

УТВЕРЖДАЮИндивидуальный предприниматель
Даутова Эльвира Равильевна**СОГЛАСОВАННО**

И. о. директора

_____/Даутова Э.Р./

_____/Черпухина И.О./

26.12.2024 г.**Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания с
расчетом пищевой ценности блюд для детей с 12- 18 лет**

Наименование		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рец.	Сборник рецептов
		г	г	г	г	ккал		
День 1(понедельник)								
Завтрак 1								
1	Каша овсяная молочная	200	6	11,2	26,4	238	302	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,8	3,4	25,5	150,8	692	2004
3	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,6	5,9	0	72,8	97	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	7,1	7,1	18,4	96	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	96	2004
	Итого:	470	21,9	36,1	81,8	684,4		
Обед								
1	Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51	2004
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124	2004
3	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	132	437	2004
4	Изделия макаронные отварные	200	7	8,2	47	294	332	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	10,7	10,7	27,6	144	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,9	0,8	34,6	162,4	К/к	
	Итого:	980	39,2	33,5	148,7	952,4		
Полдник								
1	Сок абрикосовый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	4	2,7	39,4	198,2	695	1996
5	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	К/к	
	Итого:	400	12,9	11,6	100,8	468,2		
Ужин								
1	Рыба припущенная	120	22,32	1,44	0	100,8	371	2004
2	Рис отварной	200	5,52	9,2	56,35	335,8	511	2004
3	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,1	3,9	9,2	48,5	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	К/к	
	Итого:	600	34,44	15,24	121,55	726,3		
Ужин 2								

1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидофилин	200	5,6	6,4	7,6	115	698	2004
	Итого:	220	7,1	8,36	22,48	198,4		
	Итого за день	2670	115,54	104,8	475,33	3029,7		
День 2(вторник)								
Завтрак								
1	Сырники	200	30,4	24,8	37,8	434	358	2004
2	Соус шоколадный	20	0,52	0,4	11,08	46	616	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	190	693	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	7,1	7,1	18,4	96	К/к	
	Итого:	470	43,8	45,7	107,36	878,8		
Обед								
1	Салат витаминный	100	5,3	4,4	13,1	115	55	2004
2	Суп Весенний с фрикадельками	250	4,5	11,2	4,6	178	157	2004
3	Биточки из птицы рубленные в соусе	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Греча отварная с маслом	200	4,2	9	29,2	218	520	2004
5	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	36,64	41,9 2	121,84	1058,2		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
3	Пирожок с повидлом	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	400	16,5	15,1	121,6	596		
Ужин								
1	Свинина запеченная с картофелем	350	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
2	Фиточай	200	0	0	15,98	63,84	К\к	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	600	45,46	43,9 1	98,12	982,84		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К\к	
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К\к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2600	151,7	150,98	491,62	3771,44		
День 3 (среда)								
Завтрак								
1	Каша манная молочная	200	3	8,2	20	172	311	2004
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	к\к	
4	Ветчина из индейки	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	450	10,92	23,1 3	66,36	525		
Обед								

1	Салат картофельный с растительным маслом	100	2,4	3,3	15,2	102	52	2004
2	Суп с лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	148	2004
3	Котлеты домашние (свинина+говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	180	3,6	14,9	20,7	225	224	2004
5	Компот из яблок сушеных	200	0,4	0	25,6	116	638	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	7,1	7,1	18,4	96	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	33,32	45,7 6	119,68	966,4		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	К/к	
3	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	400	16,6	22,1	117,7	648		
Ужин								
1	Рагу из мяса птицы	300	18,9	14,7	29,1	333	489	2004
2	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	600	26,59	24,6 8	94,44	717,6		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008
2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,03 5	28,035	114,1	К/к	
	Итого:	235	6,28	2,03 5	36,435	194,1		
	Итого за день	2675	93,71	117, 705	434,6 15	3051,1		
День 4 (четверг)								
Завтрак								
1	Запеканка из творога 9%	200	6	8,2	16,6	238	302	2004
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	50	7,7	9,8	23	121,3	К/к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	480	19,26	32,5 5	63,88	619,1		
Обед								
1	Салат "Мозайка"	100	2,87	7,37	10,15	118,9	52	2004
2	Борщ с курицей и сметаной	250	10,1	5	20,5	169	133	2004
3	Рыба запеченная с овощами	100	17,6	9,2	3,4	169	423	2004
4	Рис отварной	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332	2004
5	Напиток смородина	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	870	41,08	33,1	126,05	938,83		
Полдник								
1	Компот из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	

