

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РД

«Путь Страны Света»



И.С. Магомедов

..

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная	220	6,1	10,7	42,3	291	181*
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,19	131,4	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			22,76	33,9	76,8	775,9	
2-ой завтрак	Бананы	200	3,0	10,1	47,7	189,0	338
Итого:			3,0	10,1	47,7	189,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	150	1,7	9,16	6,85	116,6	24
	Суп картофельный с горохом	300	9,36	3,9	24,3	242	102
	Плов из отварной говядины	100/200	30,6	28,66	57,5	594	2,44
	Сок абрикосовый	250	1,95		25,2	170,5	389
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,96	39,4	188	ПП
Итого:			49,1	42,68	153,14	1311,1	
Полдник	Сардельки, запеченные в тесте	100	9,6	11,0	27,3	246	420
	Какао со сгущенным молоком	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
	Апельсины свежие	300	3,84	0,84	6,2	162,0	338
Итого:			17,54	15,38	68,6	546,4	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
	Курица тушеная в соусе с овощами	50/150	17,4	15,4	17,2	277,3	292/31
	Каша рассыпчатая перловая	200	5,94	5,79	42,3	244,8	302
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого:			34,5	32,6	106,9	893,8	
Всего за день:			126,8	134,6	453,1	3716,2	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	8,2	0,8	42,2	297,1	173
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	203
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Сардельки отварные	60	6,24	11,2	0,12	126,6	16
	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого:			26,92	27,3	81,94	769	
2-ой завтрак	Яблоки	230	0,92	0,92	22,54	108,1	338
	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,12	16,46	200,82	447
Итого:			5,2	10,0	39,0	308,92	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	150	1,65	9,1	6,9	116,6	23
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,8	14,1	124,5	82
	Курица запеченная в жарочном шкафу	100/7	23,4	7,0	0,08	333,4	293
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	12,1	77,3	325	309
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,8	2,9	4,0	46,2	333
	Кисель из плодового сока	200	0,32		39,4	160	358
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПР
Итого:			46,3	41	198,65	1291,7	
Полдник	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом	120	7,84	5,6	36,2	180,4	410
	Какао со сгущенным молоком	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
	Виноград свежий	200	1,2	0,8	30,8	144	338
Итого:			13,4	9,9	92,1	462,8	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	150	1,9	0,14	17,2	122,6	62
	Рагу с мясом	250	16,7	16,1	24,6	540	263
	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32	132,8	349

	сухофруктов						
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			28,48	21,8	105,95	1012,3	
Всего за день:			119,6	110	493,5	3798,9	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая с молоком и сахаром	200	10,41	11,1	58,6	376,4	171
	Яйцо вареное	40	508	4,6	0,28	63	203
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Колбаса вареная жареная	40	3,6	7,5	1,75	91	252
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			26,6	35,3	100,0	880,8	
2-ой завтрак	Апельсины свежие	300	3,84	0,8	16,2	162,0	338
	Печенье	40	3,4	4,6	27,9	165,8	ПП
Итого:			7,24	5,4	44,1	327,8	
Обед	Салат из свежих овощей	150	2,6	8,5	5,7	110,9	29
	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,2	14,53	102,9	101
	Рыба жареная (минтай)	110	15,6	7,4	4,4	212	230
	Пюре картофельное	220/7	4,5	7,04	30,0	201,3	312
	Сок черешневый	250	0,75		43,8	178	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			33,8	27,1	146,7	1038,9	
Полдник	Булочка с повидлом	100	6,6	14,3	41,13	320	426
	Молоко кипяченое	200	5,8	2,5	9,6	107	385
	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	338
Итого:			13,2	17,4	71,3	521	
Ужин	Салат картофельный с зеленым горохом	15,0	4,1	10,6	14,3	169,1	40
	Курица отварная со сметанным соусом	100/50	24,26	22,0	4,0	380	288/30
	Вермишель отварная	200	7,4	6,0	35,3	224,6	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,15	116,9	ПП
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386

