

Муниципальное автономное учреждение  
Пугачевского муниципального района Саратовской области  
«Детский оздоровительный лагерь «Орленок»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ДОЛ» Орленок"



А.А.Кручинин

Примерное  
четырнадцатидневное  
меню  
/7-11 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>24,87</b>	<b>27,28</b>	<b>90,56</b>	<b>457,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
<u>Обед</u>	Щи с мясом говядины и сметаной	200	10,85	2,16	24,7	168,4	187
	Гречка отварная	150	7,2	2,16	50,4	230,4	680
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
<b>Итого</b>		<b>795</b>	<b>35,43</b>	<b>9,86</b>	<b>147,19</b>	<b>827,07</b>	
<u>Полдник</u>	Вафельная палочка	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>46</b>	<b>275</b>	
	Макароны отварные	150	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
<u>Ужин</u>	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	1,1	0,2	3,8	23	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0,1	20,6	76,8	942
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>21,48</b>	<b>5,31</b>	<b>84,74</b>	<b>473,03</b>	
<u>2 ужин</u>	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>10,54</b>	<b>11</b>	<b>57,32</b>	<b>262,6</b>	
<b>Итого</b>	<b>за день</b>	<b>2525</b>	<b>99,18</b>	<b>61,95</b>	<b>438,61</b>	<b>2349,65</b>	

Понедельник 1 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>22,97</b>	<b>20,7</b>	<b>120,74</b>	<b>501,95</b>	
<u>2 завтрак</u>	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
<u>Обед</u>	Рассольник "Питербургский " с мясом говядины	200	10,51	2,36	28,95	185,24	196
	Рис отварной	150	4,9	4,2	49	224	708
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>39,99</b>	<b>14,8</b>	<b>150,04</b>	<b>892,11</b>	
<u>Полдник</u>	Пряник	40	3,85	8	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>3,85</b>	<b>8</b>	<b>43,55</b>	<b>262</b>	
<u>Ужин</u>	Картофельное пюре	150	7,5	1,5	62,5	174	320
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>4,81</b>	<b>1,55</b>	<b>22,53</b>	<b>634,87</b>	
<u>2 ужин</u>	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
<b>Итого</b>	<b>за день</b>	<b>2460</b>	<b>83,12</b>	<b>53,05</b>	<b>421,86</b>	<b>2590,93</b>	

Вторник 1 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,9	5,7	79	253	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>23,37</b>	<b>24,4</b>	<b>134,74</b>	<b>565,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	21	2,25	19,5	132,5	208
	Перловка отварная	150	5,4	0,6	42	192	680
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
<b>Итого</b>		<b>795</b>	<b>45,83</b>	<b>5,53</b>	<b>133,59</b>	<b>736,57</b>	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>18,6</b>	<b>6,74</b>	<b>10,06</b>	<b>186,6</b>	
Ужин	Гороховое пюре	150	17	1,7	51	272	685
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
<b>Итого за ужин</b>		<b>520</b>	<b>33,84</b>	<b>7,76</b>	<b>116,19</b>	<b>660,67</b>	
2 ужин	Рулет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2555</b>	<b>133,14</b>	<b>52,43</b>	<b>479,58</b>	<b>2449,79</b>	

Среда 1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384

Завтрак	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,07</b>	<b>25,18</b>	<b>104,36</b>	<b>567,25</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200	10,85	2,16	24,7	168,4	169
	Макароны отварные	150	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>33,53</b>	<b>8,18</b>	<b>136,54</b>	<b>771,57</b>	
Полдник	Печенье/Бонди	50	3,85	5,5	35,3	206,5	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,85</b>	<b>5,5</b>	<b>45,3</b>	<b>246,5</b>	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	250	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
<b>Итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>5,12</b>	<b>90,6</b>	<b>510,2</b>	
2 ужин	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>260</b>	<b>10,54</b>	<b>11</b>	<b>57,32</b>	<b>262,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2390</b>	<b>97,79</b>	<b>54,98</b>	<b>446,92</b>	<b>2412,12</b>	