3	Булочка с повидлом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	400	20,6	15,6	117,6	601,1		
Ужин								
1	Плов со свиной	200	13	8,8	15,2	196	388	2004
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996-1997
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	6,2	7,9	18,4	97,1	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	139,2	К/к	
	Итого:	510	29,27	941,66	156,24	992,04		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские: Печенье мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	698	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2480	117,51	1029,87	486,65	3340,47		
День 5 (пятница)								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	200	34,2	24,4	31	488	366	2004
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	к/к	
3	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
	Итого:	450	43,5	41,88	84,95	870,73		
Обед								
1	Салат с ветчиной	100	3,39	6,76	12,19	123,5	85	2002
2	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132	2004
3	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	151	463	2004
4	Капуста тушеная	230	5,75	10,6	24,61	216,2	214	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	50	3,75	1,45	25,7	131	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	990	29,05	32,45	135,74	953,9		
Полдник								
1	Сок персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
3	Булочка с маком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	400	16,9	12,8	116,4	556,3		
Ужин								
1	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
2	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508	2004
4	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	600	33,7	40,47	122,52	935,77		
Ужин 2								

1	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
2	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2760	127,65	132,76	491,39	3508,9		
День 6 (суббота)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	200	20	33,4	3,8	398	340	2004
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,6	17,86	87,84	684	2004
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Ветчина из индейки	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	450	28,08	49,9	43,42	737,84		
Обед								
1	Винегрет с сельдью	100	5,1	9,7	5,2	129	72	2004
2	Бульон куриный	200	5,2	2,08	0,16	40	107	2004
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	3,06	2,76	0,18	37,8	337	2004
4	Шницель рубленый из птицы	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
5	Картофель отварной	200	4	8,2	31,4	222	203	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	38,5	38,74	119,76	991,4		
Полдник								
1	Напиток апельсиновый	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
3	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	400	16,76	20,09	103,73	698,27		
Ужин								
1	Рыба припущенная	100	18,6	1,2	0	84	371	2004
2	Рис отварной	200	6,46	9,16	70,56	392,4	511	2004
3	Сок яблочный	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116	К/к	
	Итого:	600	32,94	92,736	136,1	864		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К/к	
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К/к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2580	125,58	1040,39	445,71	3547,11		
День 7 (Воскресение)								
Завтрак								
1	Сырники	200	30,4	24,8	37,8	434	358	2004
2	Соус ягодный	20	0,16	0	3,9	16,24	618	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	190	693	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	450	37,84	38,8 3	92,06	805,44		
Обед								
1	Салат из моркови с маслом	100	2,4	3,3	15,2	102	52	2004
2	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Овощи запеченные	200	4,64	6,91	37,56	231,6	525	2004
5	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	34,86	32,9 1	140,02	999,4		
Полдник								
1	Морс клюквенный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
3	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
	Итого:	400	20,59	15,5 9	113	585,1		
Ужин								
1	Сосиски отварные	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
2	Соус томатный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	600	2004
3	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520	2004
4	Фиточай	200	0	0	15,98	63,84	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	600	38,22	37,1 3	72,29	783,16		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008
2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,03 5	28,035	114,1	К/к	
	Итого:	235	6,28	2,03 5	36,435	194,1		
	Итого за день	2675	137,7 9	126, 495	453,8 05	3367,2		
	Итого за 7 дней	18440	869,48	2703	3279,1 2	23615,9 2		
День 8 (понедельник)								
Завтрак								
1	Каша манная молочная	200	3	8,2	20	172	311	2004
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	К/к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	К/к	
	Итого:	520	15,6	24,6 2	101,74	699,4		
Обед								
1	Салат "оливье"	100	2,87	7,37	10,15	118,9	52	2004
2	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135	2004