Итого:			45,6	39,3	113,65	1105	
Всего за день:			126,4	124,5	475,8	3873,5	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	220	7,31	10,9	49,18	325	174
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			23,28	30,57	89,15	777,9	
2-ой завтрак	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПП
	Зефир	40	0,26		32	129,0	ПП
Итого:			5,39	1,88	39,38	195,9	
Обед	Салат витаминный	150	2,36	9,0	13,2	143,6	49
	Суп с фасолью	300	2,6	6,3	18,7	659,1	119
	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	289
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			32,14	28,1	127,8	1386,3	
Полдник	Булочка сдобная с жареной колбасой	100/40	11,3	12,2	48,85	353	421/2 52
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого:			11,43	12,22	64,05	415	
Ужин	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,1	16,8	158,4	54
	Тефтели тушеные	110	7,46	8,3	9,44	142	279
	Картофель отварной	200	3,81	5,7	30,7	189,2	310
	Кисель из сока ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	157,6	359
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			23,1	28,72	127,71	864,7	
Всего за день:			95,34	101,49	448,1	3639,8	
Неделя 1							
День 5							
Завтра	Каша рисовая молочная	220	6,0	10,8	52,93	334	174

к	с маслом и с сахаром						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Сосиски жареные	80	5,88	13,67	2,25	161	252
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			24,53	41,1	94,74	908,4	
2-ой завтрак	Бананы	200	3,0	10,1	47,7	189	338
Итого:			3,0	10,1	47,7	189	
Обед	Винегрет	150	2,59	10,7	9,0	142,8	68
	Суп картофельный с вермишелью	300	3,2	3,4	20,95	141,9	103
	Шницель из говядины	100	14,4	20,4	12,0	270,9	268
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,7	224,6	309
	Соус сметанный с томатом	50	8,1	2,8	3,52	43,8	331
	Виноградный сок	250	0,75	0,5	43,8	178	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			44,3	44,8	173,8	1235,8	
Полдник	Булочка сдобная с сыром (брынза)	100/20	14,3	8,5	47,2	341	421/15
	Какао со сгущенным молоком	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
Итого:			18,4	12,0	72,1	479,4	
Ужин	Салат из свежих помидоров и яблок	150	1,2	7,8	8,7	109,7	25
	Курица запеченная	100/5	25,0	5,0	0,08	346	293
	Каша пшеничная с маслом	200	8,6	10	50,13	325	171
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			44,7	38,6	118,9	1112,2	
Всего за день:			134,9	136,5	507,3	3921,8	
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	5,4	21,55	180	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями	15	3,5	4,4		107,5	15

	(российский)						
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	60	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			22,53	24,7	61,2	632,9	
2-ой завтрак	Яблоки	230	0,92	0,98	22,54	108,1	338
	Печенье	40	3,4	4,6	27,9	165,8	ПП
	Йогурт 1,5% жир.	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПП
Итого:			9,5	7,4	30,0	340,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,0	3,2	9,8	90,6	45
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,0	14,4	128,7	96
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,14	7,5	5,7	169,5	229
	Пюре картофельное	200	4,1	4,8	30,7	183	312
	Кисель из сока плодового	200	0,32		39,4	160	358
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			35,2	31,5	148,3	965,6	
Полдник	Пицца школьная	100	9,9	16,3	28,3	299	413
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	385
Итого:			15,7	21,3	37,9	406	
Ужин	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	6,8	11,7	10,9	176,6	50
	Гуляш из говядины	100	14,6	16,7	2,9	221	60
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,6	11,2	49,0	333,75	171
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			40,41	45,1	126,95	1081,0	
Всего за день:			123,34	129,9	404,4	3425,7	
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	Гамбургер с сосиской	75	5,96	2,3	17,5	115	11
	Омлет натуральный	100	9,3	12,3	1,8	193,1	210
	Сыр порциями (российский)	30	7,0	8,8		215,0	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничная	50	3,96	0,5	24,15	116,9	ПП

Итого:			26,4	31,12	58,8	766	
2-ой завтрак	Груши	200	0,2	0,6	20,6	94	338
	Зефир	40	0,26		32	129,0	ПП
	Печенье	20	1,7	2,3	13,95	82,9	ПП
Итого:			2,8	2,9	66,6	305,9	
Обед	Салат из свежих огурцов	150	1,13	9	3,52	99,9	20
	Суп с чечевицей	300	2,6	6,3	18,7	659,1	119
	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,0	16,6	295	259
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			28,9	34,3	107,32	1372,6	
Полдник	Блины с молоком сгущенным	170	12,34	9,2	68,72	407	396
	Чай с лимоном	20/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого:			12,47	9,22	83,92	469	
Ужин	Салат овощной с яблоками	150	1,73	0,28	10,8	52,7	56
	Плов из курицы	250	21,2	13,0	44,7	327,1	29,1
	Кисель молочный	200	3,7	2,1	27,3	161,4	361
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			36,4	20,9	114,95	758,1	
Всего за день:			106,97	98,44	431,6	3621,6	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с рисом	300	4,5	5,4	9,2	106,8	121
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			22,53	24,7	61,2	632,9	
2-ой завтрак	Бананы	200	3,0	10,1	47,7	189	
Итого:			3,0	10,1	47,7	189	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,7	9,16	6,15	116,6	24
	Суп картофельный с	300	3,2	2,4	20,95	141,9	103