Четверг 1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная "Дружба"	200	9,95	4,35	56	335,5	388

Завтрак	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>23,42</b>	<b>23,05</b>	<b>111,74</b>	<b>648,45</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
	Суп гороховый с гречками с мясом говядины	200	15,06	2,76	37,5	237,54	206
Обед	Пшеничка отварная	150	4,5	0,5	35	160	682
	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>795</b>	<b>39,68</b>	<b>8,58</b>	<b>151,51</b>	<b>869,01</b>	
Полдник	Вафли в шоколаде	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>46</b>	<b>275</b>	
Ужин	Картофельное пюре	150	7,5	1,5	62,5	174	320
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>500</b>	<b>26,39</b>	<b>4,7</b>	<b>127,69</b>	<b>546,67</b>	
2 ужин	Ажур с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
Итого за день		<b>2465</b>	<b>104,74</b>	<b>52,91</b>	<b>521,94</b>	<b>2639,13</b>	

Пятница 1 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>21,27</b>	<b>23,4</b>	<b>90,44</b>	<b>399,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	21	2,25	19,5	132,5	208
	Ленивые голубцы	180	5,32	3,2	12,9	146,8	б/н
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>740</b>	<b>35,26</b>	<b>6,85</b>	<b>103,9</b>	<b>632,3</b>	
Полдник	Пряник	40	3,85	8	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>3,85</b>	<b>8</b>	<b>43,55</b>	<b>242</b>	
Ужин	Гречка отварная	150	7,2	2,16	50,4	230,4	680
	Зрза с рубленным яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	60,15	942
Итого за ужин		<b>520</b>	<b>28,58</b>	<b>9,98</b>	<b>123,11</b>	<b>685,12</b>	
2 ужин	Ярославская с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
Итого за день		<b>2520</b>	<b>100,46</b>	<b>56,23</b>	<b>446</b>	<b>2259,37</b>	

Суббота 1 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959

Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>24,58</b>	<b>120,86</b>	<b>559,95</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	200	10,85	2,16	24,7	168,4	169
	Макароны отварные	150	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Котлета мясная	70	11,14	2,93	6,92	106,9	541
	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>795</b>	<b>36,27</b>	<b>7,96</b>	<b>143,46</b>	<b>814,77</b>	
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>27,12</b>	<b>34,58</b>	<b>23,62</b>	<b>237,33</b>	
<b>Ужин</b>	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	250	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>5,12</b>	<b>90,6</b>	<b>510,2</b>	
<b>2 ужин</b>	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>10,54</b>	<b>11</b>	<b>57,32</b>	<b>262,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2605</b>	<b>76,58</b>	<b>83,24</b>	<b>448,66</b>	<b>2438,85</b>	

Воскресенье 1 неделя 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,9	5,7	79	253	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959



Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>23,37</b>	<b>24,4</b>	<b>134,74</b>	<b>565,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Щи с мясом и сметаной	200	10,85	2,16	24,7	168,4	187
	Гороховое пюре	150	17	1,7	51	272	685
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>800</b>	<b>49,77</b>	<b>11,16</b>	<b>155,31</b>	<b>940,87</b>	
Полдник	Печенье Бонди	50	3,85	5,5	35,3	206,5	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>3,85</b>	<b>5,5</b>	<b>45,32</b>	<b>246,5</b>	
Ужин	Рис отварной	150	4,9	4,2	49	224	383
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>500</b>	<b>28,94</b>	<b>12,96</b>	<b>114,19</b>	<b>667,27</b>	
2 ужин	Рулет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2470</b>	<b>117,43</b>	<b>62,02</b>	<b>534,56</b>	<b>2720,59</b>	

Понедельник 2 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,57</b>	<b>24,43</b>	<b>89,36</b>	<b>559,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого за 2</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	

