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

Утверждаю
Директор Сердюкова О.А

осень - зима

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	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	131,9	4,64	9,38	7,19
2	Щи из св.капусты с карт. с говядиной 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	Каша перловая рас. с маслом	160	220	4,64	7,79	32,91
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1324,3	52,89	56,54	150,22
Полдник						
1	Молоко 2.5	200	107	5,8	5	9,6
2	Сдоба	100	252	5,46	5,16	45,91
	Итого за полдник		359	11,26	10,16	55,51
Ужин						
1	Салат из б/к капусты с яблоками	100	90,1	0,12	5,1	11,1
2	Колбаса отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
3	Омлет с жареным картофелем	180	420	12,78	32,44	18,98
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		965,1	26,12	54,01	92,23
2 Ужин						
1	Сок	200	84,8	1	-	30
2	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
	Итого за2й ужин		260,8	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3673,8	110,44	146,79	482,23

Вторник 2 день

№	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 солёных огурцов с луком	100	56	0,83	5,03	1,83
2	Суп картоф. гороховый с говядиной	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	100	210	5	1	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1157,15	46,33	34,35	167,86
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущён.молоком	14	378	20,46	15,48	39,2
2	Йогурт 2.5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		478	26,26	20,48	56,2
Ужин						
1	Сосиска отварная с маслом	55	164	5,5	15,55	0,25
2	Рагу из овощей	315	426	5,31	32,9	25,8
3	Чай с мол. сахаром	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Зефир	50	130,75	5,8	14,85	27
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1032,75	25,78	65,55	115,85
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	48	0,5	-	12,9
	Итого за 2й ужин		224	2,78	0,78	51,39
	Итого за день		3675,5	122,04	149,46	500,94

Среда 1 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Омлет с сосиской	140	326	14,18	28,92	2,1
2	Масло сливочное	15	99	0,12	10,87	-
3	Повидло	40	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 белокочанной капусты с морковью	100	60,4	1,31	3,24	6,46
2	Борщ с фасолью картоф.с говяд.со сметаной	300/25/10	246	11,37	12,53	17,88
3	Котлета из говядины с соусом	160	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	32
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1326,7	47,09	45,24	181,84
Полдни						
1	Кекс творожный	100	376	9,42	14,82	51,15
2	Снежок 2.5%	200	100	5,8	5	5
	Итого за полдник		476	15,22	19,82	59,16
Ужин						
1	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Птица запечённая с маслом	200	644	44,32	51,96	0,16
3	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	196	4,82	8,14	26,02
3	Чай с сахаром	200/15	62	0,13	0,02	15,2
4	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1210,7	57,97	67,13	92,84
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	160	1	-	30
	Итого за й ужин		336	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		4168,5	148,73	176,34	483,6

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	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 из свежих помидоров и огурцов	100	70,7	0,96	6,07	3,64
2	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	300/25/10	212	7,93	12,74	15
3	Печень по строгановски	100	185	13,26	11,23	3,52
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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1120,9	37,02	37,64	152,46
Полдник						
1	Кекс творожный	100	376	9,42	14,82	51,16
2	Кефир2.5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		476	15,22	19,82	59,16
Ужин						
1	Сельдь с луком	100	174	10,12	13,38	3,28
2	Котлета рубленная 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 пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		885	36,52	32,1	111,22
2 Ужин						
1	Фрукт	300	168	2,28	0,78	36,49
2	Сок	200	117	0,8	-	3,3
	Итого за 2й ужин		285	3,08	0,78	39,79
	Итого за день		3575,1	115,01	121,69	469,47

Пятница 1 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	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		818,6	23,48	29,87	110,16
Обед						
1	Салат из овощей	100	90	2,59	7,38	3,23
2	Суп картоф.с макаронными изделиями с курицей	300/25	235	10,3	11,14	20,3
3	Биточки рыбные с соусом	160	222	13,04	10,76	18,05
4	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	242	3,78	7,78	39,29
5	Компот из свежих яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1309	43,07	37,67	198,72
Полдник						
1	Пудинг из творога	140	286	18,12	14,18	46,42
2	Снежок 2,5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		402	23,72	20,58	55,82
Ужин						
1	Свежий помидор	100	2,2	0,1	0,02	0,38
2	Макаронник с говядиной с маслом	290	550	35,58	49,64	41,46
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		945,2	41,05	42,72	101,88
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	17	1	-	3,3
	Итого за 2й ужин		253	3,28	0,78	41,79
	Итого за день		3727,8	134,6	131,62	508,37

