

Утверждаю и.о. директора МКОУ

«Ножовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»



*Г.В. Пахольченко* Г.В.Пахольченко

\_\_\_\_\_ 2021 г.

## Примерное 10-ти дневное меню

при круглосуточном пребывании детей в возрасте 12 лет и старше

сезон: осень-зима

## ТИПОВОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МКОУ « Ножовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	250	6,99	9,29	37,3	256,31	6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,32	59
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>13,17</b>	<b>97,39</b>	<b>572,43</b>	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14,	6,78	
	Борщ с капустой и картофелем на куре	250	9,30	7,27	11,92	132,4	110
	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	41
	Котлета из говядины	100	15,25	16,73	8,2	227,5	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	639
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>46,82</b>	<b>33,96</b>	<b>149,54</b>	<b>962,78</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	40	1,05	1,35	31,6	135,2	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>2,05</b>	<b>1,55</b>	<b>51,8</b>	<b>227,20</b>	
Ужин	Картофель тушеный	50/250	9,8	10,62	12,07	204,19	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>25,96</b>	<b>15,96</b>	<b>80,83</b>	<b>488,99</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530.531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2520</b>	<b>100,48</b>	<b>71,04</b>	<b>396,56</b>	<b>2421,4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	5,50	4,90	12,3	331,20	160
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,66</b>	<b>10,24</b>	<b>81,06</b>	<b>616,0</b>	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	246
	Суп картофельный с бобовыми на курице	250	11,7	7,32	17,8	216,86	139
	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0	205
	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	437
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>31,46</b>	<b>25,73</b>	<b>116,33</b>	<b>832,18</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	540
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	494
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,8</b>	<b>1,7</b>	<b>56,1</b>	<b>255</b>	
Ужин	Каша гречневая молочная	250	8,4	9,72	35,5	263,1	5
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106,0	301
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>615</b>	<b>21,26</b>	<b>20,7</b>	<b>95,06</b>	<b>645,5</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2555</b>	<b>88,18</b>	<b>64,77</b>	<b>365,55</b>	<b>2518,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	250	7,9	8,58	47,3	298,8	106
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,95</b>	<b>13,41</b>	<b>103,33</b>	<b>612,82</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	19
	Суп Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	4,98	7,8	83,0	142
	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>27,89</b>	<b>31,44</b>	<b>106,92</b>	<b>817,60</b>	
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44,0	368
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>3,46</b>	<b>36,3</b>	<b>102,0</b>	
Ужин	Макароны отварные	250	8,94	0,92	32,0	262,4	332
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	194,0	342
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	639
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>750</b>	<b>45,6</b>	<b>13,66</b>	<b>115,76</b>	<b>793,2</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2670</b>	<b>110,74</b>	<b>68,37</b>	<b>379,31</b>	<b>2495,62</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшенная	250	7,03	11,0	91,0	392,9	4
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,39</b>	<b>13,28</b>	<b>148,96</b>	<b>680,7</b>	
Обед	Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,8	88,3	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясе	250	7,13	4,45	15,50	160,05	140
	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	41
	Кура отварная	80	14,1	3,6	0,4	91,0	9
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>34,74</b>	<b>22,39</b>	<b>151,77</b>	<b>886,09</b>	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	550
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>3,4</b>	<b>38,5</b>	<b>188,60</b>	
Ужин	Овощное рагу	200	3,7	10,7	16,8	178,0	196
	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286,0	381
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>37,66</b>	<b>33,54</b>	<b>99,86</b>	<b>748,8</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2550</b>	<b>100,59</b>	<b>79,01</b>	<b>456,09</b>	<b>2674,19</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша ячневая	250	10,4	9,3	49,0	317,3	12
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,33	89,32	59
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>13,18</b>	<b>109,09</b>	<b>633,42</b>	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	246
	Свекольник с мясом	250	37,42	25,8	10,0	422,0	14,31
	Жаркое домашнему	100/200	9,78	14,1	19,88	326,2	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110,0	639
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>65,06</b>	<b>42,9</b>	<b>112,98</b>	<b>1105,98</b>	
Полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,01	38,76	368
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,8</b>	<b>3,26</b>	<b>34,01</b>	<b>96,76</b>	
Ужин	Каша «Дружба» молочная	250	6,99	9,29	37,3	256,31	6
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	300
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>590</b>	<b>19,35</b>	<b>16,17</b>	<b>95,66</b>	<b>595,71</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2570</b>	<b>123,27</b>	<b>81,91</b>	<b>368,74</b>	<b>2601,87</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
Завтрак	Каше геркулесовая молочная	250	7,72	10,85	30,95	252,0	10
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,77</b>	<b>15,68</b>	<b>86,98</b>	<b>566,05</b>	
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,16	8,77	21,5	209,6	48
	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	332
	Голубцы ленивые	120	10,22	9,94	4,22	171,22	382
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
	<b>Итого за обед</b>		<b>990</b>	<b>37,96</b>	<b>32,45</b>	<b>119,54</b>	<b>1016,48</b>
Полдник	Оладьи с джемом	165	11,9	12,2	71,8	445	537
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>12,06</b>	<b>12,2</b>	<b>86,79</b>	<b>505,64</b>	
Ужин	Каша рисовая молочная	250	9,6	12,5	73,3	385,75	4
	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	313
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>700</b>	<b>49,76</b>	<b>43,04</b>	<b>165,96</b>	<b>1095,55</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530.531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2805</b>	<b>127,55</b>	<b>109,77</b>	<b>476,27</b>	<b>3353,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	250	7,9	8,58	47,3	298,8	106
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,33	89,32	59
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,56</b>	<b>12,46</b>	<b>107,39</b>	<b>614,92</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,65	12,54	15,1	114,61	71
	Суп крестьянский с мясом	250	10,00	8,63	7,90	167,3	138
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126,0	423
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132,0	412
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>37,15</b>	<b>38,75</b>	<b>99,05</b>	<b>841,55</b>	
Полдник							
	Кондитерское изделие	40	1,05	1,35	31,6	135,2	
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0	399
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>2,05</b>	<b>1,55</b>	<b>51,80</b>	<b>227,20</b>	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	250	5,51	8,7	57,9	306,37	4
	Печень говяжья тушеная в соусе	50/50	14,07	13,0	7,2	201,6	401,442
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>650</b>	<b>35,74</b>	<b>27,04</b>	<b>133,86</b>	<b>792,77</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2580</b>	<b>101,5</b>	<b>86,2</b>	<b>409,1</b>	<b>2646,44</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каше рисовая молочная	250	9,6	12,5	73,7	385,75	4
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,76</b>	<b>14,84</b>	<b>142,46</b>	<b>670,55</b>	
Обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	246
	Суп из рыбной консервы	250	8,60	11,36	19,6	223,8	142
	Рагу из птицы	100/200	9,08	14,56	20,3	296,5	489
	Компот из сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110,0	639
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>35,54</b>	<b>28,92</b>	<b>123,0</b>	<b>878,08</b>	
Полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	368
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	648
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,4</b>	<b>88,36</b>	
Ужин	Макароны отварные	250	8,94	0,92	32,0	262,4	332
	Мясной рулет	50	7,55	5,9	2,9	95,0	386
	Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	42,3	97,58	699
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>23,89</b>	<b>9,14</b>	<b>119,96</b>	<b>681,78</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2580</b>	<b>96,09</b>	<b>59,50</b>	<b>425,82</b>	<b>2488,77</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная	250	7,03	11,0	91,0	392,9	4
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,39</b>	<b>13,28</b>	<b>148,96</b>	<b>680,7</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	19
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	15,3	28,9	14,87	156,8	132
	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150,0	205
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>970</b>	<b>38,42</b>	<b>53,71</b>	<b>121,7</b>	<b>874,04</b>	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,7	3,7	34,2	189,0	559
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	399
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,7</b>	<b>3,9</b>	<b>54,4</b>	<b>281,0</b>	
Ужин	Каша «Дружба»	250	6,99	6,29	37,3	256,31	6
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106,0	301
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>615</b>	<b>19,85</b>	<b>17,27</b>	<b>96,86</b>	<b>638,71</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2595</b>	<b>88,36</b>	<b>94,56</b>	<b>438,92</b>	<b>2644,45</b>	