завтрак							
Обед	Суп картофельный с мясом и гренками	200	9,06	2,16	19,5	141,54	200
	Капуста тушеная	150	3,12	0,99	10,05	59,97	322
	Тефтеля мясная	70	10,66	2,8	1,73	78,33	619
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,78</b>	<b>7,35</b>	<b>102,78</b>	<b>632,84</b>	
Полдник	Вафли	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>45</b>	<b>275</b>	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	250	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	15,3	66,3	942
<b>Итого за ужин</b>		<b>600</b>	<b>21,6</b>	<b>5,12</b>	<b>90,6</b>	<b>510,2</b>	
2 ужин	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2590</b>	<b>91,2</b>	<b>53,4</b>	<b>412,74</b>	<b>2277,99</b>	

Вторник 2 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	9,95	4,35	56	335,5	388
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>29,52</b>	<b>27,68</b>	<b>126,86</b>	<b>713,75</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
	Суп вермишелевый с курицей	200	21	2,25	19,5	132,5	208

Обед	Рис отварной	150	4,9	4,2	49	224	383
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>780</b>	<b>50,48</b>	<b>14,69</b>	<b>140,59</b>	<b>839,37</b>	
Полдник	Пряник	40	3,85	16	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>3,85</b>	<b>16</b>	<b>43,55</b>	<b>262</b>	
Ужин	Макароны отварные	150	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Гуляш из говядины	70	9,84	3,79	0,59	72,27	268
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>500</b>	<b>23,54</b>	<b>6,19</b>	<b>104,94</b>	<b>560,57</b>	
2 ужин							
	Ажур с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>10,54</b>	<b>11</b>	<b>57,32</b>	<b>262,6</b>	
Итого за день		<b>2500</b>	<b>121,13</b>	<b>75,56</b>	<b>486,06</b>	<b>2692,29</b>	

Среда 2 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,8	4,7	34,7	87	384
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>21,27</b>	<b>23,4</b>	<b>90,44</b>	<b>399,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
	Суп гороховый с мясом и гренками	200	15,06	2,76	37,5	237,54	206
	Гречка отварная	150	7,2	2,16	50,4	230,4	680
	Курица отварная порционно	70	8,4	3,15	0	63,7	546

Обед	Соус	15	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>795</b>	<b>39,64</b>	<b>10,46</b>	<b>159,99</b>	<b>896,21</b>	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	18,6	6,74	0,06	146,6	469
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>18,6</b>	<b>6,74</b>	<b>10,06</b>	<b>186,6</b>	
Ужин	Картофельное пюре	150	7,5	1,5	62,5	174	320
	Рыба запеченная Минтай	70	10,45	0,29	0	47,5	561
	Соус	20	0,04	0,99	0,59	11,57	759
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>520</b>	<b>26,39</b>	<b>4,7</b>	<b>127,69</b>	<b>546,47</b>	
2 ужин	Ярославская с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
Итого за день		<b>2555</b>	<b>117,4</b>	<b>53,3</b>	<b>473,18</b>	<b>2329,23</b>	

Четверг 2 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	9,5	2	65	189	384
	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,12	58	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>24,58</b>	<b>120,86</b>	<b>559,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
	Суп вермишелевый с курицей	200	21	2,25	19,5	132,5	208

Обед	Овощное рагу	150	3,6	0	25,95	120	332
	Зраза с рубленым яйцом	70	12,94	4,91	7,52	135,9	637
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>780</b>	<b>46,48</b>	<b>8,56</b>	<b>124,47</b>	<b>741,4</b>	
Полдник	Чоко Пай	50	3,75	8,5	36	235	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>8,5</b>	<b>46</b>	<b>275</b>	
Ужин	Макароны отварные	150	5,3	0,48	39,75	174,9	688
	Мясо тушенное (куры)	70	15,64	6,84	0,59	129,87	586
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>500</b>	<b>29,34</b>	<b>9,24</b>	<b>104,94</b>	<b>618,17</b>	
2 ужин							
	Круассан	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
Итого за день		<b>2490</b>	<b>117,64</b>	<b>58,88</b>	<b>481,27</b>	<b>2494,52</b>	

