



Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.

*В.Г. Кислицин* 2024г.

**Примерное двухнедельное меню  
на питание обучающихся МАОУ  
СОШ с.Летка (1-4 кл)  
Завтрак.**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет (завтрак)**

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	117
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>610</b>	<b>16,74</b>	<b>20,12</b>	<b>72,51</b>	<b>546,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Тефтели из говядины	90	13,8	14,47	14,95	245,9	187
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	91
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за завтрак		<b>580</b>	<b>22,25</b>	<b>32,41</b>	<b>81,41</b>	<b>711,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Салат из свеклы с солеными	100	1,22	9,68	7,46	121,73	39
	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,87	15,5	4,31	212,2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	4,1	243,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>690</b>	<b>27,11</b>	<b>32,58</b>	<b>61,01</b>	<b>803,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	7,9	8,38	42,46	276	116
	Бутерброд с маслом	55	3,24	10,29	20,47	187	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	266
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>16,59</b>	<b>24,31</b>	<b>111,26</b>	<b>726,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	207
	Тефтели рыбные	90	10,44	6,36	11,52	145,2	164
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>21,78</b>	<b>19,16</b>	<b>95,59</b>	<b>646,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	8,64	9,38	37,1	266	116
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	264
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,93</b>	<b>26,07</b>	<b>84,67</b>	<b>672,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77	18
	Плов из отварной говядины	180	21,9	18,62	30,34	376,53	179
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>27,92</b>	<b>27,13</b>	<b>80,04</b>	<b>679,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90	32
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	200
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	210
	Компот из плодов или ягод	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,69</b>	<b>24,12</b>	<b>81,46</b>	<b>630,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Рагу из курицы	175	12,56	11,75	1,77	217	197
	напиток из шиповника	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>18,41</b>	<b>24,23</b>	<b>60,53</b>	<b>589,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Биточки из говядины	90	13,32	21,87	13,15	302,7	190
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>24,66</b>	<b>34,67</b>	<b>97,22</b>	<b>803,54</b>	
Итого за весь период		5535	219	265	826	6809	
Среднее значение за период		553,5	21,9	26,5	82,6	680,9	



Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.

*В.Г. Кислицин* 2024г.

**Примерное двухнедельное меню  
на питание обучающихся МАОУ  
СОШ с.Летка (1-4 кл)  
Обед.**

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 7-11 лет (обед)**

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79
	Котлета из говядины	90	13,32	21,87	14,47	302	182
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		<b>780</b>	<b>30,53</b>	<b>35,28</b>	<b>113,29</b>	<b>903,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Обед	Свекольник	250	2,05	6,6	10,3	127,5	61
	Рыба припущенная в молоке	120	17,66	12,75	3,89	200,57	160
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	208,5	203
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Итого за обед		<b>760</b>	<b>64,03</b>	<b>29,2</b>	<b>73,44</b>	<b>642,07</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	122,2	66
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,45	168	207
	Фрикадельки из говядины	100	8,63	8,24	8,1	141	189
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Итого за обед		<b>740</b>	<b>56,6</b>	<b>22,185</b>	<b>65,01</b>	<b>536,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Рыба жареная	90	17,49	8,4	0,051	104,14	157
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за обед		<b>780</b>	<b>69,215</b>	<b>26,38</b>	<b>66,971</b>	<b>552,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	250	10,95	2,775	21,78	155	84
	Тефтеля из говядины	90	7,53	7,89	8,15	134,18	187
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,45	157,6	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		760	62,22	20,825	62,19	504,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Обед	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,85	5	53
	Суп овощной сборный	250	1,6	4,98	9,15	147,5	75
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	256	197
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		715	55,24	21,23	47,76	514	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	147,5	78
	Говядина тушеная в сметане	100	15,88	17,79	1,41	229	178
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,45	168	207
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		740	67,58	32,065	66,95	650	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	62
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	208,5	203
	Тефтеля из рыбы	90	8,94	8,55	11,44	158,14	164
	соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		780	55,94	25,82	85,13	614,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Фрикадельки из кур	90	12,3	18,612	7,29	244,8	200
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,45	136,5	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		760	58,065	33,872	51,55	543,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Обед	Суп из овощей	250	1,6	4,98	9,15	95	75
	Бефстроганов из говядины	100	15,92	14,89	3,76	212	170
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114

	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		<b>740</b>	<b>66,95</b>	<b>30,33</b>	<b>75,07</b>	<b>658,5</b>	
Итого за весь период		7555	586,37	277,19	707,36	6119,73	
Среднее значение за период		755,5	59	28	71	612	





Утверждаю.

Директор МАОУ "СОШ" с.Летка

Кислицин В.Г.

