



Управление образования администрации города Тулы
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 5»
МБОУ ЦО № 5

Юридический адрес : 300062, Россия, город Тула, улица Октябрьская, дом 199. тел. (4872) 43-01-44 факс: (4872) 43-01-44, 43-01-17
Фактические места осуществления образовательной деятельности: - 300020, Россия, город Тула, улица Октябрьская, дом 205-Б



Примерное меню
МБОУ ЦО №5 учебного корпуса №6

2016 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	110	10,14	10,36	24,48	181,29	0,39	76
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,35	52,58	4,06	137
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из ортварной свеклы с растительным маслом	60	0,99	4,25	5,1	62,2	2,88	18
	Рассольник на к/м бульоне	250	4,22	2,32	15,3	117,7	9,12	32
	Мясо отварное тушенное с капустой	180	14,86	13,48	15,64	252,12	7,09	102
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Сырники творожные	120	17,75	11,75	12,89	235,7	0,35	
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,8	0,13	115
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Кондитерское изделие	20	1,4	0,04	10	48	0,14	153
ИТОГО за день			63,868	61,91	188,02	1535,83	28,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша гречневая, молочная, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,4	0,9	64
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,83	3,5	4,25	52	2,4	18
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишелевый)	250	4,62	4,92	18,15	96,07	3,7	40
	Картофель тушеный с отварным куриным мясом	160	8,5	8,7	15,5	194,9	3,28	96
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	372
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Свекла тушеная	50	1,63	3	8,17	68,54	1,27	59
	Суфле рыбное любительское	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,62	88
	Напиток кисло-молочный	200	5,6	6,4	21,6	168	1,6	385
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144
ИТОГО за день			65,098	51,99	215,21	1581,64	24,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Салат овощной с растительным маслом	50	0,6	3,6	4,8	53	1,7	15
	Омлет натуральный	80	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	29
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
2-ой завтрак	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	144
Обед	Суп гороховый на к/м бульоне	250	7,15	0,6	20,15	127,3	5,32	35
	Голубцы ленивые формовые	180	6,4	9,8	10,6	225	46,28	92
	Соус томатный	50	0,6	1,5	4,9	35,6	1,1	119
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Каша геркулесовая, молочная, жидкая	200	4,9	8,25	16,98	162,33	0,67	42
	Йогурт	200	4,2	4,8	17,1	153,9	0,17	11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
ИТОГО за день			43,788	47,08	176,39	1472,45	71,06	

		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
День 4								
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом, запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	81
	Кисель	60	0	0	5,88	24	9	122
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Какао на молоке	200	6,2	3,4	22,36	169,82	1,08	117
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Щи со сметаной на к/м бульоне	250	5,7	4,08	9,2	127,65	24,7	30
	Котлета рыбная	80	17,8	2,48	4,76	109,3	0,49	86
	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,14	56
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	372
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Каша рисовая, молочная, жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Выпечка домашняя "Ватрушка с творогом"	60	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	140
ИТОГО за день			74,728	61,62	203,72	1788,32	59,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша манная, молочная жидкая	200	7,38	10,52	28,88	240,56	4,1	71
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	47	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,83	3,5	4,25	52	2,4	18
	Свекольник на к/м бульоне со сметаной	250	15,9	0,75	11,5	131,8	7,38	41
	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,8	168,9	0,96	107
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	67
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Оладьи печенные с яблоками	150	10,8	7,4	50,6	301,5	2,7	137
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
ИТОГО за день			64,558	49,33	229,89	1687,99	33,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Плов фруктовый с изюмом	150	3,8	5,08	45,5	244,35	0,51	72
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	29
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,35	52,58	4,06	133
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,996	4,254	5,1	62,118	2,886	20
	Суп рыбный из консервов	250	10,21	2,6	16,65	150,85	8,025	42
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	204
	Гуляш из отварного мяса	70	9,2	6,6	1,89	103,2	0,25	93
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Творожные палочки	130	12	8,5	3,3	141	0,29	81-а
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,58	1,9	27	0	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Кондитерское изделие	20	1,4	0,04	10	48	0,14	153
ИТОГО за день			58,134	48,844	205,75	1487,138	20,721	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Борщ на к/м бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,22	12,47	28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	15,3	15,03	13,1	273	7,83	95
	Соус сметанный	30	0,49	1,44	0,88	23,09	0,021	118
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	124
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Суфле из печени	80	14,087	7,27	10,14	163,43	27,25	279
	Салат из припущенных овощей с растительным маслом	60	0,86	3,5	4,25	52	2,4	18
	Напиток кисло - молочный	200	5,6	6,4	21,6	168	1,6	385
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
ИТОГО за день			60,505	61,71	196,59	1644,64	78,701	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,3	9	20,64	187,04	0,9	33
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
2-ой завтрак	Фрукт	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	144
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	250	4,3	0,625	10,45	76,5	17,925	41
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	14,8	16,4	13,3	245,55	0,04	267
	Капуста тушеная	100	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	48
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Салат из отварной свеклы	60	0,996	4,254	5,1	62,118	2,886	20
	Омлет натуральный с сыром	100	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	78
	Йогурт	200	10	6,4	7	153,9	1,2	411
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	152
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144
ИТОГО за день			57,388	60,855	171,58	1564,752	55,271	