3	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
4	Рис отварной	200	6,46	916	70,56	392,4	511	2004
5	Напиток клубничный	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	32,25	945,37	152,79	1024,5		
Полдник								
1	Сок яблочный	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
3	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	Итого:	400	12,89	11,56	100,8	468,21		
Ужин								
1	Рыба запеченная с сыром	130	9,2	18,1	10	240	461	2004
2	Рагу из овощей	200	4	16,6	23	250	224	2004
3	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
	Итого:	600	20,26	44,89	86,22	830,77		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские: Печенье Мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	670	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2730	88,3	1033,4	464,43	3212,28		
День 9 (вторник)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	200	20	33,4	3,8	398	340	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
3	Изделие деликатесное из мяса (ветчина)	20	4,52	4,18	0	55,7	99	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	450	30,69	50,21	47,73	778,7		
Обед								
1	Салат из крабовых палочек с рисом	100	1,58	10,1	8,13	129,6	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	250/10/5	9,72	9,64	20,6	157,8	79	2008
3	Гуляш из мяса птицы	120	14,82	4,8	4,08	118,8	437	2004
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508	2004
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
7	Итого:	910	58,58	40,68	131,75	998,88		
Полдник								
1	Пирожок с творогом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Напиток из лимона	200	0		29,4	112	645	2004
3	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,8	0,4	8,1	47	К/к	

	Итого:	400	7,8	3,9	85,4	402,3		
Ужин								
1	Плов из курицы	330	9,6	9,28	17,5	191,92	388	2004
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996-1997
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
	Итого:	600	21,79	27,48	119,92	827,23		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2630	123,36	127,43	416,58	3199,31		
День 10 (среда)								
Завтрак								
1	Каша овсяная молочная	200	7,5	11,4	17,2	201,4	302	2004
2	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,6	5,9	0	72,8	97	2004
3	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	450	14,62	26,33	51,76	509,6		
Обед								
1	Салат витаминный с яблоком	100	3,3875	6,76	12,187	123,5	85	2002
2	Суп куриный с лапшой	250	9,13	4,13	9,75	112,63	147	2004
3	Котлеты домашние (свинина-говядина)	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
4	Соус томатный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	600	2004
5	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	940	50,6575	39,7725	108,7875	1003,05		
Полдник								
1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
2	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
	Итого:	400	7,1	22	81,8	551,6		
Ужин								
1	Голубцы ленивые	350	28	35	25,55	529,2	486	2004
2	Сок яблочный	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	600	32,7	44,25	65,99	794,8		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К/к	

2	Биоiogурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К/к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2660	114,3 78	136, 653	351,0 38	3114,6 5		
День 11 (четверг)								
Завтрак								
1	Сырники	200	30,4	24,8	37,8	434	358	2004
2	Соус ягодный	20	0,16	0	3,9	16,24	618	2004
3	Какао-напиток на молоке	200	4,9	5	32,5	190	693	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	3,1	3,9	9,2	48,5	К/к	
	Итого:	450	39,44	42,1 5	90,98	801,54		
Обед								
1	Салат Осенний	100	1,79	5,25	12,59	105,1	71	2004
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,68	4,56	19,66	154,41	137	2004
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,9	4,8	4,1	123	231	2008
4	Рис отварной	200	6,46	916	70,56	392,4	511	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	940	35,65	931, 41	142,07	931,71		
Полдник								
1	Компот из сухофруктов	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка с изюмом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	429	2004
	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	К/к	
	Итого:	400	12,11	6,76	95,44	489,76		
Ужин								
1	Рагу из мяса птицы	350	16,1	5,78	44,8	295,58	489	2004
2	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
4	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	600	18,9	14,8 3	91,44	571,18		
Ужин 2								
1	Ряженка	200	6	2	8,4	80	435	2008
2	Изделия кондитерские: Зефир	35	0,28	0,03 5	28,035	114,1	К/к	
	Итого:	235	6,28	2,03 5	36,435	194,1		
	Итого за день	2625	112,3 8	997, 185	456,3 65	2988,2 9		
День 12								
Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	200	4,335	7,75	20,15	167,67	302	2004
2	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2	686	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
4	Колбаса вареная	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004