Пятница 2 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,5	1,85	33,5	189	384
	Омлет натуральный	60	6,1	4,63	15,12	65,3	483
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>520</b>	<b>25,07</b>	<b>25,18</b>	<b>104,36</b>	<b>567,25</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Суп с клецками и мясом	200	10,86	4	19,56	166,94	208
	Пшеничка отварная	150	4,5	0,5	35	160	682
	Мясо тушенное (куры)	70	12,6	15,4	3,8	206,9	586
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	

	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868
Итого за обед		<b>780</b>	<b>36,9</b>	<b>21,3</b>	<b>129,86</b>	<b>886,84</b>	
Полдник	Пряник	40	3,85	16	33,55	222	
	Сок натуральный	200	0	0	10	40	
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>3,85</b>	<b>16</b>	<b>43,55</b>	<b>262</b>	
Ужин	Картофельное пюре	150	7,5	1,5	62,5	174	320
	Гуляш из говядины	70	9,84	3,79	0,59	72,27	268
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>500</b>	<b>25,74</b>	<b>7,21</b>	<b>127,69</b>	<b>559,67</b>	
2 ужин	Рулет со сгущенкой	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Снежок	180	5,04	5,4	0,72	111,6	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>10,54</b>	<b>11</b>	<b>57,32</b>	<b>262,6</b>	
Итого за день		<b>2500</b>	<b>105,3</b>	<b>80,69</b>	<b>475,58</b>	<b>2592,36</b>	

Суббота 2 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	8	1,77	52,5	128	
	Масло сливочное	15	0,09	12,3	0,14	112,2	41
	Сыр твердый	15	3,9	4,05	0	54,15	42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Какао с молоком	180	5,48	1,85	35,6	36,6	959
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>21,47</b>	<b>20,47</b>	<b>108,24</b>	<b>440,95</b>	
2 завтрак	Фрукт свежий	200	3,2	0	12,8	54	
Итого за 2 завтрак		<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>12,8</b>	<b>54</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом и гречками	200	15,06	2,76	37,5	237,54	206
	Капуста тушеная	150	3,12	0,99	10,05	59,97	708
	Тефтеля мясная	70	10,66	2,8	1,73	78,33	619
	Овощи свежие порционно /огурец/	50	0,7	0,1	1,9	13	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	20	110	
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	176	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0	12,8	54	868

Итого за обед		<b>780</b>	<b>37,78</b>	<b>7,95</b>	<b>120,78</b>	<b>728,8</b>	
Полдник	Творожная запеканка с джемом	120	26,01	34,485	11,02	181,33	469
	Сок натуральный	200	1,1	0,1	12,6	56	
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>27,11</b>	<b>34,5</b>	<b>23,6</b>	<b>237,33</b>	
Ужин	Жаркое "По-домашнему" с мясом говядины	250	13,2	3,2	26	196,8	320
	Овощи свежие порционно /помидор/	50	0,7	1	2,6	16,1	
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,9	46,7	231	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0,02	15,3	66,3	942
Итого за ужин		<b>530</b>	<b>21,6</b>	<b>5,12</b>	<b>90,6</b>	<b>510,2</b>	
<b>2 ужин</b>							
	Гребешок с джемом	80	5,5	5,6	56,6	151	
	Йогурт	180	2,8	2,4	15,6	95	
Итого за 2 ужин		<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>72,2</b>	<b>246</b>	
Итого за день		<b>2550</b>	<b>119,46</b>	<b>76,04</b>	<b>428,22</b>	<b>2217,28</b>	

Воскресенье 2 неделя 7 день

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

|

\_\_\_\_\_

|

\_\_\_\_\_









\_\_\_\_\_