



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАКРЫТОГО ТИПА»

671339, улус Шулуга, дом 60, «Республиканская специальная общеобразовательная школа закрытого типа»

тел. (301-36)5-82-33 www.rsoshzt@mail.ru



14 - дневное меню для питания учащихся, обучающихся и проживающих от 11 до 18 лет в ГСУВОУ "Республиканская специальная общеобразовательная школа закрытого типа"

Средняя калорийность составляет: 3032,8

улус Шулуга

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы	
1 –й день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	210	334,0	7,63	11,1	50,78	174
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Сыр "Российский"	15	54,0	3,48	4,42	-	15
Итого :			698,0	18,7	16,5	116,8	
Полдник							
1	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
Итого:			47	0,4	0,3	10,3	
Обед							
1	Икра из кабачков	50	45	0	3,5	3,5	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,92	10,93	82
3	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
4	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	47,1	312
5	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	2,59	349
6	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
7	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1045,55	32,59	33,2	139,51	
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	100	262	7,76	4,72	2,94	421
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	
Итого:			382	13,76	11,12	12,34	
Ужин							
1	Тефтели	110	171	11	9,2	11,2	279
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	280	8,85	9,55	39,86	171
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			827	27,5	27,02	117,06	
Всего:			2999,6	92,9	88,2	396,0	

Утверждаю:  В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
2 –й день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	312	8,64	11,06	44,32	173
2	Чай с сахаром	215	60,0	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66,0	0,08	7,25	0	14
Итого :			688,0	16,29	19,33	110,32	
Полдник							
1	Снежок	200	60	0,07	0,02	15	
Итого:			60	0,07	0,02	15	
Обед							
1	Суп картофельный с горохом	250	148,25	5,49	5,27	16,53	102
2	Позы "Классические"	150	408	16,5	30	18	
3	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	10	0,8	0,1	0,8	70
4	Кисель	200	111	0	0	31,3	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1037,25	22,5	37,33	98,04	
Полдник							
1	Пирожки печеные с капустой	150	294	9,12	4,26	54,6	406
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			354	9,19	4,28	69,6	
Ужин							
1	Говядина тушенная БМП	100	213	15	17	0	
2	Картофель тушенный с луком	200	260	4,18	14,1	28,14	145
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Повидло Яблочное	50	100	0	0	25	
5	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			904	28,2	33,45	95,04	
Всего:			3043,3	76,3	94,4	388,0	

Утверждаю:



В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
3-й день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	303	8,31	13,12	37,63	173
2	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,90	378
3	Омлет натуральный	58	112,0	5,39	9,6	1,02	210
4	Хлеб йодированный	100	250,0	7,5	1,00	51,00	
Итого :			746,0	22,7	25,1	105,6	
Полдник							
1	Снежок	200	60	0,07	0,02	15	
Итого:			60	0,07	0,02	15	
Обед							
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	20	1,12	0,1	1,3	70
2	Рассольник ленинградский	250	107,25	2	5,09	11,98	96
3	Сосиски отварные	110	328	11,1	31,1	0,5	243
4	Картофель отварной	200	189,8	3,81	5,75	30,68	310
5	Сок яблочный	200	88	1	-	22	
6	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
7	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1093,05	30,53	43,54	138,96	
Полдник							
1	Булочка Домашняя	80	258	7,84	5,39	60,87	БХП
2	Чай	200	2,8	0,4	0,102	0,08	375
Итого:			260,8	8,24	5,492	60,95	
Ужин							
1	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
2	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91	304
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			876,6	27,06	32,22	117,8	
Всего:			3036,5	88,6	106,3	438,3	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы	
4 –й день							
Завтрак							
1	Суп молочный с лапшой	250	150	5,47	4,74	17,95	120
2	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57	382
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			584,6	17,1	16,5	86,5	
Полдн к							
1	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
Итого:			47	0,4	0,3	10,3	385
Обед							
1	Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	50/50	5	0,4	0,05	0,85	71
2	Пельмени	250	589,5	15	37,5	48	391
3	Мясо отварное (говядина)	80	163	14,04	11,24	1,76	241
4	Капуста тушеная свежая	200	150,2	4,13	6,47	18,85	321
5	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
6	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
7	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	2,59	349
Итого:			1400,5	45,73	56,85	143,78	
Полдн к							
1	Калачи	100	262	7,76	4,72	47,1	421
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	
Итого:			382	13,76	11,12	56,5	
Ужин							
1	Рыба жаренная	55	106	7,64	7,4	2,2	230
2	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,25	312
3	Хлеб	100	250	7,5	1	51	
4	Сыр "Российский"	15	54	3,48	4,42	-	15
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			653	22,77	19,24	95,45	
Всего:			3067,1	99,8	104,0	392,6	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Угледо ды	
5-й день							
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	295	9,09	12,99	35,18	183
2	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Варенье	50	55,42	0,08	0,12	0,04	
Итого :			681,4	18,2	15,5	102,1	
Полдн к							
1	Сухари	50	92,0	4,75	7,5	36	
2	Чай	200	2,8	0,4	0,102	0,08	375
Итого:			94,8	5,15	7,602	36,8	
Обед							
1	Икра из кабачков	50	45	0	3,5	3,5	
2	Уха	250	139,16	14,31	3,55	17,47	
3	Котлета мясная	100	183	10,4	14,4	2,9	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	250	314	8,62	9,98	47,54	205
5	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
6	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
7	Кисель	200	111	0	0	31,3	
Итого:			1152,16	44,83	32,93	175,21	
Полдн к							
1	Сдоба	100	330	7	5,5	63	БХП
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	
Итого:			450	13	11,9	72,4	
Ужин							
1	Колбаса вареная жаренная	80	176	7,12	15,12	2,64	252
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	160	267	6,84	9,19	39,23	171
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			819	21,61	32,58	107,87	
Всего:			3197,4	102,8	100,5	494,4	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводо- ы	
6-й день							
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из риса с маслом	210	251	8,95	11,25	33,42	182
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			627,0	16,6	19,5	99,4	
Полдник							
1	Печенье	50	82,9	1,4	3,2	13,94	
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			202,9	7,4	9,6	23,34	
Обед							
1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	85	5	0,4	0,05	0,85	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,76	4,95	7,9	88
3	Плов из говядины	300	322	32,98	33,78	52,04	265
4	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Сок яблочный	200	88	1	-	22	
Итого:			864,75	47,64	40,28	155,29	
Полдник							
1	Сосиски, запеченные в тесте	150	285	12	17,9	21,8	
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			345	12,07	17,92	36,8	
Ужин							
1	Говядина тушенная БМП	100	213	15	17	0	
2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	220	4,64	7,79	32,91	171
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Мед	20	62	0,16	0	16,32	
5	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			826	28,82	27,14	116,13	
Всего:			2865,7	112,5	114,5	431,0	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углерод ы	
7 –й день							
Завтрак							
1	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	210	286	7,31	10,98	39,2	182
2	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
3	Яйцо вареное	40	63	5,08	4,6	0,28	209
4	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
Итого :			680,0	21,4	17,9	106,4	
Обед							
1	Суп картофельный с рисом	250	85,75	1,98	5,43	12,11	101
2	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
3	Каша вязкая пшеничная	200	210	5,57	6,67	31,92	174,303
4	Кисель	200	111	0	0	31,3	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			987,75	33,6	30,39	150,72	
Полдн к							
1	Ватрушки с творогом	80	340	9	12	48	
2	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
3	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			421	10,92	13,65	74,2	
Ужин							
1	Бефстроганов	100	290	15,2	23,1	5,12	250
2	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	47,1	312
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
5	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			870	28,38	39,1	119,12	
Всего:			2958,8	94,3	101,1	450,4	

Утверждаю:



В.В.Цыби́ков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углеводо ы	
8 –й день							
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	251	6,11	10,72	32,38	181
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			627,0	13,8	19,0	98,4	
Полдник							
1	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
Итого:			47	0,4	0,3	10,3	
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,68	2,83	17,45	103
2	Рыба жаренная	55	106	7,64	7,4	2,2	230
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	280	8,85	9,55	39,86	171
4	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	2,59	349
Итого:			997,05	31,33	21,37	134,6	
Полдник							
1	Расстегай	150	267	14,25	15,9	16,8	
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			327	14,32	15,92	31,8	
Ужин							
1	Говядина тушенная БМП	100	213	15	17	0	
2	Картофель тушеный с луком	200	260	4,18	14,1	28,14	145
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Сыр "Российский"	15	54	3,48	4,42	-	15
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			837	30,23	36,54	94,14	
Всего:			2835,1	90,0	93,1	369,2	

Утверждаю:



В.В.Цыбилов

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Угледо ды	
9-й день							
Завтрак							
1	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	285	7,51	11,72	37,05	182
2	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
3	Сгущенное молоко	50	153,5	3,4	4,25	28,5	
4	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого :			769,5	19,9	18,3	132,5	
Полдник							
1	Сухари	50	92,0	4,75	7,5	36	
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			212	10,75	13,9	45,4	
Обед							
1	Рассольник домашний	250	114,5	2,09	5,09	12,69	95
2	Позы "Классические"	150	408	16,5	30	18	
3	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
4	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
5	Сок яблочный	200	88	1	-	22	
Итого:			970,5	31,09	36,59	125,19	
Полдник							
1	Блины с молоком сгущенным	170	407	12,34	9,18	68,72	396
2	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			488	13,86	10,53	84,62	
Ужин							
1	Колбаса вареная жаренная	80	176	7,12	15,12	2,64	252
2	Макаронные изделия отварные с маслом	210	274	7,64	8,1	42,64	203
3	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
4	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
5	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого:			826	22,41	31,49	111,28	
Всего:			3266,0	98,0	110,8	498,9	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту- ры
				Белки	Жиры	Углевод- ы	
10 –й день							
Завтрак							
1	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	210	334	7,63	11,1	50,78	174
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Омлет натуральный	58	112,0	5,39	9,6	1,02	210
4	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
5	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			822,0	20,7	29,0	117,8	
Полдник							
1	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
Итого:			47	0,4	0,3	10,3	
Обед							
1	Суп картофельный с пельменями	250	85,75	7,22	5,13	22,29	110
2	Сосиски отварные	110	328	11,1	31,1	0,5	243
3	Капуста тушеная свежая	200	150,2	4,13	6,47	18,85	321
4	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	2,59	349
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1056,75	34,61	44,29	116,73	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	80	340	9	12	48	
2	Чай с молоком	200	81	29,7	1,37	15,9	378
Итого:			421	38,7	13,37	63,9	
Ужин							
1	Плов из говядины	300	322	32,98	33,78	52,04	265
2	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
3	Чай с молоком	200	81	29,7	1,37	15,9	378
Итого:			653	70,18	36,15	118,94	
Всего:			2999,8	164,6	123,1	427,7	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту- ры
				Белки	Жиры	Углерод- ы	
11 –й день							
Завтрак							
1	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	210	286	7,31	10,98	39,2	182
2	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57	382
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Сыр "Российский"	15	54	3,48	4,42	-	15
Итого :			708,6	22,4	19,9	107,8	
Полдник							
1	Печенье	50	82,9	1,4	3,2	13,94	
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			202,9	7,4	9,6	23,34	
Обед							
1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	85	5	0,4	0,05	0,85	71
2	Суп картофельный с лапшой домашней на мясном бульоне	250	115,75	2,56	5,54	11,62	113
3	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
4	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,25	312
5	Кисель	200	111	0	0	31,3	
6	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
7	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			995,75	33,09	30,28	146,41	
Полдник							
1	Пирожки печеные с картофелем и луком	150	333	9,45	5,46	61,38	406
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			393	9,52	5,48	76,38	
Ужин							
1	Тефтели	110	171	11	9,2	11,2	279
2	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91	304
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
5	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			826,6	23,51	24,63	126,11	
Всего:			3126,9	95,9	89,9	480,0	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту- ры
				Белки	Жиры	Углевод- ы	
12 –й день							
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из риса с маслом	210	251	5,1	10,72	33,42	182
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			627,0	12,8	19,0	99,4	
Полдник							
3	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
Итого:			47	0,4	0,3	10,3	
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,92	10,93	82
2	Вареники с картофелем, маслом	200	211	28,64	10,8	13,83	
3	Сайра	100	279	18	23	0	
4	Сок яблочный	200	88	1	-	22	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1041,75	60,94	40,22	119,26	
Полдник							
1	Ватрушки с творогом	80	340	9	12	48	
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			460	15	18,4	57,4	
Ужин							
1	Котлета мясная	100	183	10,4	14,4	2,9	269
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	280	8,85	9,55	39,86	171
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			794	28,27	26,3	109,66	
Всего:			2969,8	117,4	104,2	396,0	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углерод ы	
13 –й день							
Завтрак							
1	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	325	7,51	11,72	37,05	182
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Масло сливочное	10	66	0,08	7,25	0	14
Итого :			701,0	15,2	20,0	103,1	
Полдник							
1	вафли	50	82,9	1,4	3,2	13,94	
Итого:			82,9	1,4	3,2	13,94	
Обед							
1	Пельмени	250	589,5	15	37,5	48	391
2	Рыба жаренная	55	106	7,64	7,4	2,2	230
3	Пюре картофельное	200	183	4,08	6,4	27,25	312
4	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	2,59	349
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1371,3	38,88	52,89	152,54	
Полдник							
1	Калачи	100	262	7,76	4,72	47,1	421
2	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			382	13,76	11,12	56,5	
Ужин							
1	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
2	Макаронные изделия отварные с маслом	210	274	7,64	8,1	42,64	203
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
Итого:			805	29,76	25,91	111,53	
Всего:			3342,2	99,0	113,1	437,6	

Утверждаю:

В.В.Цыбиков

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы	
14 –й день							
Завтрак							
1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	251	6,11	10,72	32,38	181
2	Чай с сахаром	215	60	0,07	0,02	15	376
3	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
4	Яйцо вареное	40	63	5,08	4,6	0,28	209
Итого :			624,0	18,8	16,3	98,7	
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,76	4,95	7,9	88
2	Бефстроганов	100	290	15,2	23,1	5,12	250
3	Картофель отварной	200	189,8	3,86	6,54	30,68	125
4	Кисель	200	111	0	0	31,3	
5	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
6	Хлеб 2 сорт	50	110	4	0,5	21,5	
Итого:			1040,55	32,32	36,09	147,5	
Полдник							
1	Булочка Домашняя	80	258	7,84	5,39	60,87	БХП
2	Фрукты	200	47	0,4	0,3	10,3	
3	Молоко	200	120	6	6,4	9,4	385
Итого:			378	14,24	12,09	80,57	
Ужин							
1	Плов из говядины	300	322	32,98	33,78	52,04	265
2	Хлеб йодированный	100	250	7,5	1	51	
3	Варенье	50	55,42	0,08	0,12	0,04	
4	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	378
Итого:			708,42	42,08	36,25	118,98	
Всего:			2751,0	107,4	100,8	445,7	