


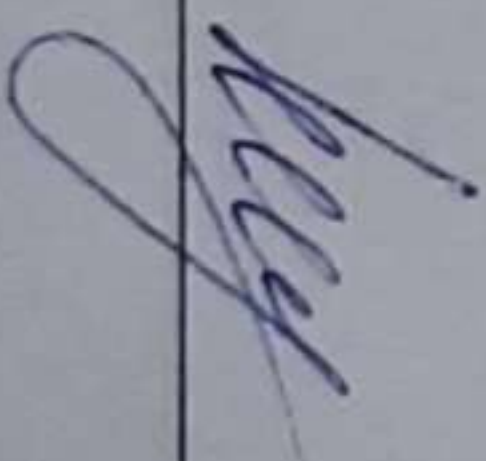
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ РО «Ростовская
санаторная школа-интернат №28»


Т. Л. Воронько

Примерное 3-х разовое двухнедельное меню
ГКОУ РО «Ростовская санаторная
школа-интернат №28»
на зимне-весенний период.

Составила диет сестра Карагезова Е. Ф.



Дата 02.02.2023г.

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
I неделя Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	340
	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Масло сливочное порц	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	97
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		20,13	35,77	60	644,8	
	Кукуруза сладкая с то	60	1,3	2,4	6,5	53	515
	Борщ со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	I неделя Понедельник Обед	Плов по-узбекски	150	10,8	14,25	34,05	313,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		20,95	23,01	124,32	792,1	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
I неделя Понедельник Полдник	Ленивые вареники со сгущеным молоком	150/30	24,4	13,12	37,3	364,5	218
	ИТОГО КБЖУ		30,2	18,12	45,7	466,5	
	всего за день		71,28	76,9	230,02	1903,4	

Меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Вторник Завтрак	Капусты тушеная	60	1,2	1,94	0,84	44,5	214
	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	487
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Масло сливочное порц	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		28,45	30,09	89,84	770,8	
	Салат из соленых огурцов	60	0,5	3	1,55	35,5	21
1 неделя Вторник Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520
	Кисель из клубники мор	200	0,12	0,08	24,5	111,8	351
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ	840	32,38	34,18	112,76	935,15	
1 неделя Вторник Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	ИТОГО КБЖУ		9,8	5,25	21,1	191	
	всего за день		70,63	69,52	223,7	1896,95	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
1 неделя Среда Завтрак	Зеленый горошек с то	60	1,8	2,34	3,78	43,2	515	
	Сельдь с луком	80	7,3	9,6	2,36	125,3	89	
	Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,8	181,5	216	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01	
	ИТОГО КБЖУ		14,62	21,76	63,74	478,5		
1 неделя Среда Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,1	50	
	Щи из св капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124	
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	
	Макаронны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		30,95	23,36	119,37	813,7	
		Кефир	200	5,8	5	8	100	698
		Запеканка из творога со сметаной т.о	150/15	22,5	19,95	20,55	358,5	366
1 неделя Среда Полдник	ИТОГО КБЖУ		28,3	24,95	28,55	458,5		
	Всего за день		73,87	70,07	211,66	1750,7		

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Четверг Завтрак	Кукуруза сладкая с то	60	1,3	2,4	6,5	53	515
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	297
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01
	ИТОГО КБЖУ		35,6	33,7	95,65	831,5	
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,07	51,42	45
	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
1 неделя Четверг Обед	Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		29,51	25,87	121,84	848,12	
1 неделя Четверг Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	27	206	
	всего за день		72,81	67,07	244,49	1885,62	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
I неделя Пятница Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311	
	Дйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	97	
	Масло сливочное порц	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01	
	ИТОГО КБЖУ		22,64	30,57	76,6	669,2	73	
	Кабачковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8		
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,5	3,8	105	374	
I неделя Пятница Обед	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
	ИТОГО КБЖУ		24,97	20,04	134,35	830,4		
	I неделя Пятница Полдник	Пельмени мясные отварные с слив маслом	154	15,8	9,3	27	256	392
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
		ИТОГО КБЖУ		15,87	9,32	42	314	
		всего за день		63,48	59,93	252,95	1813,6	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Дйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	97
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		20,84	27,07	79,7	647,7	52
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,7	
	Суп - пюре из зеленого горошка с гречками	250	6,3	5,8	14,4	135	170
	Кролик тушеный в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	493
2 неделя Понедельник Обед	Макаронны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		31,17	26,48	123,35	855,3	698
	Кефир	200	5,8	5	8	100	
	Пирожки печеные с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	153	406
	ИТОГО КБЖУ		9,71	9,7	31,75	253	
	Всего за День		61,72	63,25	234,8	1756	

Меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Вторник Завтрак	Запеканка из творога с морковью и соусом	200/50	24,4	22,92	55,72	530,7	224
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01
	ИТОГО КБЖУ		31,6	28,12	103,02	791,2	
2 неделя Вторник Обед	Кукуруза сладкая с то	60	1,3	2,4	6,5	53	515
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	132
	Голубцы с мясом и рисом	158	10	8,22	16,92	182	287
	Кисель из клубники мор	200	0,12	0,08	24,5	111,8	351
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		19,77	16,98	103,79	663,15	
2 неделя Вторник Полдник	Каша молочная из тыквы и пшена	250	8,65	11,92	39,76	302	176
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	ИТОГО КБЖУ		14,45	16,92	49,36	409	
	Всего за День		65,82	62,02	256,17	1863,35	

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
2 неделя Среда Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,07	51,42	45	
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	297	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01	
	ИТОГО КБЖУ		27,2	21,8	90,92	677,92		
2 неделя Среда Обед	Кабачковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73	
	Суп из овощей	250	6,3	5,8	14,4	135	135	
	Котлеты рыбные любительские	90	11,16	7,74	11,52	165,6	390	
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		27,89	21,84	124,22	809,3	
	2 неделя Среда Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	27	206		
	Всего за день		62,79	51,14	242,14	1693,22		

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11г (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
2 неделя Четверг Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,5	3,8	105	374	
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	520	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01	
	ИТОГО КБЖУ		16,72	13,17	65,15	470		
2 неделя Четверг Обед	Соленые огурцы	60	0,48	0,06	1	6	70	
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	
	Дзык отварной с соусом	100	18,9	12,6	0,88	192,8	412	
	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297	
	Кисель из клюквы	200	0	0	32,2	134	640	
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
	ИТОГО КБЖУ		33,73	28,32	124,65	902,9		
	2 неделя Четверг Полдник	Сырники из творога с морковью и стуж молоко	150/30	21,63	22,17	34,44	422,58	221
		Кефир	200	5,8	5	8	100	698
ИТОГО КБЖУ			27,43	27,17	42,44	522,58		
	Всего за День		77,88	68,66	232,24	1895,48		

меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Пятница Завтрак	Зеленый горошек с то	60	1,8	2,34	3,78	43,2	515
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	ИТОГО КБЖУ			29,65	25,49	93,33	725,2
2 неделя Пятница Обед	Кабачковая икра с то	60	0,72	2,83	4,63	46,8	73
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Бефстроганов из говядины	100	13,9	6,5	4	132	250
	Макароны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		33,47	21,89	120,8	821,2	
2 неделя Пятница Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	747
	Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75	67
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	ИТОГО КБЖУ		10,51	19,86	46,27	404	
	всего за день		73,63	67,24	260,4	1950,4	
		всего	693,91	655,8	2388,57	18408,72	
		сред за день	69,391	65,58	238,857	1840,872	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
I неделя Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	340
	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Масло сливочное порц	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		23,61	40,2	60	698,8	
	Кукуруза сладкая с то	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Борщ со св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
I неделя Понедельник Обед	Плов по-узбекски	200	14,4	19	45,4	418	444
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		27,83	30,36	151,67	997,6	
I неделя Понедельник Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Ленивые вареники со сгущеным молоком	150/30	24,4	13,12	37,3	364,5	218
	ИТОГО КБЖУ		30,2	18,12	45,7	466,5	
	всего за день		81,64	88,68	257,37	2162,9	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Вторник Завтрак	Капуста тушеная	100	2,1	3,24	1,4	74,1	214
	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	487
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	297
	Масло сливочное порц	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		30,65	33,29	98,1	854,1	
	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	5,57	59,1	21
	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	468
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520	
Кисель из клубники мор	200	0,12	0,08	24,5	111,8	351	
Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01	
Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
ИТОГО КБЖУ		34,74	38,18	129,33	1038,35		
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697	
Вафли	25	4	0,25	11,5	84		
ИТОГО КБЖУ		9,8	5,25	21,1	191		
всего за день		75,19	76,72	248,53	2083,45		
1 неделя Вторник Полдник							

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Среда Завтрак	Зеленый горошек с то	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
	Сельдь с луком	110	10,1	13,4	3,28	174	89
	Картофель тушеный	180	3,8	11,5	33,3	217,8	216
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		21,27	27,92	85,68	643,3	
1 неделя Среда Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,6	9,4	7,2	131,9	50
	Щи из св капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макаронь отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		35,23	28,56	136,57	947,1	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Запеканка из творога со сметаной т.о	180/15	27	23,94	24,66	430,2	366
ИТОГО КБЖУ		32,8	28,94	32,66	530,2		
всего за день		89,3	66,9	254,91	2120,6		

