



Директор:

И.М. Омаров

Омаров И.М.

Примерное двухнедельное меню для детей в

ГКОУ РД «Бабаяуртовская средняя школа – интернат № 11»

Бабаяуртовский р-он с.Бабаяурт

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
I завтрак II	каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	296
	птица отварная	100	7,82	5,98	1,21	156,23	100,1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		765	38,7	28,54	72,20	958,51	
обед	суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177	115(1)
	плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	531
	салат "Здоровье"	100	1,11	4,99	8,35	82,24	652
	сок яблочный	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1000	36,86	25,665	108,6	948,6	
полдник	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	432
	печенье	60	6,76	7,54	71,58	380,34	799
итого за полдник		260	8,36	17,50	73,98	410,34	
ужин	рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	190,51	596,1
	картоф. пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	174
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
итого за ужин		615	16,74	19,91	67,07	154,39	
II ужин	банан	150	4,5	1,50	31,50	285	458(д)
итого за II ужин		150	4,50	1,50	31,50	285	
итого за день		2790	105,16	93,115	353,35	2756,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
I завтрак	макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	19
	сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	260	275
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
II	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		765	32,5	38,39	58,95	859,87	
обед	борщ	300	3	5,4	15,9	123	300
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,98	174
	тефтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	73,1
	салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	662
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	27,7	22,95	117,8	825,93	
полдник	оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	404,3
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
итого за полдник		350	12,26	10,77	44,41	494,16	
ужин	запеканка творожная со сметаной	150	15,78	13,07	25,37	175,9	117
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	молоко	200	6	3	9,6	90	436
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		495	33,27	22,53	89,27	538,4	
II ужин	банан	150	4,5	1,50	31,50	285	458(д)
итого за II ужин		150	4,5	1,5	31,5	285	
итого за день		2780	109,53	91,08	350,42	2719,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 3							
I завтрак II	плов	250	15,95	13,925	4	399,1	531
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	молоко	200	6	3	9,6	90	436
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		715	37,9	30,795	61,29	823,5	
обед	суп лапша	300	14,19	10,59	2,61	210,51	629
	рагу овощное	150	3,74	9,66	21,48	188,7	142
	гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	523
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		900	38,78	28,14	95,8	847,11	
полдник	пряник	60	6,76	7,54	71,58	380,34	799
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
итого за полдник		260	7,2	7,56	99,34	493,3	
ужин	каша манная молоч.	300	6,81	0,66	0,21	216,27	309
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		615	17,28	5,42	41,91	493,77	
II ужин	кефир	150	5,8	5	8	106	458(д)
итого за II ужин		150	5,8	5	8	106	
итого за день		2640	106,9	76,91	306,34	2763,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 4							
I завтрак	рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	596
	капуста тушенная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	200
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	компот из сухф.	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
II	банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(д)
итого за завтрак		795	28,25	26,14	77,72	964,71	
обед	рассольник домаш.	300	10,02	7,41	19,2	174,39	593
	картофельное пюре	100	1,59	3,23	9,14	82,69	174
	бефстроганов	100	16,73	15,78	4,25	255,82	91
	салат витаминный	100	8,29	6,8	37,1	198,93	407
	сок	200			27,4	112	480
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	
итого за обед		1050	50,82	38,1	140,14	1002,09	
полдник	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	70	458(в)
итого за полдник		150	1,2	0,3	11,25	70	
ужин	вареники ленивые	155	17	15	22,8	300	309
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		485	28,07	26,18	69,34	653,4	
II ужин	молоко	200	6	3	9,6	90	436
итого за II ужин		200	6	3	9,6	90	
итого за день		2680	114,3	93,72	308,05	2780,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 5							
I завтрак	каша пшеничная	150	4,26	0,48	0,36	116,14	310
	птица тушенная	100	6,3	6,44	1,11	131,96	103
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	какао	200	6,2	6,40	22,36	169,82	120
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	II банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(д)
итого за завтрак		765	36,61	28,09	88,32	1037,32	
обед	суп фасолевый	300	7,2	5,1	25,8	177	115(1)
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	голубцы с мясом	200	13,6	15	22	278	336
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		950	36,58	28,21	136,53	911,1	
полдник	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	458(в)
	печенье	60	6,76	7,54	71,58	380,34	799
итого за полдник		260	8,36	9,14	73,98	410,34	
ужин	каша рисовая мол.	300	3,06	0,45	0,24	125,49	313
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		630	14,13	11,63	46,78	478,89	
