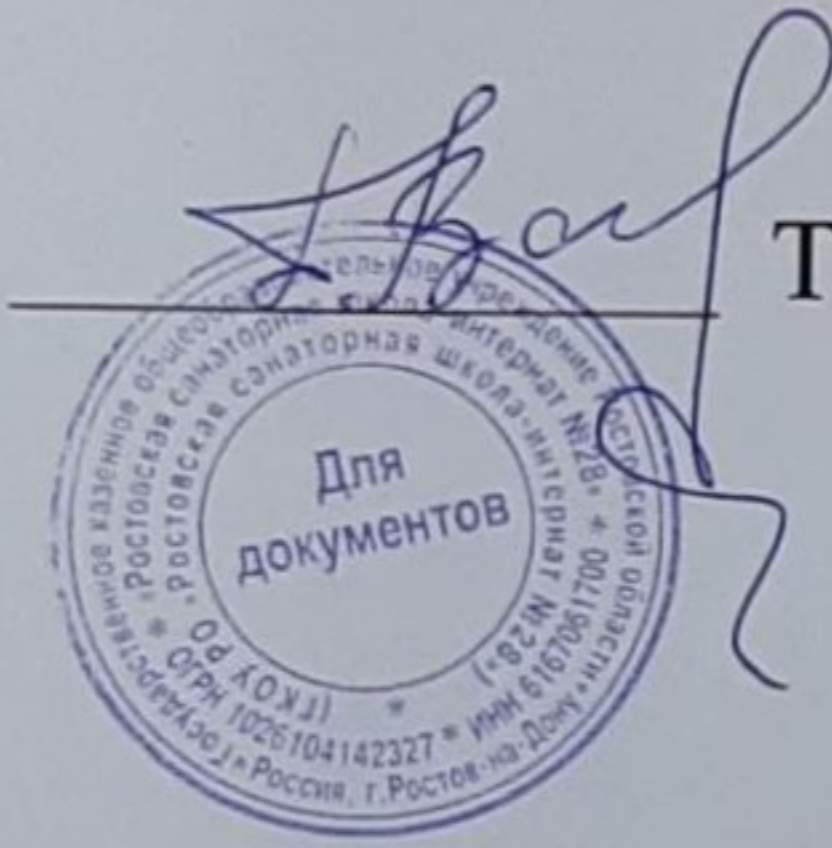


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ РО «Ростовской
санаторной школы-интерната №28»



Т. Л. Воронько

Примерное двухнедельное меню

ГКОУ РО «Ростовской санаторной школы-интерната №28»

на осенний период .

Составила диет сестра Карагезова Е. Ф.

Дата 25.08.2023г.

дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	ИТОГО КБЖУ		16,6	23,1	60	516	
1 неделя Понедельник Обед	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
	Плов по-узбекски	150	10,8	14,25	34,05	313,5	444
	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	
1 неделя Понедельник Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/30	24,4	13,2	37,3	364,5	218
	ИТОГО КБЖУ		30,2	18,2	45,7	466,5	
	всего за день		67,75	64,31	230,02	1774,6	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
	Капуста тушеная	60	1,2	1,94	0,84	44,5	214
	Птица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	487

1 неделя Вторник Завтрак	Каша пшеничная	150	6,1	9,3	38,2	268,5	297
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	ИТОГО КБЖУ		28,45	30,09	89,92	770,8	
1 неделя Вторник Обед	Свежие огурцы	60	0,4	0,06	1,1	7,2	71
	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
	Картофель в молоке	150	4	5,7	25,5	167	519
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	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	840	32,48	28,45	119,19	885,85	
1 неделя Вторник Полдник	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	ИТОГО КБЖУ		4,07	0,27	26,5	142	
	всего за день		65	58,81	235,61	1798,65	
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	50	3,8	0,4	24,6	118	01

	ИТОГО КБЖУ		16,12	21,96	73,54	526	
1 неделя Среда Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79,1	50
	Щи зеленые с щавелем и картофелем	250	2,7	6,6	9	114,2	89
	Фрикадельки из говядины	100	8,5	11,21	10,61	180	280
	Макаронны отварные	150	5,4	5,8	30,4	195	332
	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	344
	Хлеб бородинский	80	5,52	1	32,7	166,4	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		25,89	30,51	121,42	878,9	
1 неделя Среда Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	22,5	19,95	20,55	358,5	366
	ИТОГО КБЖУ		28,3	24,95	28,55	458,5	
	всего за день		70,31	61,06	223,51	1863,4	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Четверг Завтрак	Икра из свежих кабачков	60	1,6	4,3	8,7	80,3	73
	Птица запеченная	100	16,8	13,77	0,54	193,5	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	50	3,8	0,4	24,6	118	01