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18г (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
I неделя Четверг Завтрак	Кукуруза сладкая с то	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Каша гречневая	180	10	12,96	49,5	363	297
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		40,6	38,36	121,5	998,4	
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	45
	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
I неделя Четверг Обед	Котлеты из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
		ИТОГО КБЖУ		32,16	29,04	138,02	952,5
I неделя Четверг Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	27	206	
	всего за День		80,46	74,9	286,52	2156,9	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Пятница Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Дйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		27,62	35,2	86,4	770,7	
	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,6	7,42	5,7	157,5	374
1 неделя Пятница Обед	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		32,43	26,2	148,66	972,1	
	Пельмени мясные отварные с слив маслом	205	21,1	12,45	36	341	392
1 неделя Пятница Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	ИТОГО КБЖУ		21,17	12,47	51	399	
	всего за день		81,22	73,87	286,06	2141,8	

меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная манная	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Дйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		24,32	31,5	79,7	701,7	
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,26	92,8	52
	Суп - пюре из зеленого горошка с гренками	250	6,3	5,8	14,4	135	170
	Кролик тушеный в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	493
2 неделя Понедельник Обед	Макаронны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		32,83	29,98	132,76	931,4	
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Пирожки печеные с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	153	406
	ИТОГО КБЖУ		9,71	9,7	31,75	253	
	всего за день		66,86	71,18	244,21	1886,1	

меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Вторник Завтрак	Пудинг из творога со сгущеным молоком	180/20	26,44	18,95	50,56	479	362
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		35,14	24,35	107,66	787	
2 неделя Вторник Обед	Кукуруза сладкая с то	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	132
	Голубцы с мясом и рисом	200	12,6	10,4	21,4	230	287
	Кисель из клубники мор	200	0,12	0,08	24,5	111,8	351
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		25,65	21,76	124,27	812,15	
2 неделя Вторник Полдник	Каша молочная из тыквы и пшена	250	8,65	11,92	39,76	302	176
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	ИТОГО КБЖУ		14,45	16,92	49,36	409	
	Всего за день		75,24	63,03	281,29	2008,15	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
2 неделя Среда Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	45	
	Пудинг из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	
	Каша гречневая	180	10	12,96	49,5	363	297	
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01	
	ИТОГО КБЖУ		31	26,16	112,35	819,7		
2 неделя Среда Обед	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73	
	Суп из овощей	250	6,3	5,8	14,4	135	135	
	Котлеты рыбные лобительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
		ИТОГО КБЖУ		31,56	25,74	141,37	929	
		Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
2 неделя Среда Полдник	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	27	206		
	Всего за день		70,26	37,94	280,72	1954,7		

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры	
2 неделя Четверг Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,6	7,42	5,7	157,5	374	
	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	227	520	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01	
	ИТОГО КБЖУ		22,25	17,74	71,4	560,5	70	
2 неделя Четверг Обед	Соленые огурцы	100	0,8	0,1	1,7	10		
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110	
	Дзык отварной с соусом	100	18,9	12,6	0,88	192,8	412	
	Каша пшеничная	180	7,4	11,2	45,9	322,2	97	
	Кисель из клюквы	200	0	0	32,2	134	640	
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01	
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2		
	ИТОГО КБЖУ		36,73	30,56	141,25	1002,2		
	2 неделя Четверг Полдник	Сырники из творога с морковью и стуж молокоом	180/30	25,95	26,6	41,33	507,1	221
		Кефир	200	5,8	5	8	100	698
ИТОГО КБЖУ			31,75	31,6	49,33	607,1		
	всего за день		90,73	79,9	261,98	2169,8		

меню

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Пятница Завтрак	Зеленый горошек с то	100	3,5	2,6	9,5	75,5	515
	Птица запеченная	100	18,7	15,3	0,6	215	494
	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	511
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	ИТОГО КБЖУ		32,1	26,98	106,76	803,1	
2 неделя Пятница Обед	Кабачковая икра с то	100	1,2	4,7	7,7	78	73
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	116
	Бефстроганов из говядины	100	13,9	6,5	4	132	250
	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	511
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	707
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		36,43	25,16	138,17	933	
2 неделя Пятница Полдник	Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	747
	Винегрет овощной	60	0,84	6	4,37	75	67
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	ИТОГО КБЖУ		10,51	19,86	46,27	404	
	всего за день		79,04	72	291,2	2140,1	
		всего	789,94	705,12	2692,79	20824,5	
		ср за день	78,994	70,512	269,279	2082,45	