молоком	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		625	21,833	13,22	87,68	557,03	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,9	13,8	16,2	200,6	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	221	6,36	5,72	12,1	125,32	38/2
	Биточки рыбные	100	17	5,9	8	153,1	12/7
	Капуста цветная отварная	200	4,75	6,9	6,8	108,3	14/3
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	109,61	-
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-	
Итого за обед		966	37,86	33,38	96,01	835,9	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	59,693	46,6	183,69	1392,9	НОРМА