	ИТОГО КБЖУ		35,5	34,27	107,59	884,8	
1 неделя Четверг Обед	Салат из св помидоров и сл перца	60	0,66	3,64	0,84	44,5	22
	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
	Жаркое по-домашнему с говядиной	175	16,2	18,09	16,58	295	259
	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		26,61	25,89	95,19	732,9	
1 неделя Четверг Полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	28,2	211	
	всего за день		69,81	67,66	230,98	1828,7	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Пятница Завтрак	Каша молочная геркулесовая	250	6,81	8,1	28,92	216,9	311
	Яйцо 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
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	01

	ИТОГО КБЖУ		22,24	30,57	74,1	657,7	
1 неделя Пятница Обед	Баклажанная икра с то	60	1,32	3,5	5,64	61,2	76
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,5	3,8	105	374
	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		24,84	20,55	128,79	815,6	
1 неделя Пятница Полдник	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435	401
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	ИТОГО КБЖУ		11,67	11,5	86,29	493	
	всего за день		58,75	62,62	289,18	1966,3	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная гречневая	210	9,09	12,99	35,18	295	183
	Яйцо 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		23,12	31,96	85,96	725,8	

2 неделя Понедельник Обед	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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
	Макароны 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		25,59	17,2	90,28	617,8	
2 неделя Понедельник Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Пирожки печеные с мясом	60	8,54	6,22	20,35	172	406
	ИТОГО КБЖУ		14,34	11,22	28,35	272	
	всего за день		63,05	60,38	204,59	1615,6	
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	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		33,1	28,32	112,82	838,7	
	Свекольная икра	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78

2 неделя Вторник Обед	Щи из св капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Котлеты рыбные любительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390
	Картофель отварной	150	2,86	4,31	23	142,3	518
	Компот 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		25,07	23,01	117,37	800,9	
2 неделя Вторник Полдник	Каша «Янтарная» из пшена с яблоками	200	8,3	14	29,6	291	270
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01
	ИТОГО КБЖУ		10,67	14,22	59,4	419,5	
	всего за день		68,84	65,55	289,59	2059,1	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Среда Завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,6	23
	Гуляш из говядины	90	12,51	5,85	3,6	118,8	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	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		26,97	22,02	97,99	707,4	
	Свежие огурцы	60	0,4	0,06	1,1	7,2	71

2 неделя Среда Обед	Суп картофельный с макаронами	250	2,8	3	20,5	121	140
	Рагу из птицы	175	10,5	9,8	17	203	489
	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		20,55	14,02	109,27	650,8	
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		55,22	21,58	234,26	1564,2	
дни недели	Наименование блюда	Выход 7-11л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Четверг Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	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		16,77	13,17	65,15	470	
	Кукуруза сладкая с то	60	1,3	2,4	6,5	53	515
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110

2 неделя Четверг Обед	Перец фаршированный говядиной и рисом	150	14,5	10,6	12,6	207	484
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	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		24,25	19,36	105,67	703,6	
2 неделя Четверг Полдник	Сырники из творога с морковью со сгущ молоком	150/30	22,8	18,6	28,35	376,5	358
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	ИТОГО КБЖУ		28,6	23,6	36,35	476,5	
	всего за день		69,62	56,13	207,17	1650,1	
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,4	24
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Язык отварной с соусом	100	18,9	12,6	0,88	192,8	412
	Макаронны 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		37,6	28,64	108,66	848,4	
2 неделя Пятница Полдник	Пицца школьная	100	9,89	11,1	28,26	253	413
	или сосиска запеченная в тесте	100	4	0,25	11,5	84	
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	ИТОГО КБЖУ		13,96	11,37	54,76	395	
	всего за день		81,21	65,5	256,75	1968,6	
		всего	669,56	583,6	2401,66	18089,25	
		сред за день	66,956	58,36	240,166	1808,925	

дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	Кофейный напиток	200	1,6	1,3	25,8	121	692
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	97
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	ИТОГО КБЖУ		23,61	40,2	60,08	698,8	
1 неделя Понедельник Обед	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
	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	
1 неделя Понедельник Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	698
	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/30	24,4	13,2	37,3	364,5	218
	ИТОГО КБЖУ		30,2	18,2	45,7	466,5	
	всего за день		81,64	88,76	257,45	2162,9	
дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Вторник	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