	макаронами						
	Курица жареная	100/7	23,4	7,0	0,08	333,4	293
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,7	9,6	49,4	302,5	171
	Сок абрикосовый	250	1,25		25,2	170,5	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПР
Итого:			42,21	29,16	150	1298,7	
Полдн ик	Сырники из творога со сгущенным молоком	100	15,5	12,6	24,3	274,1	219
	Какао	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
Итого:			19,6	16,14	49,4	412,5	
Ужин	Салат картофельный с яблоками	150	4,1	9,3	15,4	162,2	38
	Мясо тушеное, говядина	100	15,2	17,3	2,6	225	256
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,7	224,6	309
	Кисель из сока ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	359
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого:			36,9	37,7	124,5	986,3	
Всего за день:			128,7	123,2	442	3625,8	
Неделя 2							
День 2							
Завтра к	Каша гречневая с молоком	200	10,41	11,1	58,6	376,4	171
	Омлет с колбасой	100	10,5	20,1	1,8	230	212
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого:			28,32	41,8	99,8	888,8	
2-ой завтрак	Апельсины	300	3,84	0,8	16,2	132,0	338
Итого:			3,84	0,8	16,2	132,0	
Обед	Салат из зеленого лука	100	1,22	6,0	3,04	71,1	22
	Суп картофельный с горохом	300	9,36	3,9	24,2	242	109
	Рыба жареная (минтай)	110	15,6	7,4	4,4	212	230
	Пюре картофельное	220/7	4,5	7,04	30,0	201,3	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПР
Итого:			38,8	35,5	137,84	1074,21	
Полдн	Пирожки печеные с	100	6,3	3,6	440	222	40,6

ик	картофелем и луком						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	385
Итого:			12,1	8,6	50,6	329	
Ужин	Салат из свеклы отварной	150	2,1	9	12,4	139,2	52
	Курица отварная с соусом сметанным	100/60	24,26	22	4,0	380	288/30
	Вермишель отварная	200	7,4	6,0	35,3	224,6	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			4368	42,6	111,8	850,9	
Всего за день:			126,14	128,8	416,24	3274,9	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы	200	8,2	0,8	42,2	297,1	179
	Сардельки жареные	80	6,12	0,02	2,5	152	252
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	202
	Сыр порциями (брынза)	30	6,6	5,8	0,12	79	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			30,1	18,9	84,3	834	
2-ой завтрак	Яблоки	230	0,92	0,92	22,54	108,1	338
	Печенье	20	1,7	2,3	13,95	82,9	ПП
Итого:			2,62	3,2	36,5	191	
Обед	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,1	6,9	116,6	23
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,8	14,1	124,5	82
	Плов из отварной говядины	100/200	30,6	28,66	57,5	594	244
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			42,51	44,5	188,8	1206,7	
Полдник	Пирожки из дрожжевого теста с мясом и луком	100	12,6	5,6	36,3	246	406/457
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	337
Итого:			12,73	5,62	51,5	308	

Ужин	Салат из моркови с сахаром	150	1,9	0,14	17,2	122,6	62
	Курица тушеная в соусе с овощами	50/150	17,4	15,4	17,2	277,3	292/3 31
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	12,1	77,3	325	309
	Кисель молочный	200	3,7	2,1	27,3	161,4	361
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	326
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			39	35,2	171,2	1103,2	
Всего за день:			126,96	107,4	532,3	3642,9	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша рисовая с молоком	220	6,0	10,8	52,93	334	174
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Сосиски жареные	80	5,88	13,6	2,25	161	252
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			24,53	41,1	94,74	908,4	
2-ой завтрак	Бананы	200	3,0	10,1	47,7	189	338
Итого:			3,0	10,1	47,7	189	
Обед	Салат из свежих овощей	150	2,6	8,5	5,7	110,9	29
	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,2	14,53	102,9	101
	Жаркое по-домашнему из говядины	250	23,1	25,7	23,7	412,4	259
	Сок абрикосовый	250	1,25		25,7	170,5	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			37,31	38,4	117,43	1039,8	
Полдник	Булочка с повидлом	100	6,6	14,3	41,13	320	426
	Какао	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
Итого:			10,7	17,84	43,23	458,4	
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,1	10,6	14,3	169,1	40
	Курица отварная с соусом сметанным	100/50	24,26	22,0	4,0	380	288/3 30
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,6	11,2	49,0	333,75	171