	<b>Вес</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
День 1	2520	100,48	71,04	396,56	2421,40
День 2	2670	106,62	97,33	431,53	2624,62
День 3	2555	88,18	64,77	365,55	2518,68
День 4	2670	110,74	68,37	379,31	2495,62
День 5	2550	100,59	79,01	456,09	2674,19
День 6	2570	123,27	81,91	368,74	2601,87
День 7	2805	127,55	109,77	476,27	3353,72
День 8	2580	101,5	86,2	409,1	2646,44
День 9	2580	96,09	59,50	425,82	2488,77
День 10	2595	88,36	94,56	438,92	2644,45
<b>Итого</b>	<b>26095</b>	<b>1043,38</b>	<b>812,46</b>	<b>4147,89</b>	<b>26469,76</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>2610</b>	<b>104,33</b>	<b>81,25</b>	<b>414,78</b>	<b>2646,9</b>

Неделя 1 День 2							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каше геркулесовая молочная	250	7,72	10,85	30,95	252	10
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,33	89,32	59
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,38</b>	<b>14,73</b>	<b>91,04</b>	<b>568,12</b>	
Обед	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5	49
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	15,3	28,9	14,87	156,8	132
	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	511
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2	374
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	80	4,8	2,4	33,4	171,4	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за обед</b>		<b>970</b>	<b>42,66</b>	<b>51,83</b>	<b>103,0</b>	<b>906,10</b>	
Полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	8,01	38,76	368
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,8</b>	<b>3,26</b>	<b>34,01</b>	<b>96,76</b>	
Ужин	Каша пшённая	250	7,03	11,0	91,0	392,9	4
	Морковный пудинг с яблоками	100	3,49	7,77	17,52	153,94	23
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110,0	639
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	7
<b>Итого за ужин</b>		<b>650</b>	<b>27,78</b>	<b>21,11</b>	<b>186,48</b>	<b>883,64</b>	
Полдник	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	530,531
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2670</b>	<b>106,62</b>	<b>97,33</b>	<b>431,53</b>	<b>2624,62</b>	