II ужин	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	70	458(а)
итого за II ужин		150	1,2	0,3	11,25	70	
итого за день		2755	96,88	77,37	356,86	2907,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 6							
I завтрак	каша геркулесовая	150	6,12	7,38	26,70	198	100
	сарделька отварная	100	11	23,9	0,4	260	275
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,0 6	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	II яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		765	33,27	45,21	84,79	900,4	
обед	суп макаронный	300	3,6	2,4	22,8	126	116а
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	котлета с жиром	100	10,89	14,36	1,11	256,26	68,2
	салат из св. помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	639
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	31,61	28,98	116,08	894,02	
полдник	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	458(в)
	печенье	60	6,76	7,54	71,58	380,34	799
итого за полдник		260	8,36	9,14	73,98	410,34	
ужин	запеканка с твор. молоко сгущенное.	150	18,6	20,300	33,9	346,3	282
	масло сливочное	15	1,87	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	0,2	3,6	3,9	55,5	4
	чай с сахаром	200	8,4	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100		1,1	28,7	180	480
итого за ужин		510	29,67	31,48	80,44	519,88	
II ужин	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	70	458(а)
итого за II ужин		150	1,2	0,3	11,25	70	
итого за день		2705	104,1	115,11	366,54	2794,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 7							
I завтрак	рагу из птицы	200	9,08	11,7	17,1	209,84	102
	салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	652
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	II булка	100	12,3	4	48,7	280	494
итого за завтрак		765	25,74	34,02	117,14	948,48	
обед	суп харчо	300	5,97	7,43	25,56	183,41	101
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	тефтели	100	7,76	7,37	3,1	184,02	73,1
	салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	662
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	30,67	24,98	152,44	885,74	
полдник	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	пряник	30	3,38	3,37	35,79	190,17	799
итого за полдник		230	9,58	9,77	58,15	359,99	
ужин	каша ячневая мол.,	250	9,14	13,73	49	357,5	182
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	432
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		580	21,61	26,45	87,94	698,9	
II ужин	банан	250	7,5	2,5	52,50	475	458(д)
итого за II ужин		250	7,5	2,5	52,50	475	
итого за день		2875	95,1	97,72	468,17	2893,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 1							
I завтрак II	омет натуральный	150	10,05	11,89	4,92	167,69	789,1
	салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62, 67	662
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	молоко	200	0,2	0,0 6	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		715	21,01	22,14	72,33	594,26	
обед	суп карт.с клецками	300	5	6,85	18,33	143,21	37
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	голубцы	100	7,76	7,37	3,1	184,02	73,1
	салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,65	93,90	33
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	29,96	28,43	118,81	876,77	
полдник	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	оладьи	75	5,91	5,37	8,33	190,58	404,3
итого за полдник		275	12,11	11,77	30,69	360,40	
ужин	запеканка из творога	150	25,88	16,88	41,75	430	224
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	432
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		480	38,35	29,6	80,69	771,4	
II ужин	банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(д)
итого за II ужин		150	4,5	1,5	31,5	285	
итого за день		2670	105,9	93,44	334,02	2887,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 2							
I завтрак II	каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	296
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	62, 67	662
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	молоко	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		715	21,01	22,14	72,33	594,26	
обед	суп с мясными фрикадельками	300 80	1,86 6,2	9,95 5,9	15,14 2,4	157,6 84,02	104 104
	плов	200	12,76	11,14	3,2	219,2	531
	салат витаминный	100	12,44	10,2	37,1	298,4	49
	сок абрикосовый	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270	480
итого за обед		1030	45,86	38,84	128,29	1141,22	
полдник	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
итого за полдник		200	0,44	0,02	27,76	113	
ужин	запеканка из творога	150	25,88	16,88	41,75	430	224
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	432
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		480	38,35	29,6	80,69	771,4	
II ужин	банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(д)
итого за II ужин		150	4,5	1,5	31,5	285	
итого за день		2575	110,1	92,1	340,57	2704	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 3							
I завтрак	каша пшеничная	100	4,23	0,48	0,36	116,14	310
	колбаса жарен.	100	12,2	20,5	1,6	239,4	596,1
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,0 6	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
II	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		715	32,58	34,91	59,65	797,94	
обед	суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177	115(1)
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	гуляш мясной	100	7,76	7,37	3,1	184,02	73,1
