

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**  
**15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 и старше**  
**ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша жидкая молочная (рисовая )	250	2,7	10,25	26,25	215	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>18,11</b>	<b>28,15</b>	<b>111,36</b>	<b>766,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Сердце в соусе	120	25,6	26,1	2	346,6	262/330
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>38,9</b>	<b>50,4</b>	<b>114,3</b>	<b>1074,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,01</b>	<b>78,55</b>	<b>225,66</b>	<b>1840,4</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200/30	24,72	16,6	56,5	475,3	222
<b>ДЕНЬ 2</b>	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	460
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>32,62</b>	<b>19</b>	<b>124,3</b>	<b>800,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	21,6	15,6	2,1	240	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>35,8</b>	<b>36,2</b>	<b>98,6</b>	<b>950</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>68,42</b>	<b>55,2</b>	<b>222,9</b>	<b>1750,5</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5	121
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>21,61</b>	<b>27,95</b>	<b>120,01</b>	<b>814,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп кудрявый	250	2,8	3	20,5	121	120
	Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8	182
	Котлета из курицы	120	34,9	8,16	0,6	223,2	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>49,67</b>	<b>29,64</b>	<b>138,9</b>	<b>1027,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>71,28</b>	<b>57,59</b>	<b>258,91</b>	<b>1841,7</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 4</b>	нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-2о/70
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>32,91</b>	<b>53,2</b>	<b>86,41</b>	<b>834,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Каша вязкая (рисовая)	200	3	8	31,6	218	303
	Котлеты (особые)	100	24,9	1,7	2,1	117	269
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>39,55</b>	<b>21,1</b>	<b>141,7</b>	<b>1005,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,46</b>	<b>74,3</b>	<b>228,11</b>	<b>1839,8</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 5</b>	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>19,36</b>	<b>27,75</b>	<b>126,11</b>	<b>822,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
	Жаркое по-домашнему	300	26,7	14,7	32,4	375	54-9м
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>39,6</b>	<b>31,6</b>	<b>115,5</b>	<b>1074,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,96</b>	<b>59,35</b>	<b>241,61</b>	<b>1896,8</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Вареники ленивые с молоком сгущенным	200/30	27,8	23,4	28,8	443,32	217
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 1</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>37,41</b>	<b>36,3</b>	<b>81,71</b>	<b>800,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,3	29,1	199,8	348
	Рыба запеченая	120	11,52	13,6	19,5	252	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1030</b>	<b>25,92</b>	<b>31,2</b>	<b>136,2</b>	<b>999</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,33</b>	<b>67,5</b>	<b>217,91</b>	<b>1799,52</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 2</b>	Каша жидкая молочная (манка)	250	6	10,2	38	277,5	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>21,41</b>	<b>28,1</b>	<b>123,11</b>	<b>828,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145
	Каша вязкая (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303
	Котлета из курицы	120	10	12,7	14,52	264	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>25,1</b>	<b>31,2</b>	<b>130,82</b>	<b>963,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,51</b>	<b>59,3</b>	<b>253,93</b>	<b>1791,9</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 3</b>	нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-2о/70
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>32,91</b>	<b>53,2</b>	<b>57,91</b>	<b>834,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Сердце в соусе	120	25,6	26,1	2	346,6	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>42</b>	<b>47,6</b>	<b>109,8</b>	<b>1045,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>74,91</b>	<b>100,8</b>	<b>167,71</b>	<b>1879,7</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5	303
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>22,11</b>	<b>28,15</b>	<b>120,61</b>	<b>826,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Котлеты (особые)	100	24,9	1,7	2,1	117	269
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,3	21,2	88	386
	Кондитерское изделие	50	3,3	4,25	36,2	195,5	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>40,68</b>	<b>20,95</b>	<b>124,8</b>	<b>948,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,79</b>	<b>49,1</b>	<b>245,41</b>	<b>1775,2</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	200/30	27,5	20,8	28,6	420,3	242/378
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 5</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>38,21</b>	<b>33,7</b>	<b>96,21</b>	<b>839,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	303
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	21,6	15,6	2,1	226,8	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,7	1,6	17,5	90,5	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>955</b>	<b>35,9</b>	<b>38,1</b>	<b>119</b>	<b>1024,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>74,11</b>	<b>71,8</b>	<b>215,21</b>	<b>1864,1</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 1</b>	Каша жидкая молочная (рисовая )	250	2,7	10,25	26,25	215	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>18,11</b>	<b>28,15</b>	<b>111,36</b>	<b>766,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец в нарезке	100	0,6	7,1	3	79	70
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	48,2	260,4	182
	Биточек из курицы	120	12,62	20,76	14,28	267,6	54-23м
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>24,22</b>	<b>39,56</b>	<b>136,88</b>	<b>953,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42,33</b>	<b>67,71</b>	<b>248,24</b>	<b>1719,2</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 2</b>	нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-2о/70
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>32,91</b>	<b>53,2</b>	<b>86,41</b>	<b>834,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	5,3	29,1	199,8	348
	Котлеты «Московские»	100	13,1	22,7	11,5	305	303
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27</b>	<b>42,6</b>	<b>99,8</b>	<b>1078,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59,91</b>	<b>95,8</b>	<b>186,21</b>	<b>1912,7</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 3</b>	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>22,16</b>	<b>28,15</b>	<b>142,61</b>	<b>903,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,7	2,7	16,2	97	156
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240	54-16м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>23,8</b>	<b>39,6</b>	<b>134,6</b>	<b>995,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,96</b>	<b>67,75</b>	<b>277,21</b>	<b>1899,4</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
<b>ДЕНЬ 4</b>	Каша жидкая молочная (манка)	250	6	10,2	38	277,5	182
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>21,41</b>	<b>28,1</b>	<b>123,11</b>	<b>828,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Каша вязкая (рисовая)	200	3	8	31,6	218	303
	Котлета из курицы	120	34,9	8,16	0,6	223,2	294
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>51,65</b>	<b>30,06</b>	<b>141</b>	<b>1055,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>73,06</b>	<b>58,16</b>	<b>264,11</b>	<b>1884,1</b>	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 3</b>	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200/30	24,72	16,6	56,5	475,3	222
<b>ДЕНЬ 5</b>	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	460
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>32,62</b>	<b>19</b>	<b>124,3</b>	<b>800,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90	145
	Картофель отварной с зеленью	200	4	8,1	29,1	199,8	348
	Рыба запеченая	120	11,52	13,6	19,5	252	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>24,42</b>	<b>28,6</b>	<b>122,4</b>	<b>907</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,04</b>	<b>47,6</b>	<b>246,7</b>	<b>1707,5</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>			<b>928,08</b>	<b>1010,51</b>	<b>3499,83</b>	<b>27402,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ</b>			<b>61,87</b>	<b>67,37</b>	<b>233,32</b>	<b>1826,83</b>	