

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ ОБЕД, ПОЛДНИК**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**

**(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	200	9,7	8,0	11,6	155,5	88
<b>ДЕНЬ 1</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	90	9,2	9,2	9,8	159,3	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,4</b>	<b>24,3</b>	<b>103,6</b>	<b>736,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,0	4,4	110,0	254
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3тн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>14,3</b>	<b>5,2</b>	<b>25,2</b>	<b>205,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,7</b>	<b>29,5</b>	<b>128,8</b>	<b>941,7</b>	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9	87
<b>ДЕНЬ 2</b>	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ОБЕД</b>	Быточки рыбные (треска)	90	11,7	3,5	13,8	132,8	234
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	Пром
		<b>740</b>	<b>24,1</b>	<b>16,5</b>	<b>109,2</b>	<b>681,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг рисовый с творогом и сгущенным молоком	130/20	7,6	5,9	25,7	186,4	199
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>14,8</b>	<b>10,8</b>	<b>42,9</b>	<b>327,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,9</b>	<b>27,3</b>	<b>152,1</b>	<b>1009,6</b>	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	28
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша вязкая с морковью	150	2,5	3,2	24,0	134,7	178
<b>ОБЕД</b>	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	24,2	74,0	473
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>25,9</b>	<b>106,5</b>	<b>739,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	180	2,8	2,2	11,6	77,0	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>13,9</b>	<b>10,3</b>	<b>44,1</b>	<b>321,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>40,8</b>	<b>36,2</b>	<b>150,6</b>	<b>1060,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Суп куриный	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша вязкая (гречка)	150	4,0	4,2	18,1	126,2	303
<b>ОБЕД</b>	Зразы "Пшеничные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>30,6</b>	<b>31,2</b>	<b>95,3</b>	<b>777,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>4,8</b>	<b>6,6</b>	<b>56,0</b>	<b>300,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,4</b>	<b>37,8</b>	<b>151,3</b>	<b>1077,6</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Салат из отварной моркови с сыром	80	2,5	10,2	4,1	117,4	69
	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
<b>ДЕНЬ 5</b>	Картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6	161
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,5</b>	<b>23,4</b>	<b>97,1</b>	<b>705,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	4,6	18,1	134,8	54-19к
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>10,1</b>	<b>7,8</b>	<b>38,0</b>	<b>262,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,6</b>	<b>31,2</b>	<b>135,1</b>	<b>967,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3	2,0	40,4	57
	Солянка	200	5,2	5,8	3,9	87,3	124
<b>ДЕНЬ 1</b>	Макаронные отварные с сыром	150	8,0	7,8	27	209,4	204
	Гуляш из говядины	90	13,1	11,6	4,0	166,9	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>31,8</b>	<b>28,9</b>	<b>99,1</b>	<b>775,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/70	8,6	9,9	5,9	146,8	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,2	4,5	7,6	91,6	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>15,8</b>	<b>14,8</b>	<b>23,5</b>	<b>289,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,6</b>	<b>43,7</b>	<b>122,6</b>	<b>1064,9</b>	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,0	7,7	4	92,6	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4	82
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Биточки рыбные (минтай)	90	11,7	3,7	13,8	133,9	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>25,0</b>	<b>19,3</b>	<b>103,7</b>	<b>685,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Курица в сырном соусе	100	9,2	10,8	16,1	198,8	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>12,0</b>	<b>11,4</b>	<b>45,8</b>	<b>334,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,0</b>	<b>30,7</b>	<b>149,5</b>	<b>1019,8</b>	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1	113
	Рагу из овощей	150	2,2	5,8	13,0	113,3	187
<b>ДЕНЬ 3</b>	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,9</b>	<b>95,5</b>	<b>673,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты картофельные с творогом	150	8,5	5,1	27,2	188,4	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>15,4</b>	<b>10,0</b>	<b>56,6</b>	<b>377,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,1</b>	<b>34,9</b>	<b>152,1</b>	<b>1050,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свежеслы с яблоками	60	0,7	3,3	6,3	57,2	54
<b>ДЕНЬ 4</b>	Суп куриный	200	3,5	3,4	8,7	79,9	152
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,8	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>27,3</b>	<b>20,6</b>	<b>99,3</b>	<b>690,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой	200	3,5	3,3	14,3	101,1	121
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	24,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>6,1</b>	<b>3,5</b>	<b>35,1</b>	<b>196,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>33,4</b>	<b>24,1</b>	<b>134,4</b>	<b>886,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	34,8	29
	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,5	2,6	6,6	56,4	93
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	240	18,7	22,8	23,3	370,8	334
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>740</b>	<b>24,8</b>	<b>26,4</b>	<b>85,5</b>	<b>679,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,1	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,1</b>	<b>264,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,0</b>	<b>34,6</b>	<b>122,6</b>	<b>943,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД</b>			<b>38,9</b>	<b>33,0</b>	<b>139,9</b>	<b>1002,2</b>	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ОБЕД, ПОЛДНИК