11 сентября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню  
на питание обучающихся МАОУ  
СОШ с.Летка (1-4 кл)  
ОВЗ.**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет (завтрак + обед: дети с ОВЗ)

"Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи", 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	117
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,74</b>	<b>20,12</b>	<b>72,51</b>	<b>546,27</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79
	Котлета из говядины	90	13,32	21,87	14,47	302	182
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,53</b>	<b>35,28</b>	<b>113,29</b>	<b>903,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>47,27</b>	<b>55,4</b>	<b>185,8</b>	<b>1449,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Тефтели из говядины	90	13,8	14,47	14,95	245,9	187
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	91
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,25</b>	<b>32,41</b>	<b>81,41</b>	<b>711,58</b>	
Обед	Свекольник	250	2,05	6,6	10,3	127,5	61
	Рыба припущенная в молоке	120	17,66	12,75	3,89	200,57	160
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	208,5	203
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>64,03</b>	<b>29,2</b>	<b>73,44</b>	<b>642,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>86,28</b>	<b>61,61</b>	<b>154,85</b>	<b>1353,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,22	9,68	7,46	121,73	39
	Гуляш из отварной говядины	100	13,87	15,5	4,31	212,2	175

	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5	4,1	243,5	114
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>690</b>	<b>27,11</b>	<b>32,58</b>	<b>61,01</b>	<b>803,17</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	122,2	66
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,45	168	207
	Фрикадельки из говядины	100	8,63	8,24	8,1	141	189
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	
Итого за обед		<b>740</b>	<b>56,6</b>	<b>22,185</b>	<b>65,01</b>	<b>536,7</b>	
Итого за день		<b>1430</b>	<b>83,71</b>	<b>54,765</b>	<b>126,02</b>	<b>1339,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	205	7,9	8,38	42,46	276	116
	Бутерброд с маслом	55	3,24	10,29	20,47	187	1
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	266
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>560</b>	<b>16,59</b>	<b>24,31</b>	<b>111,26</b>	<b>726,21</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Рыба жареная	90	17,49	8,4	0,051	104,14	157
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114
	Соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	108	
Итого за обед		<b>780</b>	<b>69,215</b>	<b>26,38</b>	<b>66,971</b>	<b>552,64</b>	
Итого за день		<b>1340</b>	<b>85,805</b>	<b>50,69</b>	<b>178,231</b>	<b>1278,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	207
	Тефтели рыбные	90	10,44	6,36	11,52	145,2	164
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>680</b>	<b>21,78</b>	<b>19,16</b>	<b>95,59</b>	<b>646,04</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами и крупой	250	10,95	2,775	21,78	155	84
	Тефтеля из говядины	90	7,53	7,89	8,15	134,18	187
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,45	157,6	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	108	

Итого за обед	760	62,22	20,825	62,19	504,28	
Итого за день	1440	84	39,985	157,78	1150,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязкая	205	8,64	9,38	37,1	266	116
	Бутерброд с сыром	65	5,8	8,3	11,96	157	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	264
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		610	22,93	26,07	84,67	672,19	
Обед	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,85	5	53
	Суп овощной сборный	250	1,6	4,98	9,15	147,5	75
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	256	197
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		715	55,24	21,23	47,76	514	
Итого за день		1325	78,17	47,3	132,43	1186,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77	18
	Плов из отварной говядины	180	21,9	18,62	30,34	376,53	179
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		620	27,92	27,13	80,04	679,27	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	147,5	78
	Говядина тушеная в сметане	100	15,88	17,79	1,41	229	178
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,45	168	207
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		740	67,58	32,065	66,95	650	
Итого за день		1360	95,5	59,195	146,99	1329,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	0,12	5,1	11,16	90	32
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	200
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	210
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
Итого за завтрак		580	20,69	24,12	81,46	630,88	

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	62
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	208,5	203
	Тефтели из рыбы	90	8,94	8,55	11,44	158,14	164
	соус томатный	50	0,88	2,5	3,51	40	223
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		<b>780</b>	<b>55,94</b>	<b>25,82</b>	<b>85,13</b>	<b>614,64</b>	
Итого за день		<b>1360</b>	<b>76,63</b>	<b>49,94</b>	<b>166,59</b>	<b>1245,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	16
	Рагу из курицы	175	12,56	11,75	1,77	217	197
	напиток из шиповника	200	0,33	0	22,66	91,98	270
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>615</b>	<b>18,41</b>	<b>24,23</b>	<b>60,53</b>	<b>589,68</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2,025	5,1	12	105	72
	Фрикадельки из кур	90	12,3	18,612	7,29	244,8	200
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	20,45	136,5	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	261
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		<b>660</b>	<b>58,065</b>	<b>33,872</b>	<b>51,55</b>	<b>543,8</b>	
Итого за день		<b>1275</b>	<b>76,475</b>	<b>58,102</b>	<b>112,08</b>	<b>1133,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Биточки из говядины	90	13,32	21,87	13,15	302,7	190
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	261
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	108
	Фрукт	100	0,6	0,6	15,6	67,5	231
Итого за завтрак		<b>680</b>	<b>24,66</b>	<b>34,67</b>	<b>97,22</b>	<b>803,54</b>	
Обед	Суп из овощей	250	1,6	4,98	9,15	95	75
	Бефстроганов из говядины	100	15,92	14,89	3,76	212	170
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,98	39,6	246	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88	270
	Хлеб пшеничный	40	40	4,2	1,8	17,5	108
Итого за обед		<b>740</b>	<b>66,95</b>	<b>30,33</b>	<b>75,07</b>	<b>658,5</b>	
Итого за день		<b>1420</b>	<b>91,61</b>	<b>65</b>	<b>172,29</b>	<b>1462,04</b>	
Итого за неделю		<b>13680</b>	<b>805,45</b>	<b>541,987</b>	<b>1533,061</b>	<b>12928,56</b>	

Среднее значение за период		1368,00	80,55	54,20	153,31	1292,86	
----------------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--