	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	349
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,98	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			47,4	49,4	131,45	1015,7	
Всего за день:			122,9	156,8	434,55	3611,3	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша манная	220	6,1	10,7	42,3	291	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Колбаса жареная	40	3,6	7,5	1,75	91	252
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			22,33	34,9	83,61	795,1	
2-ой завтрак	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	338
	Кекс творожный	50	4,23	9,12	16,5	200,82	447
	Итого:		5,03	9,72	37,1	294,82	
Обед	Салат витаминный	150	2,36	9,0	13,2	143,6	49
	Суп с чечевицей	300	8,6	6,3	18,7	659,1	119
	Рагу из курицы	50/125	12,6	11,7	15,2	217	289
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			31,65	28,0	110,6	1315,5	
Полдник	Запеканка из творога	100	11,13	7,5	35,9	256,3	223/36
	Молоко кипяченое	200	5,8	2,5	9,6	107	385
Итого:			16,93	7,0	45,5	363,3	
Ужин	Салат из свеклы с яблоком	150	1,64	9,1	16,8	158,4	54
	Тефтели тушеные	110	7,46	8,3	9,44	142	279
	Картофель отварной	200	3,81	5,7	30,7	189,9	310
	Кисель из сока ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,6	359
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			23,1	28,7	127,71	864,7	
Всего за день:			99,1	106,9	404,52	3633,7	
Неделя 2							
День 6							

Завтрак	Каша ячневая молочная	220	7,31	10,9	49,18	325	174
	Омлет с колбасой	100	10,5	20,1	1,8	230	212
	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Сыр порциями (Российский)	15	3,5	4,4		107,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			28,7	45,5	90,3	944,9	
2-ой завтрак	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,9	7,4	66,9	ПП
	Зефир	40	0,86		32	129,0	ПП
Итого:			5,4	1,9	39,4	195,9	
Обед	Винегрет овощной с фасолью	150	2,5	10,7	9,0	142,8	68
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,6	14,4	128,7	96
	Плов из отварной говядины	100/200	30,6	28,6	57,5	594	244
	Сок абрикосовый	250	1,25		25,2	170,5	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			44,73	46,9	154,4	1269,8	
Полдник	Блины с молоком сгущенным	170	12,34	9,2	68,72	407	396
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого:			12,47	9,2	83,92	469	
Ужин	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	6,8	11,7	10,9	176,6	50
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	18,14	7,5	5,7	169,5	229
	Пюре картофельное	200	4,1	4,8	30,7	183	312
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,09	32,0	132,8	349
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			38,9	29,6	111,45	878,8	
Всего за день:			130,2	132,5	479,5	3757,9	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	10,41	12,1	58,6	376,4	171
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	203
	Сыр порциями (российский)	15	3,5	4,4		107,5	15

	Сыр порциями (брынза)	15	3,3	2,9	0,06	39,5	15
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			26,34	31,7	98,2	829,3	
2-ой завтрак	Яблоки	230	0,92	0,98	22,54	108,1	338
	Печенье	40	3,4	4,6	27,9	165,8	ПП
	Йогурт 1,5 % жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПП
Итого:			9,5	7,4	30,0	340,8	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	150	1,65	9,1	6,9	116,6	23
	Суп картофельный с фасолью	300	9,36	3,9	24,2	242	109
	Котлеты из говядины	100	14,4	20,4	12,0	270,9	268
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,7	224,6	309
	Соус сметанный с томатом	50	8,1	2,8	3,52	43,8	331
	Сок виноградный	250	0,75	0,5	43,8	178	389
	Хлеб пшеничный	100	7,96	1,0	48,3	233,8	ПП
Итого:			49,62	43,7	174,42	1309,7	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120	7,84	5,6	36,2	180,4	410
	Какао	200	4,1	3,54	25,1	138,4	383
Итого:			11,94	9,19	61,8	318,8	
Ужин	Салат из свежих огурцов	150	1,13	9	3,52	90,9	20
	Курица жареная	100/5	25	5	0,08	346	293
	Каша пшеничная с маслом	200	8,6	10	52,13	325	325
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	38,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
Итого:			44,64	31,66	115,78	1093,4	
Всего за день:			141,95	123,5	480,2	3942	
**Среднее значение за период			133	126	525	3750	

*См. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутелина – М.:Де Ли плюс, 2017 – 544с.

**См. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов. - М., 2017.- 314 с.

--	--	--	--	--	--	--	--