

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Соловых С.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Возрастная категория: **Дети 12-18 (СанПин 2020)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8		108	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,43	10,74	49,92	326	54-4к-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	54-3гн-2020
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Всего в Завтрак		25,27	23,32	131,18	841	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	92	
Обед						
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020
Рассольник ленинградский	250	5,92	7,8	17	162	54-3с-2020
Капуста тушеная с мясом	250	27,63	27,85	16,5	434	54-10м-2020
Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57	54-25хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		42,81	36,83	98,72	907	
Полдник						
Сырники	100	17,1	9	22,4	239	54-6т-2020
Молоко сгущенное	50	3,6	0,4	27,75	164	481
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	54-6хн-2020
Всего в Полдник		21	9,5	60,45	446	
Ужин						
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Печень говяжья по-строгановски	150	24,55	18,82	5,86	290	398
Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	54-11г-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		37,94	28,53	85,18	750	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
Соль						
Лавровый лист						
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		134,12	103,42	384,28	3 139	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	15	54-20з-2020
Омлет натуральный	150	12,67	19,43	3,15	237	54-1о-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Всего в Завтрак		24,21	22,79	92,89	676	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1	0,2	0,2	110	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	110	
Обед						
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	54-11з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	7,63	12,63	143	54-2с-2020
Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520	54-13м-2020
Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	61	54-21хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		44,13	49,1	113,95	1 076	
Полдник						
Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	208	54-1в-2020
Компот из черники	200	0,2	0,1	7,8	33	54-10хн-2020
Плоды или ягоды (Мандарины)	100	0,84	0,17	7,37	35	
Всего в Полдник		8,35	12,97	31,47	276	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106	54-18з-2020
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	343
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,74	250	54-6г-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		30,12	23,5	118,6	807	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
Соль	1					
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		113,91	113,6	365,66	3 048	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	385	54-10к-2020
Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	54-5гн-2020
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Всего в Завтрак		19,09	19,01	106,04	673	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,4	0,2	0,2	120	518
Всего в Второй завтрак		1,4	0,2	0,2	120	
Обед						
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	112	54-16з-2020
Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	144	150
Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226	54-6м-2020
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269	54-1г-2020
Соус красный основной	50	0,72	1,21	4,63	32	456
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	54-7хн-2020
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Хлеб пшеничный	46	3,47	0,37	22,48	107	108
Всего в Обед		39,65	37,1	129,97	1 012	
Полдник						
Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	174	54-9в-2020
Бифидок	200	5,26	5,63	7,46	102	272
Плоды или ягоды свежие (Виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	112
Всего в Полдник		11,06	8,13	56,86	348	
Ужин						
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020
Котлеты или биточки рыбные	150	20,85	3,15	14,4	170	345
Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	426
Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	33	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	42	3,15	0,33	20,42	98	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		30,7	12,96	79,4	557	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Всего в Второй ужин		5,8	5	9,6	106	
Соль, специи за день						
Соль	1					
Лавровый лист						
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		108	82,44	382,62	2 820	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	6,97	22,15	179	54-19к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	54-4гн-2020
Плоды или ягоды свежие (Груши)	140	0,56	0,42	14,42	66	112
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Всего в Завтрак		16,93	11,3	94,51	552	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2	0,2	0,2	36	518
Всего в Второй завтрак		2	0,2	0,2	36	
Обед						
Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	353
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	167	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	404	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		51,41	51,33	111,67	1 116	
Полдник						
Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272	54-2т-2020
Молоко сгущенное	50	3,6	0,4	27,75	164	481
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	54-3гн-2020
Всего в Полдник		17,8	12,1	61,65	464	
Ужин						
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Котлеты из курицы	100	19,2	4,4	13,47	169	54-5м-2020
Рагу из овощей с соусом	150	2,58	11,31	12,13	161	92
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	54-21гн-2020
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Хлеб пшеничный	61	4,61	0,49	29,86	143	108
Всего в Ужин		33,78	21,06	80,48	646	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
Соль	2					
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		128,01	101,03	357,06	2 917	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	21	54-21з-2020
Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	436	54-4о-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Всего в Завтрак		36,44	38,86	95,34	881	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	92	
Обед						
Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	95	54-17з-2020
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161	54-5с-2020
Котлеты рыбные любительские	100	12,2	3,6	6,2	106	346
Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,93	31,77	212	54-10г-2020
Кисель из вишни	200	0,2		13	53	54-22хн-2020
Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		37,45	17,15	132,25	836	
Полдник						
Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	348	54-1т-2020
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500
Всего в Полдник		28,5	18,1	45,9	461	
Ужин						
Оладьи из печени по-кунцевски	150	25,95	17,55	17,7	333	399
Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	197
Компот из клюквы	200	0,1		7,1	29	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		37,35	31,97	85,26	780	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Лавровый лист						
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		146,84	111,32	367,5	3 154	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8		108	54-1з-2020
Каша боярская (пшенная с изюмом)	210	9,66	29,57	41,81	472	261
Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Всего в Завтрак		24,65	40,88	106,15	893	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	2	0,2	0,2	36	518
Всего в Второй завтрак		2	0,2	0,2	36	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
Суп картофельный с клецками	250\25	2,67	3,98	14,76	105	146
Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	374
Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	33	54-11хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		35,93	38,26	81,48	815	
Полдник						
Зефир	40	0,29		28,51	269	
Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57	54-25хн-2020
Фрукты или ягоды (Мандарины)	110	0,93	0,19	8,11	38	
Всего в Полдник		1,32	0,19	50,71	364	
Ужин						
Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21	54-3з-2020
Зразы рыбные рубленые	100	11,4	3,4	10,6	119	344
Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	150	3,15	2,7	11,1	81	432
Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	51	54-23хн-2020
Хлеб пшеничный	54	4,1	0,43	26,57	127	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		21,93	7,19	74,39	451	
Второй ужин						
Бифидок	200	5,26	5,63	7,46	102	272
Всего в Второй ужин		5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Лавровый лист	1					
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		91,39	92,39	320,94	2 665	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	15	54-20з-2020
Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316	54-1о-2020
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76	54-4хн-2020
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Всего в Завтрак		26,39	28,61	74,34	660	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	92	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	128
Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	199	410
Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	202	174
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		30,73	36,34	119,79	931	
Полдник						
Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	54-4гн-2020
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	130	1,95	0,65	27,3	125	112
Всего в Полдник		8,75	17,45	88,3	547	
Ужин						
Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14	54-2з-2020
Печень тертая	150	21,19	37,88	8,81	461	54-19м-2020
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269	54-1г-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	55	4,2	0,44	27,21	130	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		39,07	49,68	103,44	1 017	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Всего в Второй ужин		5,8	5	9,6	106	
Соль, специи за день						
Соль	1					
Лавровый лист						
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		112,04	137,32	396,22	3 357	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	112
Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83		103	100
Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	165	164
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	54-2хн-2020
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Всего в Завтрак		23	17,19	95,99	635	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1	0,2	0,2	110	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	110	
Обед						
Винегрет овощной с кальмарами (1-й вариант)	100	4,9	8,6	6,7	124	79
Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,07	8,97	14,31	182	54-16с-2020
Картофельное пюре с морковью	180	3,24	8,1	15,3	148	430
Говядина в кисло-сладком соусе	55/25	19,2	19,76	12,24	303	362
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		46,57	46,51	101,47	1 013	
Полдник						
Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	313
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Полдник		29,8	30,2	31,9	525	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	26	54-4з-2020
Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	337
Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113	423
Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	33	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		31,36	15,4	67,48	536	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Лавровый лист	1					
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		137,82	114,54	305,59	2 922	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184	54-20к-2020
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133	54-22гн-2020
Батон нарезной	70	5,25	2,03	35,98	183	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Плоды или ягоды свежие (Виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	112
Всего в Завтрак		19,09	13,11	110,84	642	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	92	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	60
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,78	83	142
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Кнели из кур с рисом	150	25,93	26,36	11,14	384	411
Овощное рагу с баклажанами	150	3	8,5	12,8	145	199
Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		40,2	48,81	97	994	
Полдник						
Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,5	312	325
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	54-3хн-2020
Всего в Полдник		21,71	16,34	40	393	
Ужин						
Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	21	54-21з-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,2	10,4	8,8	206	54-11р-2020
Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	184	426
Компот из клюквы	200	0,1		7,1	29	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		30,82	20,24	87,32	656	
Второй ужин						
Бифидок	200	5,26	5,63	7,46	102	272
Всего в Второй ужин		5,26	5,63	7,46	102	
Соль, специи за день						
Соль	4					
Лавровый лист						
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		118,38	104,38	343,37	2 883	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153	90
Макаронник (макаронная запеканка)	150	8,18	5,78	39,6	243	292
Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Всего в Завтрак		21,96	17,8	123,46	747	
Второй завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1	0,2	0,2	110	518
Всего в Второй завтрак		1	0,2	0,2	110	
Обед						
Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,48	8,02	16,24	175	48
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Плов из отварной птицы	300	22,86	22,71	54,14	513	406
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109
Всего в Обед		42,06	43,41	147,36	1 151	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	150	19,95	15	17,4	284	54-4т-2020
Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	59	54-24хн-2020
Всего в Полдник		20,25	16,1	29,3	343	
Ужин						
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	150	19,69	11,44	4,31	201	54-7р-2020
Овощи в молочном соусе	150	3	10,13	12	151	197
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	165	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Ужин		33,79	25,98	71,97	659	
Второй ужин						
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Всего в Второй ужин		5,8	5	9,6	106	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Лавровый лист	1					
Петрушка (зелень)	5	0,17	0,02	0,36	3	
Укроп	5	0,12	0,02	0,18	2	
Всего в Соль, специи за день		0,29	0,04	0,55	4	
Всего в день		125,15	108,54	382,45	3 120	
Итого		1 215,65	1 068,98	3 605,68	30 027	
Среднее за период		121,56	106,9	360,57	3 003	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,19	32,04	48,03		