

Меню для обучающихся
«Куртамышское СУВУ
от 12-ти лет и старше

Утверждаю директор
Сердюкова О.А

весна лето

Понедельник 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	334	6	10,85	52,93
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		764,6	16,89	25,3	115,78
Обед						
1	Помидор свежий	100	2,2	0,1	0,02	0,38
2	Щи из свежей капусты с картоф с.говяд со сметаной	300/25/10	200,6	12,2	12,67	9,17
3	Гуляш из говядины	175	331,5	21,8	25,2	4,33
4	Макароны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1253,36	55,36	46,41	152,01
Полдник						
1	Сдоба	1	222	4,46	0,72	44,1
2	Молоко 2.5%	200	111	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		338	10,06	7,12	53,5
Ужин						
1	Огурец солёный	100	12	0,41	3,05	2,63
2	Колбаса отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
3	Омлет с жаренным картофелем	180	420	22,78	32,44	18,98
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Сок	200	112	1	-	30
7	Конфета	50	153	7	3,8	25
	Итого за ужин		1152	44,41	55,76	138,76
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3683,96	129	135,38	498,54

Вторник 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	335	9,09	12,99	45,16
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		783,6	20,89	28,3	109,64
Обед						
1	Салат из свёклы с яблоками	100	103,9	1,1	6,1	11,2
2	Суп картоф. гороховый с мясом говядины	300/25	270,8	13,7	13,05	20,93
3	Рыба тушёная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен. 1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1278,55	52,55	36,37	177,23
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущён.молоком	200/20	756	20,46	15,48	39,2
2	Йогурт 2.5%	200	158	10	5	17
	Итого за полдник		914	30,46	20,48	56,2
Ужин						
1	Сосиска отварная с маслом	100	200	1,1	31,5	0,5
2	Рагу из овощей	315	426	4,1	3,8	17,7
3	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	0,07	0,02	15
4	Зефир	50	220	0,3	-	29
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Сок	200	48	1	-	30
	Итого за ужин		1209	14,17	39,82	139,1
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		4259	120,35	125,75	512,65

Среда 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет с сосисками	140	326	14,18	28,92	2,1
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Повидло	30	62,5	0,1	-	16,32
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		819,1	25,17	43,37	81,27
Обед						
1	Салат из солёных огурцов с репчатым луком	100	56	0,83	5,03	1,83
2	Борщ с фасолью картоф.с курицей со сметаной	300/25/10	246	11,37	12,53	17,88
3	Котлета из говядины с маслом	110	302	16,1	18,38	17,2
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	260	8,85	9,55	39,86
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	30
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1400	52,56	47,98	185,27
Полдник						
1	Сдоба	1	222	6,78	13,96	42,14
2	Снежок 2.5%	200	154	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		376	12,38	20,36	51,54
Ужин						
1	Пудинг из моркови	105	126	3,68	4,83	17,11
2	Птица тушёная в соусе сметанном	300	404	25	22,2	25,8
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
5	Сок	200	60	1	-	30
	Итого за ужин		881	38	57,18	134,81
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3653	131,18	135,33	491,38

Четверг 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	291	6,11	10,72	42,36
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		842,6	25,8	34,01	106,84
Обед						
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,2	3,02	6,34	23,7
2	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	300/25/10	212	7,93	12,74	15
3	Печень тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	165	12,81	9,03	4,45
4	Макароны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,08	29,85
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен. 1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1267,9	44,58	36,66	183,5
Полдник						
1	Пирог открытый	100	275	7,065	11,15	38,37
2	Молоко 2,5%	200	111	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		386	12,665	17,55	47,77
Ужин						
1	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Котлета рубленая из кур с маслом	110	286	17,44	16,76	16,28
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
4	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Сок	200	17	1	-	30
	Итого за ужин		929,9	36,33	34,79	143,44
2 Ужин						
1	Фрукт	300	168	2,28	0,78	36,49
	Итого за день		3594,4	121,66	123,79	518,04

Пятница 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная с хлопьями Геркулес с маслом и сахаром	220	342	8,31	13,12	47,61
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо	1	63	5,08	4,6	0,28
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		835,6	22,28	32,17	110,74
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	70,7	0,96	6,07	3,64
2	Суп картоф.с макаронными изделиями с курицей	300/25	235	10,3	11,14	20,3
3	Биточки рыбные с маслом	110	222	13,04	10,76	18,05
4	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	219	4,98	7,89	32,18
5	Компот из свежих яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1260,3	44,02	38,42	180,55
Полдник						
1	Вафли	100	345	10,18	9,22	55,3
2	Кефир 2,5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		461	15,78	15,62	64,7
Ужин						
1	Свежий помидор	100	2,2	0,01	0,02	0,38
2	Запеканка картофельная с мясом говядины с маслом	290	652	33,28	41,78	39,6
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
5	Сок	200	81	1	-	30
	Итого за ужин		999,2	41,05	42,72	131,88
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49