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
<b>ОБЕД</b>	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>32,2</b>	<b>29,0</b>	<b>118,2</b>	<b>857,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба тушеная с овощами	120	14,1	6,0	5,3	132,1	254
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,7</b>	<b>6,2</b>	<b>26,8</b>	<b>230,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>48,9</b>	<b>35,2</b>	<b>145,0</b>	<b>1087,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,0	6,7	69,8	87
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
<b>ДЕНЬ 2</b>	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>20,4</b>	<b>142,6</b>	<b>874,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг рисовый с творогом и стученным молоком	200	11,5	8,6	37,4	272,7	199
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>19,3</b>	<b>14,0</b>	<b>55,4</b>	<b>424,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>50,2</b>	<b>34,4</b>	<b>198,0</b>	<b>1298,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
<b>ОБЕД</b>	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>118,2</b>	<b>756,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Какао с молоком	200	3,2	2,5	12,8	85,4	268
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>14,3</b>	<b>10,6</b>	<b>45,3</b>	<b>329,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,8</b>	<b>33,2</b>	<b>163,5</b>	<b>1086,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
<b>ОБЕД</b>	Зразы "Пикольные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,2</b>	<b>32,1</b>	<b>104,0</b>	<b>825,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>5,3</b>	<b>7,7</b>	<b>58,6</b>	<b>322,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>37,5</b>	<b>39,8</b>	<b>162,6</b>	<b>1148,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>ДЕНЬ 5</b>	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1040</b>	<b>35,0</b>	<b>29,1</b>	<b>117,5</b>	<b>869,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	15
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	5,7	22,5	168,6	54-19к
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>490</b>	<b>11,5</b>	<b>8,9</b>	<b>43,0</b>	<b>298,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,5</b>	<b>38,0</b>	<b>160,5</b>	<b>1167,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
<b>ДЕНЬ 1</b>	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
<b>ОБЕД</b>	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>37,8</b>	<b>36,3</b>	<b>110,5</b>	<b>912,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный/горошек зеленый	80/100	9,5	10,0	7,7	157,9	232/22
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>410</b>	<b>17,3</b>	<b>15,4</b>	<b>26,1</b>	<b>310,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,1</b>	<b>51,7</b>	<b>136,6</b>	<b>1223,2</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
<b>ДЕНЬ 2</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>31,0</b>	<b>26,9</b>	<b>118,4</b>	<b>835,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Курица в сырном соусе	120	11,2	13,0	19,5	238,5	322
	Чай с сахаром (вариант 2)	180	0,1	0	5,1	21,2	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>14,0</b>	<b>13,6</b>	<b>49,2</b>	<b>374,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,0</b>	<b>40,5</b>	<b>167,6</b>	<b>1210,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
<b>ОБЕД</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		<b>890</b>	<b>28,0</b>	<b>27,4</b>	<b>107,8</b>	<b>750,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Котлеты картофельные с творогом	180	10,3	6,1	32,6	226,0	149
	Кисломолочный продукт (снежок)	180	4,9	4,5	19,4	137,7	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>17,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>	<b>414,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,2</b>	<b>38,4</b>	<b>169,8</b>	<b>1165,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>29,7</b>	<b>24,7</b>	<b>113,2</b>	<b>791,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой	250	4,4	4,2	17,9	126,4	121
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,7	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>7,0</b>	<b>4,4</b>	<b>39,4</b>	<b>224,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>36,7</b>	<b>29,1</b>	<b>152,6</b>	<b>1016,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
<b>ДЕНЬ 5</b>	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
<b>ОБЕД</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,8</b>	<b>31,0</b>	<b>101,8</b>	<b>801,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,7	23,6	54-45гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>11,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,7</b>	<b>266,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>41,0</b>	<b>39,2</b>	<b>139,5</b>	<b>1068,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>44,9</b>	<b>38,0</b>	<b>159,6</b>	<b>1147,1</b>	