Завтрак	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		30,65	33,29	98,18	854,1	
1 неделя Вторник Обед	Свежие огурцы	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	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
	Картофель в молоке	180	4,9	6,8	29,3	200	519
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	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	930	35,06	29,89	131,99	965,25	
1 неделя Вторник Полдник	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	Вафли	25	4	0,25	11,5	84	
	ИТОГО КБЖУ		4,07	0,27	26,5	142	
	всего за день		69,78	63,45	256,67	1961,35	
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 зеленые с щавелем и картофелем	250	2,7	6,6	9	114,2	89
	Фрикадельки из говядины	100	8,5	11,21	10,61	180	280
	Макароны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	344
	Хлеб бородинский	100	6,9	1,3	40,9	208	01
	Св фрукты	100	0,73	0,16	6,57	29,2	
	ИТОГО КБЖУ		30,17	35,71	138,62	1012,3	
1 неделя Среда Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	27	23,94	24,66	430,2	366
	ИТОГО КБЖУ		32,8	28,94	32,66	530,2	
	всего за день		84,24	74,05	256,96	2185,8	
дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
1 неделя Четверг Завтрак	Икра из свежих кабачков	100	2,7	7,2	14,5	133,8	73
	Птица запеченная	100	16,8	13,77	0,54	193,5	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		38,2	39,33	121,64	998,3	
	Салат из св помидоров и сл перца	100	1,1	6,08	1,4	74,1	22

1 неделя Четверг Обед	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	138
	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	18,5	20,67	18,95	337	259
	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		30,73	31,21	106,32	846,1	
1 неделя Четверг Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	697
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104	
	ИТОГО КБЖУ		7,7	7,5	28,2	211	
	всего за день		76,63	78,04	256,16	2055,4	
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
	Яйцо 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	
	Баклажанная икра с то	100	2,2	5,8	9,4	102	76
	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		32,7	27,3	150,36	996,1	
1 неделя Пятница Полдник	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435	401
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	58	686
	ИТОГО КБЖУ		11,67	11,5	86,29	493	
	всего за день		71,99	74	323,05	2259,8	
дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Понедельник Завтрак	Каша молочная гречневая	210	9,09	12,99	35,18	295	183
	Яйцо 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		26,6	36,39	85,96	779,8	
2 неделя Понедельник	Свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,5	22	71
	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

Понедельник Обед	Макароны 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		27,41	17,58	99,7	668,2	
2 неделя Понедельник Полдник	Кефир	200	5,8	5	8	100	698
	Пирожки печеные с мясом	60	8,54	6,22	20,35	172	406
	ИТОГО КБЖУ		14,34	11,22	28,35	272	
	всего за день		68,35	65,19	214,01	1720	
дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Вторник Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	24,4	22,92	55,72	530,7	224
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	01
	ИТОГО КБЖУ		33,1	28,32	112,82	838,7	
2 неделя Вторник Обед	Свекольная икра	100	2,4	7,6	13	132	78
	Щи из св капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Котлеты рыбные любительские	100	12,4	8,6	12,8	184	390
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,8	518
	Компот 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		27,98	27,22	135,37	923,8	
2 неделя Вторник Полдник	Каша «Янтарная» из пшена с яблоками	200	8,3	14	29,6	291	270
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	01
	ИТОГО КБЖУ		10,67	14,22	59,4	419,5	
	всего за день		71,75	69,76	307,59	2182	
дни недели	Наименование блюда	Выход 12-18л (г)	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
2 неделя Среда Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	70,7	23
	Гуляш 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		30,4	27,27	108,46	804,7	
2 неделя Среда Обед	Свежие огурцы	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,8	3	20,5	121	140
	Рагу из птицы	200	12	11,2	19,4	232	489
	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		23,73	15,76	120,67	726,2	
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		61,83	23,36	256,13	1736,9	
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	
2 неделя Четверг Обед	Кукуруза сладкая с то	100	3,2	4,7	14,3	112,4	515
	Борщ с св капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	110
	Перец фаршированный говядиной и рисом	200	19,4	14,2	16,8	276	484
	Кисель из сливы	200	0,2	0	34,2	142	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		32,43	25,56	125,87	873,6	
2 неделя Четверг Полдник	Сырники из творога с морковью со сгущ молоком	180/30	34,2	25	67,7	631,8	358
	Кефир	200	5,8	5	8	100	698

	ИТОГО КБЖУ		40	30	75,7	731,8	
	всего за день		94,68	73,3	272,97	2165,9	
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
	Суп гороховый с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Язык отварной с соусом	100	18,9	12,6	0,88	192,8	412
	Макаронны отварные	180	6,5	6,9	36,5	234	332
	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		40,46	32,48	124,43	957,3	
2 неделя Пятница Полдник	Пицца школьная	100	9,89	11,1	28,26	253	413
	или сосиска запеченная в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	747
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	58	685
	ИТОГО КБЖУ		19,56	24,96	70,16	582	
	всего за день		92,12	84,42	301,35	2342,4	

		всего	773,01	694,33	2702,34	20772,45	
		сред за день	77,301	69,433	270,234	2077,245	