

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «ЭСПЕРАНТО»
Шапошиников О.А.

"21" августа 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
С 7 ДО 11 ЛЕТ, С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(MAOU СОШ № 4,19,21,29,31, лицей № 17)**

КАЛИНИНГРАД 2024 ГОД



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
 Возрастная: **Школьники 7-11 лет**

на 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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	160	4,8	7,7	33,83	224	174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	15,86	21,27	88,98	611	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	60	0,66	0,12	7,26	70	59
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	33,37	20,65	112,66	854	
Всего день	1 220	49,24	41,91	201,64	1 465	

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	500	22,78	22,79	51,43	503	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	256
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	28,35	44,82	118,95	992	
Всего день	1 220	51,13	67,61	170,38	1 495	

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	610	23,63	22,58	99,48	733	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	234
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	23,44	20,79	87,65	714	
Всего день	1 330	47,06	43,37	187,12	1 447	

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	19,14	13,97	70,51	658	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	67
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	142	124
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	700	24,27	21,46	83,59	782	
Всего день	1 200	43,41	35,43	154,1	1 440	

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	102
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004

Всего в Обед	720	27,87	21,04	103,42	793
Всего день	1 220	44,58	35,2	165,47	1 365

на 2-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	18,87	26,56	107,19	743	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	740	30,47	27,58	124,62	982	
Всего день	1 240	49,34	54,15	231,82	1 726	

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	21,95	18,28	107,05	908	
Всего день	1 220	45,54	37,75	188,43	1 504	

на 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Каша гречневая с маслом	150	6,28	9,94	46,69	301	171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	25,41	26,09	101,99	781	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,62	3,25	6,3	57	50

Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	142	124
Печень по-строгановски	90	11,91	8,05	2,78	175	255
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	740	23,24	22,79	79,05	716	
Всего день	1 340	48,65	48,88	181,05	1 497	

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	01
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	520	20,49	19,98	75,86	738	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,56	3,78	5,62	63	40
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	200	6,75	6,48	11,76	132	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Каша гречневая с маслом	150	12,07	13,02	54,35	382	171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	40,77	36,76	127,83	1 004	
Всего день	1 240	61,27	56,74	203,7	1 743	

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с минтаем	200	2,53	2,01	44,72	115	101
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	23,6	21,77	138,15	751	
Всего день	1 220	40,31	35,93	200,2	1 323	

на 3-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	160	6,55	8,69	35,89	248	173

Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	17,61	22,26	91,03	634	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	47
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	9,43	6,77	14,26	156	102
Фрикадельки из курицы	90	11,23	16,76	7,85	295	297
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	730	31,61	27,99	108,84	929	
Всего день	1 230	49,22	50,25	199,87	1 563	

на 3-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	500	22,28	14,43	63,7	575	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,87	3,29	5,02	53	39
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Свинина тушеная	90	9,72	22,68	2,79	254	256
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,31	43,81	102,31	901	
Всего день	1 220	46,59	58,25	166,01	1 477	

на 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	22,78	22,42	95,78	713	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	90	7,65	10,08	10,81	234	234
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	18,05	21,52	84,85	729	
Всего день	1 320	40,82	43,95	180,62	1 443	

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	500	18,76	16,65	69,68	677	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	38	67
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	251
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	25,32	23,53	98,48	785	
Всего день	1 220	44,08	40,18	168,16	1 462	

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	130/20	12,75	5,25	20,63	310	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,71	14,16	62,05	572	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	200	6,98	4,83	12,74	149	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	25,27	16,11	105	771	
Всего день	1 220	41,98	30,27	167,05	1 343	

на 4-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	160	7,81	12,99	52,05	357	173
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	18,87	26,56	107,19	744	
Обед						
Салат овощной с яблоками	60	1,02	0,13	6,16	42	56
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	200	1,83	5,49	7,06	142	124
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309

Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,79	16,79	97,15	792	
Всего день	1 220	43,67	43,35	204,34	1 535	

на 4-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	500	23,59	19,46	81,38	596	
Обед						
Салат "Осенний"	60	0,96	6,06	4,44	76	01
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	200	7,5	4,88	15,22	135	103
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	29,72	34,58	114,55	1 014	
Всего день	1 220	53,31	54,05	195,93	1 611	

на 4-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Гуляш из филе птицы	90	12,72	9,9	5,59	199	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	600	24,66	16,98	86,29	681	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Борщ с капустой и картофель со смет на курином бульоне	200	1,78	5,47	9,5	95	110
Суфле из печени	90	14,67	8,13	4,01	260	261
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	24,64	22,35	74,61	711	
Всего день	1 320	49,3	39,33	160,9	1 392	

на 4-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39	62
Котлеты, биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	500	21,06	24,76	79,21	750	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,96	3,06	4,62	50	47
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	200	2,12	5,62	12,42	151	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	203	309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	720	29,12	22,82	105,05	832	
Всего день	1 220	50,18	47,59	184,26	1 582	

на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	150	18,12	14,18	46,42	386	222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	22,08	23,09	87,84	648	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	200	1,31	4	6	143	99
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	700	22,56	26,95	58,62	746	
Всего день	1 200	44,64	50,04	146,46	1 394	
Среднее за период			47,22	45,71	182,88	1 490
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности			12,67	27,61	49,09	

ООО "ЭСПЕРАНТО"
Генеральный директор

УТВЕРЖДАЮ

Шапошников О.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(4-х недельное)**

Сезон: **Осенний**
Возрастная: **Школьники 12-18 лет**

на 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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,3	10,1	44,4	294	174
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,41	25,51	137	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	17,36	23,67	99,55	681	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой	100	1,1	0,2	12,1	117	59
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	38,49	23,9	128,52	1 002	
Всего день	1 400	55,86	47,57	228,07	1 682	

