

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Соловых С.В.

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

Сезон:

Возрастная категория: **Дети 7-11 (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	15	3,5	4,4		54	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	44,2	302	54-5к-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28	54-3гн-2020
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Завтрак		17,13	17,31	96,42	614	
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	80	1	0,1	3,9	21	54-4з-2020
Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	54-3с-2020
Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,28	13,2	347	54-10м-2020
Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57	54-25хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		33,72	29,38	79,42	724	
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	80	0,6	0,1	2	11	54-2з-2020
Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	398
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	54-11г-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		28,42	21,94	65,88	576	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
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		107,36	83,37	310,92	2 557	

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	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Завтрак		22,08	21,86	79,32	606	
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	80	0,7	8,1	5,8	99	54-11з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114	54-2с-2020
Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416	54-26м-2020
Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	61	54-21хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		34,78	39,16	91,82	860	
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)	70	0,59	0,12	5,16	24	
Всего в Полдник		8,09	12,92	29,26	265	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,4	10,3	85	54-18з-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	10,97	5,94	5,03	118	54-11р-2020
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	209	54-6г-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		24,59	19,88	94,21	655	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
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		96,64	99,07	303,36	2 600	

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	220	9,22	13,41	42,11	326	54-10к-2020
Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	54-5гн-2020
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Завтрак		15,25	15,82	84,83	544	
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	80	1	7,1	5,4	90	54-16з-2020
Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	115	150
Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226	54-6м-2020
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	37	54-3соус-2020
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35	54-7хн-2020
Хлеб пшеничный	36	2,71	0,29	17,56	84	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		34,52	32,16	102,85	840	
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	80	0,9	0,2	3	17	54-3з-2020
Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	345
Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	33	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		22,97	10,39	70,83	468	
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						
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		91,3	71,74	325,73	2 431	

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	200	5,5	5,58	17,72	143	54-19к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	54	54-4гн-2020
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Фрукты или ягоды свежие (Груши)	140	0,56	0,42	14,42	66	112
Всего в Завтрак		13,39	9,21	76,46	446	
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	80	7,68	16,24	3,04	189	353
Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	20	19,3	17,1	323	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		40,64	40,9	90,84	896	
Полдник						
Молоко сгущенное	50	3,6	0,4	27,75	164	481
Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272	54-2т-2020
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	80	0,6	0,1	2	11	54-2з-2020
Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127	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 пшеничный	41	3,09	0,33	20,02	96	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		26,6	19,68	63,44	536	
Второй ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
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		106,52	87,13	301,14	2 482	

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	150	19	26,6	2,9	327	54-4о-2020
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Завтрак		27,98	29,26	80,72	702	
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	80	0,3	0,2	17,2	76	54-17з-2020
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	85	346
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
Кисель из вишни	200	0,2		13	53	54-22хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		29,18	14,06	110,2	689	
Полдник						
Запеканка из творога	100	17,07	10,73	16,67	232	54-1т-2020
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	500
Всего в Полдник		19,97	12,73	37,57	345	
Ужин						
Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266	399
Овощи в молочном соусе	160	3,2	10,8	12,8	161	197
Компот из клюквы	200	0,1		7,1	29	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		28,65	25,42	61,9	592	
Второй ужин						
Кефир	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Второй ужин		5,8	5	8	100	
Соль, специи за день						
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		112,87	86,72	299,13	2 524	

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	20	4,67	5,87		72	54-1з-2020
Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,2	28,16	39,82	450	261
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Всего в Завтрак		19,8	35,84	82,04	732	
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	60	0,48	6,06	1,26	61	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	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		33,53	33,9	69,04	716	
Полдник						
Кисель из клюквы	200	0,1		14,1	57	54-25хн-2020
Фрукты или ягоды (Мандарины)	100	0,84	0,17	7,37	35	
Зефир	40	0,29		28,51	269	
Всего в Полдник		1,24	0,17	49,98	361	
Ужин						
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з-2020
Зразы рыбные рубленые	100	11,4	3,4	10,6	119	344
Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	200	4,2	3,6	14,8	108	432
Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	51	54-23хн-2020
Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		20,4	7,71	63,41	406	
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	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		82,52	83,49	272,67	2 356	

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	12,7	19,2	3,2	237	54-1о-2020
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76	54-4хн-2020
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	144	112
Всего в Завтрак		22,28	21,96	91,22	655	
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	60	0,6	6,12	2,1	66	22
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Фрикадельки из кур	80	11,41	9,92	6,08	159	410
Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	23,1	168	174
Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	513
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		24,36	28,7	98,88	753	
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
Всего в Полдник		6,8	16,8	61	422	
Ужин						
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	9	54-2з-2020
Печень тертая	120	16,95	30,3	7,05	369	54-19м-2020
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	43	3,27	0,34	21,16	101	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		31,14	39,98	80,29	807	
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						
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		91,68	112,68	341,74	2 839	

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 сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92		51	100
Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	132	164
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67	54-2хн-2020
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	112
Всего в Завтрак		15,79	11,28	78,24	480	
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)	60	2,94	5,16	4,02	74	79
Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,38	5,98	9,54	121	54-16с-2020
Картофельное пюре с морковью	150	2,7	6,75	12,75	123	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	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		38,3	38,41	79,87	820	
Полдник						
Запеканка из творога	100	16	16,8	15,93	283	313
Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
Всего в Полдник		21,8	21,8	23,93	383	
Ужин						
Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15	54-4з-2020
Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	337
Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	95	423
Компот из малины	200	0,2	0,1	7,9	33	54-8хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		27,57	14,04	51,13	442	
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		110,55	90,77	241,92	2 339	

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	50	3,75	1,45	25,7	131	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Плоды или ягоды свежие (Виноград)	100	0,6	0,6	15,4	72	112
Всего в Завтрак		16,93	12,41	97,22	572	
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	60	0,72	3,24	6,78	59	60
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Кнели из кур с рисом	80	13,83	14,06	5,94	205	411
Овощное рагу с баклажанами	200	4	11,33	17,07	193	199
Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		26,19	35,87	78,39	749	
Полдник						
Вареники ленивые	130	18,39	13,99	17,77	271	325
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81	54-3хн-2020
Всего в Полдник		18,89	14,19	37,27	352	
Ужин						
Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	21	54-21з-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	426
Компот из клюквы	200	0,1		7,1	29	54-12хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		18,47	13,29	65,93	458	
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	2					
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		87,03	81,63	287,02	2 329	

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	30	2,25	0,87	15,42	79	111
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Всего в Завтрак		19,8	17,1	109,84	677	
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	60	0,66	6,06	6,36	83	2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	1,76	2,36	11,76	75	149
Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16	479
Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	406
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	109
Всего в Обед		24,96	26,58	110,8	784	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	100	13,27	10	11,53	189	54-4т-2020
Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	59	54-24хн-2020
Всего в Полдник		13,57	11,1	23,43	248	
Ужин						
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	107	54-7р-2020
Овощи в молочном соусе	200	4	13,5	16	201	197
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	54-23гн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	109
Всего в Ужин		23,42	23,74	60,78	551	
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	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		88,85	83,76	315,2	2 481	
Итого		975,32	880,36	2 998,83	24 937	
Среднее за период		97,53	88,04	299,88	2 494	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,64	31,77	48,1		