	Итого за день		3732,1	127,41	129,08	526,46
--	----------------------	--	--------	--------	--------	--------

Суббота 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет натуральный	116	224	10,78	19,2	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		775,6	30,47	42,49	66,52
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,01	2,34
2	Борщ с капустой картоф.с говяд. сметаной	300/25/10	217,4	9,37	12,63	14,2
3	Тефтели из говядины	110	284	14,92	16,58	18,88
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1237,05	43,52	36,5	170
Полдник						
1	Пряник	80	227	4,82	26	62,5
2	Молоко 2.5%	200	111	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		338	10,06	17,18	53,5
Ужин						
1	Запеканка капустная с маслом	100	114	1,31	3,24	6,46
2	Пельмени отварные с маслом п/ф	300	511,5	31,65	18,67	54,07
3	Сок	200	100	1	-	30
4	Чай с сахаром	200/15	61	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1017,5	46,26	22,83	122,63
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3756,55	132,59	141,04	313,38

Воскресенье 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	300	120	6,54	5,67	21,54
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Бутерброд горячий с сыром	50	117	6,03	3,67	14,84
3	Какао с молоком	200	118,6	3,66	2,6	25,8
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		685,6	23,99	23,71	109,8
Обед						
1	Огурец солёный	100	1,2	0,06	0,01	0,018
2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300/25/10	184,4	8,89	12,6	8,4
3	Рыба жареная с маслом	110	212	15,3	14,8	4,4
4	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,7
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен. 1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1222,9	45,56	42,7	161,33
Полдник						
1	Пудинг из творога	200	560,4	25,88	23,25	56,3
2	Сок	200	112	1	-	30
	Итого за полдник		672,4	26,88	23,25	86,3
Ужин						
1	Салат из свёклы с яблоками	100	103,9	1,1	6,1	11,2
2	Биточки из говядины запечённые под сметанным соусом с рисом	300	665	23,26	28,04	34,18
3	Чай с сахаром и молоком	200/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		898,5	34,04	37,85	115,63
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3781,85	134,67	132,23	527,59

Понедельник 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная пшённая с маслом и сахаром	220	325	7,51	11,72	47,03
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		738,4	23,99	27,34	109,8
Обед						
1	Салат карт. с кукурузой и морковью	100	164,2	3,02	6,35	23,7
2	Рассольник Домашний с гов. и сметаной	300/25/10	230,3	9,62	12,84	16,31
3	Котлета из говядины с маслом	110	302	16,1	18,38	17,2
4	Рагу из овощей	210	284	3,54	21,9	17,2
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1244,1	46,96	62,89	174,34
Полдник						
1	Печенье	50	269,5	1,7	15,1	32,35
2	Молоко 2,5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		385,5	7,3	21,5	41,75
Ужин						
1	Салат из свёклы с яблоками	100	103,9	1,1	6,1	11,2
2	Колбаса отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
3	Макароны отварные с сыром	200	418	17,97	19,9	42,62
4	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		967,9	42,74	42,74	109,44
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3511,9	123,27	155,25	473,82

Вторник 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая 5 злаков с маслом и сахаром	220	342	8,31	13,12	47,61
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо вареное	1	63	5,08	4,6	0,28
3	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		886,6	25,23	36,66	112,37
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	56	0,82	5	1,8
2	Борщ с фасолью с картоф.говядиной и сметаной	300/25/10	246	11,37	12,53	17,88
3	Тефтели рыбные	160	244	13,22	12,88	18,82
4	Пюре картофельное	150	137,25	3,07	4,8	20,4
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1225,65	43,82	38,71	169,94
Полдник						
1	Сдоба	80	222	4,46	0,72	44,1
2	Йогурт	200	170	10	5	17
	Итого за полдник		392	14,46	5,72	61,1
Ужин						
1	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	200/20	284	14,7	12,34	28,7
2	Сосиска отварная с маслом	55	164	23,26	28,04	34
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	162,5	5,9	5,96	24,91
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Сок	200	17	1	-	30
	Итого за ужин		1059,5	39,37	50,32	116,01
2 Ужин						