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	220	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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1237,05	37,57	35,55	159,95
Полдник						
1	Пряник	50	310	2,55	18	45
2	Молоко 2.5%	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		489	8,15	24,4	54,4
Ужин						
1	Салат Витаминный	100	79,4	4,06	7,47	14,7
2	Пирог картофельный с капустой и мясом	300	611,5	43,5	28,35	91,68
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		981,9	55,23	36,74	168,48
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	100	1	-	30
	Итого за 2й ужин		276	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3759,01	134,7	139,87	517,84

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	20	132	0,16	14,5	-
3	Бутерброд горячий с сыром	50	117	6,03	3,67	14,84
3	Какао с молоком сгущ	200	138,4	3,66	2,6	25,8
4	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за завтрак		784	23,99	27,34	109,08
Обед						
1	Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	131,9	4,67	9,38	7,19
2	Суп Крестьянский с крупой гов.со сметаной	300/25/10	184,4	8,9	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	114,6	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	150	210	10,95	1,95	55,05
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1151,4	48,5	45,63	153,82
Полдник						
1	Печенье	100	436	7,5	11,8	74,4
2	Биоряженка	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		552	13,1	18,2	83,8
Ужин						
1	Икра кабачковая	100	90	1,4	10	7,3
2	Запеканка картофельная с гов.с маслом	290	326	33,28	41,77	39,6
4	Чай с сахаром и молоком	200/51/15	81	1,52	1,35	15,9
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		728	43,8	54,02	109,7
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	112	1	-	30
	Итого за 2й ужин		288	3,28	0,78	68,49
	Итого за день		3503,4	132,67	145,97	524,89

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		755,6	18,4	26,17	109,88
Обед						
1	Салат картофельный 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	322	15,84	22,54	13,22
4	Пюре из гороха с маслом	210	170	9,09	4,57	23,35
5	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1369,6	46,8	47,87	183,63
Полдник						
1	Вафли	100	273	13	8	43
2	Молоко 2,5%	200	116	5.6	6.4	9.4
	Итого за полдник		389	18,6	14,4	82,4
Ужин						
1	Колбаса отварная с маслом	55	164	5,55	15,55	0,25
2	Рагу из овощей	315	426	5,31	32,9	25,8
3	Чай с сахаром и молоком	15/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		937,1	31,54	52,55	160,84
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	100	1	-	30
	Итого за день		3727,3	127,94	131,74	518,87

Вторник 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая 5злаков 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		853,6	25,19	33,03	112,37
Обед						
1	Салат из б/к капусты с морковью	100	60,4	1,31	3,24	6,46
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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1145,95	38,43	34,99	164,01
Полдник						
1	Сдоба	100	222	4,46	0,72	44,1
2	Йогурт 2,5%	200	170	10	5	17
	Итого за полдник		392	14,46	5,72	61,1
Ужин						
1	Морковная запеканка с творогом с маслом	105	215	9,5	10,9	19,56
2	Сосиска отварная с маслом	55	164	11,1	31,1	0,5
3	Макароны отварные с сыром	250	418	17,97	19,9	42,62
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Халва	50	261,5	5,8	14,85	27
6	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1394,5	52,04	77,67	151,58
2 Ужин						
1	Фрукт	300	159	2,28	0,78	37,49
2	Сок	200	17	1	-	30
	Итого за 2й ужин		176	3,28	0,78	60,49
	Итого за день		3962,5	133,4	152,19	549,55

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	Гуляш из птицы	175	167	12,28	11,52	3,51
4	Макароны 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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1086,1	40,81	35,99	148,3
Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущёным молоком	140	378	20,46	15,48	39,2
2	Молоко 2.5	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за полдник		494	26,06	21,88	48,6
Ужин						
1	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Птица запечёная с маслом	200/10	644	44,32	51,96	0,16
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1195,7	57,19	65,39	93,82
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	48	1	-	15,9
	Итого за 2 ужин		224	3,28	0,78	54,39
	Итого за день		3770,7	152,67	162,03	426,32