	Итого:	450	10,855	22,6	58,012	484,87		
Обед								
1	Салат Бодрость	100	4,03	5,77	13,88	123,77	55	2004
2	Суп картофельный с горохом	250	9,0625	2,41	25,812	161,31	139	2004
3	Рагу из свинины по-домашнему	300	18,6	19,2	30,9	379,8	443	2004
4	Компот из яблок сушеных	200	0,6	0	46,3	182	638	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	34,912 5	28,1 825	137,05 25	945,682 5		
Полдник								
1	Сок апельсиновый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,4	52	К/к	
	Итого:	400	6,47	7,66	96,24	478,46		
Ужин								
1	Рыба под маринадом	130	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
2	Изделия макаронные отварные	200	10,92	14,1	64,2	427,63	332	2004
3	Сок персиковый	200	2	0,2	20,2	92	442	2008
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	600	35,32	40,4	125,52	949,4		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские: Печенье мария	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Биокефир	200	5,8	5	8	106	670	2004
	Итого:	220	7,3	6,96	22,88	189,4		
	Итого за день	2560	94,85 75	105, 858	439,7 05	3047,8 2		
День 13 (суббота)								
Завтрак								
1	Блинчики с ветчиной и сыром	200	3	8,2	20	172	311	2004
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,2	1,28	17,86	87,84	684	2004
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	к\к	
4	Сыр полутвердый жирностью до 45%	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
5	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
	Итого:	450	11,92	24,4	69,22	554,84		
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,58	10,1	8,13	129,6	51	2004
2	Солянка	250	4,34	6,04	2,88	82,36	157	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	600	2004
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508	2004
6	Напиток клубника	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	к\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	к\к	
	Итого:	940	51,06	50,4 2	123,66	1164,88		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004

2	Компот из кураги	200	5,2	0	33	202	651	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,2	21	95	к\к	
	Итого:	400	13	3,9	89	492,3		
Ужин								
1	Котлета куриная с сыром	130	12	10,4	6	165,6	451	2004
2	Картофель отварной	200	4,46	10,3	35,71	253,83	203	2004
3	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8		
	Итого:	600	21,18	30,78	106,11	783,43		
Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	К/к	
2	Ацидофилин	200	3	3,2	16,9	108,8	670	2004
	Итого:	220	4,5	5,16	31,78	192,2		
	Итого за день	2610	101,66	114,67	419,77	3187,65		
День 14 (Воскресение)								
Завтрак								
1	Омлет натуральный, запеченный	200	20	33,4	3,8	398	340	2004
2	Кофейный напиток на молоке 2,5%	200	3,79	3,4	25,47	150,8	692	2004
3	Ветчина из индейки	20	4,64	5,9	0	72,8	97	2004
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
	Итого:	450	30,91	51,73	47,73	791,8		
Обед								
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	130	2,59	7,21	8,74	104,74	51	2004
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	139	2004
4	Биточки куриные в томатном соусе	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
5	Изделия макаронные отварные	200	10,92	14,1	64,2	427,63	332	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	920	39,34	41,57	147,35	1055,97		
Полдник								
1	Компот из ягод	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
3	Фрукты и ягоды свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	К/к	
	Итого:	400	2,87	11,2	80,53	506,27		
Ужин								
1	Шницель из говядины рубленый	100	21,1	2,3	1,8	112,3	411	2004
2	Овощи запеченные	230	5,336	7,94	43,194	266,34	486	2004
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,4	92,54	646	1996
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	96	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8		
	Итого:	600	31,146	20,2465	98,314	703,18		

Ужин 2								
1	Изделия кондитерские : Вафли сливочные	20	1,1	1,3	30,9	141,6	К\к	
2	Биойогурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	К\к	
	Итого:	220	9,3	4,3	42,7	255,6		
	Итого за день	2590	113,5	129,	416,6	3312,8		
			66	047	24	2		
	Итого за 7 дней	18405	748,6	2645	2964,6	22062,9		
	Итого за 14 дней	36845	1617	5347	6243	45678		