1	Фрукт	300	159	2,28	0,78	37,49
	Итого за день		3813,05	126,91	132,5	516,25

Среда 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет с сыром	120	278	14,34	23,54	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Повидло	30	62,5	0,1	-	16,32
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		771,1	25,33	37,99	81,21
Обед						
1	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,29
2	Щи из свежей капусты с картоф.с курицей и сметаной	300/25/10	200,6	12,2	12,67	9,17
3	Биточек из говядины с маслом	110	302	16,1	18,38	17,2
4	Макаронны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из свежих яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1294,6	50,58	43,8	171,99
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200/20	756	20,46	15,48	39,2
2	Молоко	200	116	1,52	1,35	15,9
	Итого за полдник		872	21,98	38,81	55,1
Ужин						
1	Салат из квашеной капусты с картофелем	100	113,7	10,12	13,38	3,28
2	Курица тушённая в сметанном соусе	200	324	26,56	21,68	5,8
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
5	Сок	200	48	1	-	30
	Итого за ужин		960	49,38	42,36	113,18
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3881,85	149,55	163,74	459,97

Четверг 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром	220	374	7,63	11,1	60,76
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
4	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		933	23,39	38,12	122,6
Обед						
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	70,7	0,96	6,07	3,67
2	Суп картофель. гороховый с курицей	300/25	235	10,13	11,14	20,3
3	Рыба тушённая в томате с овощами	200	270,8	19,5	9,9	7,6
4	Пюре картофельное	150	137,25	4,1	6,4	27,7
5	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1184,75	50,1	36	169,24
Полдник						
1	Сдоба	1	222	6,78	13,96	42,14
2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		321	12,58	18,96	50,14
Ужин						
1	Салат из свежих помидор	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Плов с курицей	300	454	25,3	24,8	37,68
3	Сок	200	73	1	-	30
4	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		847,85	35,52	32,26	105,04
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3781,85	134,67	132,23	527,59

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

Пятница 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	334	6,0	10,85	52,93
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Яйцо отварное	1/2	31,5	2,54	2,3	0,14
4	Кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,95
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		796,1	19,43	27,6	115,92
Обед						
1	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,01	2,34
2	Суп картоф. с макарон.изделиями с курицей	300/25	270,8	13,7	13,05	20,93
3	Котлета рубленая из кур с маслом	110	286	17,44	16,76	16,28
4	Овощи в молочном соусе	200	121,2	3,07	2,85	13,27
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1222,9	45,56	42,7	161,33
Полдник						
1	Пудинг из творога	200	560,4	25,88	23,25	56,3
2	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
	Итого за полдник		672,4	26,88	23,25	86,3
Ужин						
1	Салат из свежих помидор	100	77,7	1,1	6,11	4,56
3	Котлета рыбная с маслом	110	222	13,04	10,76	18,06
4	Запеканка картофельная с овощами	250	292	6,9	14,7	30
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		865,4	28,92	28,72	116,42
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49

	Итого за день		3731,8	123,07	123,05	518,46

Суббота 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	291	6,11	10,72	42,36
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	20	68,6	5,26	5,32	-
4	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		808,2	23,17	31,35	106,84
Обед						
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	164,2	3,02	6,35	23,7
2	Щи из квашеной капусты с картоф.со смет.с курицей	300/25/10	207,2	9,02	12,71	12,06
3	Фрикадельки говяжьи в соусе	105	180	8,5	11,21	10,6
4	Макароны отварные с маслом	155	205,5	5,73	6,07	32
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1270,5	41,18	38,9	161,04
Полдник						
1	Кекс творожный	75	316	7,065	11,15	38,37
2	Снежок 2,5 %	200	170	10	5	17
	Итого за полдник		672,4	26,88	23,25	86,3
Ужин						
1	Винегрет овощной	100	125,1	1,15	0,18	7,2
2	Рыба припущенная в молоке	150	186	18,56	10,56	4,28
3	Пюре картофельное	150	102,93	2,3	3,6	15,3
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Конфета шоколадная	50	231	12	29	29
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		842,43	34,04	37,85	115,63
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3770,53	131,03	132,71	514,55

Воскресенье 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет натуральный	116	224	10,78	19,2	2,04
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Сыр Голландский	30	103	7,89	7,98	-
3	Какао с молоком	200	118,6	3,66	2,6	25,8
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		795,4	30,05	41,55	74,74
Обед						
1	Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	131,9	4,66	9,38	7,18
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300/50	162	6,84	6,47	16,6
3	Тефтели из говядины	220	284	14,92	16,58	18,88
4	Капуста тушённая	200	150,2	4,13	6,47	18,85
5	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,08	29,85
6	Хлеб ржано пшен	150	283,5	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1249,3	45,64	41,38	169,86
Полдник						
1	Печенье	100	300	12,6	5,9	50
2	Сок	200	112	1	-	30
	Итого за полдник		412	13,6	5,9	80
Ужин						
1	Салат картоф.с солён.огурцом и зелен.горошком	100	99,5	1,74	6,18	9,24
2	Вареники отварные с маслом п/ф	300	700	35,58	49,64	41,46
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
5	Конфета	50	198	12	29	29
	Итого за ужин		887	39,14	24,72	125,8
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за день		3787,6	134,67	132,23	527,59