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		867	23,31	30,87	122,66
Обед						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,7	0,96	6,07	3,64
2	Суп картоф. гороховый с говядиной	300/25	270,8	13,7	13,05	20,93
3	Рыба тушённая в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6
4	Пюре картофельное	150	183	4,1	6,4	27,7
5	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1192,8	47,7	39,96	159,82
Полдник						
1	Кекс творожный	100	376	9,42	14,82	51,16
2	Кефир 2,5%	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		476	15,22	19,82	59,16
Ужин						
1	Салат из квашенной капусты с картофелем	100	111,4	1,49	7,84	9,32
2	Плов с курицей	300	454	25,3	14,8	54,68
3	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	81	1,52	1,35	15,9
4	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		848,4	35,91	24,89	126,8
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	173	1	-	30
	Итого за день		3682,6	125,6	104,48	487,71

Пятница 2 неделя

№	Прием пищи	Масса порции	Калл	Пищевые вещества		
				белки	жиры	углеводы
Завтрак						
1	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	210	315	6,09	10,88	47,99
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		777,1	19,52	27,63	110,98
Обед						
1	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
2	Суп картоф. с макарон.изделиями с курицей	300/25	235	10,13	11,14	20,3
3	Котлета рубленная 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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1167,6	42,11	39,34	157,14
Полдник						
1	Сырники из творога	100/20	276	21,68	17,94	34,28
2	Кисель из сока	200	157,6	0,43	0,12	38,6
	Итого за полдник		433,6	22,11	18,06	72,88
Ужин						
1	Салат из солёных огурцов с луком	100	56	0,83	5,03	1,83
2	Голубцы ленивые	158	182	10,0	8,22	16,92
3	Пюре картофельное	200	183	4,1	6,4	27,2
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
6	Конфета	100	430	2	10	40
	Итого за ужин		1142	24,76	29,23	127,04
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	112	1	-	30
	Итого за день		3832,3	108,13	111,22	526,16

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	38,59	106,84
Обед						
1	Салат картофельный с огурцами	100	111,4	1,21	7,84	8,96
2	Щи из квашенной капусты с картоф. с гов. со сметаной	300/25/10	258	1,97	19,67	25,9
3	Фрикадельки говяжьи в соусе	210	360	17	22,42	21,2
4	Макароны отварные с маслом	100	137	3,28	4,04	21,3
5	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
6	Хлеб ржано пшен	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1143,6	47,6	52,34	176,76
Полдник						
1	Пряник	100	373	6,47	8,2	68,31
2	Снежок 2,5 %	200	170	10	5	17
	Итого за полдник		543	16,47	13,2	85,31
Ужин						
1	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10	7,3
2	Рыба жареная с маслом	110	212	15,3	14,8	4,4
3	Пюре картофельное	150	137,25	2,3	3,6	15,3
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
5	Конфета шоколадная	50	250	10	15,4	25,2
6	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		955,03	39,93	40,48	113,98
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	117	1	-	30
	Итого за день		3721,83	127,81	138,25	522,78

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	Повидло	30	62,5	0,1	-	16,32
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		754,9	22,26	33,57	91,06
Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	112,7	2,73	7,06	9,55
2	Суп картофельный с рыбными консервами	300/50	162	6,84	6,47	16,6
3	Тефтели говяжьи	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	100	210	5	1	45
7	Хлеб пшен.1 сорт	50	115,5	3,8	0,45	23,45
	Итого за обед		1156,5	37,76	38,01	162,24
Полдник						
1	Печенье	100	300	12,6	5,9	50
2	Биоряженка 2,5	200	100	5,8	5	8
	Итого за полдник		538	18,4	10,9	58
Ужин						
1	Салат овощной с яблоком	100	35,1	1,15	0,18	7,2
2	Макаронник с говядиной с маслом	290	750	17,79	24,82	20,73
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15
4	Хлеб пшеничный1сорт	100	231	7,6	0,9	46,9
	Итого за ужин		1076,1	44,4	50,74	110,56
2 Ужин						
1	Фрукт	300	176	2,28	0,78	38,49
2	Сок	200	112	1	-	30
	Итого за день		3696,6	128,7	134	492,25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FB5C9870B52A53AB5154115ED212953B
Владелец: Сердюкова Ольга Анатольевна
Действителен: с 25.03.2026 до 18.06.2027