на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Всего в Завтрак	550	24,15	22,99	60,97	549	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	256
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	32,9	53,35	136,27	1 156	
Всего день	1 400	57,05	76,34	197,24	1 705	

на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	25,48	26,89	107,82	817	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	234
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	860	28,6	24,84	104,73	821	
Всего день	1 540	54,08	51,73	212,55	1 637	

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	21,53	15,39	78,75	736	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	67
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	800	26,05	24,02	92,55	863	
Всего день	1 360	47,58	39,41	171,31	1 599	

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004

Всего в Обед	850	32,89	25,99	118,33	930	
Всего день	1 400	53,85	41,9	187,26	1 605	

на 2-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	21,18	30,08	123,04	848	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Компот из изюма	200	0,36		35	141	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	880	35,92	32,47	147,22	1 162	
Всего день	1 440	57,1	62,55	270,25	2 010	

на 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	26,42	22,15	92,12	675	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	25,33	21,16	121,74	1 048	
Всего день	1 410	51,75	43,3	213,87	1 723	

на 2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	30,88	33,41	105,71	888	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,04	5,42	10,5	95	50

Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	194	255
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	880	26,83	28,39	92,8	855	
Всего день	1 560	57,72	61,8	198,51	1 742	

на 2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	01
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	600	23,3	25,4	86,31	863	
Обед						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,6	6,3	9,37	105	40
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	250	8,44	8,1	14,7	166	116
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	171
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	47,77	44,92	147,09	1 183	
Всего день	1 450	71,07	70,33	233,4	2 046	

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп картофельный с ментаем	250	3,16	2,51	55,9	144	101
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	27,01	26,63	162	881	
Всего день	1 400	47,97	42,54	230,93	1 557	

на 3-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	8,19	10,86	44,86	310	173

Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	19,61	24,7	102,84	712	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	47
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Фрикадельки из курицы	100	12,47	18,62	8,73	327	297
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	860	36,99	33,72	122,74	1 075	
Всего день	1 420	56,6	58,41	225,57	1 786	

на 3-ая неделя / Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Плов с мясом птицы	200	17,9	13,7	27,7	406	291
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Всего в Завтрак	550	23,65	14,63	73,24	621	
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,44	5,49	8,37	89	39
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Свинина тушеная	100	10,8	25,2	3,1	282	256
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,04	52,25	116,01	1 047	
Всего день	1 400	51,69	66,89	189,25	1 668	

на 3-ая неделя / Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	25,48	26,89	107,82	817	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты или биточки из минтая в белом соусе	100	8,86	11,67	12,5	233	234
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	21,09	25,62	97,47	821	
Всего день	1 530	46,57	52,51	205,29	1 637	

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Котлеты,биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	580	21,55	20,07	80,92	787	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	67
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	251
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,71	28,03	112,27	914	
Всего день	1 430	50,26	48,1	193,2	1 700	

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Запеканка из творога с повидлом	200	17	7	27,51	413	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	20,96	15,91	68,93	675	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	100	9,11	10,94	11,99	217	279/331
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот из яблок	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	29,58	18,58	121,61	896	
Всего день	1 400	50,54	34,49	190,54	1 572	

на 4-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						
Бутерброд с маслом и твёрдым сыром	60	7,44	11,16	17,04	198	3
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	200	9,76	16,24	65,06	446	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	560	21,18	30,08	123,04	848	
Обед						
Салат овощной с яблоками	100	1,71	0,21	10,27	70	56
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309

Компот из изюма	180	0,32		31,5	127	348
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	28,48	19,48	110,03	918	
Всего день	1 410	49,66	49,55	233,07	1 766	

на 4-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,1	1,9	11	14
Котлеты, биточки, шницели рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	283	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Всего в Завтрак	560	26,42	22,15	92,12	675	
Обед						
Салат "Осенний"	100	1,6	10,1	7,4	127	01
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Напиток из плодов шиповника	180	0,61		31,73	130	388
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	34,89	43,45	130,08	1 191	
Всего день	1 410	61,31	65,6	222,21	1 866	

на 4-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	100	1,34	5,36	7,87	85	52
Гуляш из филе птицы	50/50	14,13	11	6,21	221	260
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	136	382
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	680	27,74	20,36	96,44	778	
Обед						
Салат из белок капусты с кукурузой и морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Суфле из печени	100	16,3	9,03	4,46	289	261
Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159	312
Сок яблочный	200	1		24,4	102	389
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	870	28,06	27,67	87,35	836	
Всего день	1 550	55,8	48,03	183,8	1 614	

на 4-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	62
Котлеты, биточки домашние	100	10,34	12,52	10,99	338	
Каша гречневая с маслом	180	9,72	14,13	46,01	350	171
Чай с молоком	180	1,17	1,34	14,82	76	378

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Завтрак	580	24,23	28,41	93,82	868	
Обед						
Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,6	5,1	7,7	83	47
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	100	18,6	14,2	17	270	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	244	309
Компот фруктово-ягодный	180	0,41	0,1	25,87	106	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	004
Всего в Обед	850	33,28	27,82	119,32	970	
Всего день	1 430	57,51	56,23	213,14	1 838	

на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	8,27	0,07	75	14
Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200	24,16	18,91	61,89	515	222
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	550	28,12	27,82	103,31	777	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	45
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Жаркое по-домашнему из свинины	200	16,63	19,19	3,3	353	259
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Обед	800	24,28	30,13	67,65	837	
Всего день	1 350	52,4	57,94	170,96	1 614	
Среднее за период		54,32	53,76	208,52	1 718	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности		12,64	28,16	48,54		