	салат "здоровье"	100	1,11	4,99	8,35	82,24	652
	сок абрикосовый	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	31,85	25,57	125,98	898,9	
полдник	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	пряник	30	3,38	3,37	35,79	190,17	799
итого за полдник		230	9,58	9,77	58,15	359,99	
ужин	рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	596
	капуста тушён.	180	3,6	5,48	10,82	122,8	200
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,9	4
	компот из сухф.	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		610	19,27	22,49	81,27	657,11	
II ужин	апельсин	150	1,35	0,3	12,15	57	458(г)
итого за II ужин		150	1,35	0,3	12,15	57	
итого за день		2755	94,63	93,04	337,2	2770,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 4							
I завтрак	плов с птицей	250	15,95	13,92	4	399,1	531
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	молоко	200	6	3	9,6	90	261
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
II	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		765	37,9	30,97	61,29	899,5	
обед	суп рассольник	300	10,02	7,41	19,2	174,39	593
	картофельное пюре	150	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	котлеты с соусом	100	9,17	5,47	1,81	185,83	67,1
	салат свекольный	100	1,42	6,09	8,65	93,90	33
	сок абрикосовый	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1000	36,39	27,08	118,39	909,76	
полдник	банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(д)
итого за полдник		150	4,5	1,5	31,5	285	
ужин	каша ячневая мол.	250	9,14	13,73	49	357,5	182
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,9	4
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		580	20,21	24,91	95,54	711,3	
II ужин	кефир	150	5,8	5	8	106	458(д)
итого за II ужин		150	1,35	0,3	12,15	57	
итого за день		2645	100,3	84,76	318,87	2862,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 12							
I завтрак II	салат витаминный	100	12,44	10,20	37,1	298,4	49
	сосиска отварная	100	11	23,9	0,4	260	275
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за завтрак		715	39,59	47,43	95,19	1000,8	
обед	борщ	300	3	5,4	15,9	123	83
	каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122,15	158
	бефстроганов	100	9,17	5,47	1,81	185,83	67,1
	салат морковный	100	1,16	2,07	10,07	62,67	662
	сок персиковый	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		950	28,25	18,88	118,73	783,91	
полдник	компот из сухф.	200	0,44	0,02	27,76	113	376
итого за полдник		200	0,44	0,02	27,76	113	
ужин	сырники из творога	180	18,4	14,1	31,9	287,8	231
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,9	4
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		510	35,47	31,62	90,8	769,42	
II ужин	мандарин	150	1,2	0,3	11,25	70	458(а)
итого за II ужин		150	1,2	0,3	11,25	70	
итого за день		2525	104,9	98,25	343,73	2737,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 День 13							
I завтрак	вареники ленивые со сметаной	150	17	2,07	22,8	300	230
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(а)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
II	молоко	150	6	3	9,6	90	261
итого за завтрак		665	38,55	18,4	75,39	766,4	
обед	суп рисовый	300	4,5	6,3	21	159	130(1)
	картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	голубцы	100	7,76	7,37	3,1	184,02	73,1
	салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,65	93,90	33
	сок	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	29,46	27,87	121,48	892,56	
полдник	банан	250	7,5	2,5	52,50	475	458(д)
итого за полдник		250	7,5	2,5	52,50	475	
ужин	рвгу из птицы	150	4,54	5,85	8,55	104,92	224
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5	4
	чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30	432
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		480	17,01	18,57	47,49	446,32	
II ужин	компот из сухф.	200	0,44	0,02	27,76	113	376
итого за II ужин		200	0,44	0,02	27,76	113	
итого за день		2645	92,96	67,36	324,62	2693,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 2 день 14							
I завтрак II	каша манная мол.	300	6,81	0,66	0,21	216,27	309
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	261
	чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42	430(a)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
	какао пряник	200 30	6,2 3,38	6,4 3,37	22,36 35,79	169,82 190,17	488 799
итого за завтрак		895	31,94	23,76	101,35	952,66	
обед	суп фасолевый	300	7,2	5,1	25,8	177	115(1)
	картофельное пюре	100	3,18	6,46	18,28	165,38	174
	мясо тушённое	100	5,86	16,31	3,07	182,51	73
	салат из св.помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	639
	сок абрикосовый	200			27,4	112	407
	хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26	480
итого за обед		1050	30,18	33,63	121,04	871,27	
полдник	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	488
итого за полдник		150	0,6	0,6	14,7	66	
ужин	рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	596
	капуста тушён.	100	3,6	5,48	10,82	122,8	200
	масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9	1
	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,9	4
	чай с сахаром.	200	0,2	0,06	10	42	430(a)
	хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180	480
итого за ужин		530	19,03	22,53	63,51	586,11	
II ужин	банан	150	4,5	1,5	31,5	285	458(г)
итого за II ужин		150	4,5	1,5	31,5	285	
итого за день		2775	86,25	82,02	332,1	2761,04	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД		3781	1431	1261	4837	39082	