ИТОГО за день			54,228	59,78	197,25	1692,79	56,83	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев, молочная жидкая	200	4,9	8,25	16,98	162,33	0,67	67
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	47	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Фрукт	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	140
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Бульон куриный с яйцом и гренками	250	5,85	0,975	20,975	136,25	5	109
	Суфле из курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,568	112
	Рис отварной с маслом	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный " полдник	Овощное рагу	180	4,5	6,102	17,33	151,578	10,11	59
	Колбаса отварная	35	5,7	5,2	0,1	70	10	98
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	152
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144

ИТОГО за день			54,242	55,353	230,75	1651,872	88,238	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	289,48	0,84	141
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,28	29
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,35	52,58	4,06	137
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Свекольник на к/м бульоне со сметаной	250	15,9	0,75	11,5	131,8	7,38	41
	Котлета мясная	70	10,3	4,1	3,8	87,53	0	101
	Капустная запеканка	100	3,85	8,25	14,14	105,81	13,59	152
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144

"Уплотненный" " полдник	Вареники ленивые с маслом	120	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	80
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,58	1,9	27	1,2	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Кондитерское изделие	20	1,4	0,04	10	48	0,14	153
ИТОГО за день			68,108	52,31	155,16	1532,63	47,49	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	72
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,83	3,5	4,25	52	2,4	18
	Суп с овощной на курином бульоне	250	4,3	0,65	10,45	96,07	17,9	39
	Курица отварная	80	17,8	11,36	0	185,97	1,07	108
	Рис отварной совоцами	120	2,7	4,30	20,36	150,8	1,6	58

	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	372
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" " полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,18	3,144	5,86	56,52	9,396	25
	Кнели рыбные отварные	70	17,1	1,05	1,9	72,24	0,1	85
	Напиток кисло - молочный	200	5,6	6,4	21,6	168	1,6	385
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144
ИТОГО за день			70,858	52,764	206,86	1649,64	45,746	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 13

Завтрак	Вермишель отварная с маслом и тертым сыром	150	5,8	6,15	31,26	207,37	0	75
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
2-ой завтрак	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	144
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	7,2	0,85	23,95	147,57	8,47	45
	Суфле из говядины	80	18,7	19,21	5,68	269,18	0,09	106
	Овощи тушеные	120	5,86	6,51	14,34	139,2	15,58	406
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126

	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" " полдник	Каша геркулесовая, молочная, жидкая	200	4,9	8,25	16,98	162,33	0,67	42
	Йогурт	200	4,2	4,8	17,1	153,9	0,17	411
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
ИТОГО за день			56,148	52,56	207,96	1634,74	40,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 14

Завтрак	Пудинг творожный с яблоком, запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39	81
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,8	0,13	115
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Какао на молоке	200	6,2	3,4	22,36	169,82	1,08	117
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Щи со сметаной на к/м бульоне	250	5,7	4,08	9,2	127,65	24,7	30
	Рыба запеченная с картофелем по - русски	180	17,982	15,498	22,464	204,68	13,248	91

	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	372
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" " полдник	Каша рисовая, молочная, жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Булочка домашняя "Витушка"	60	2,2	4,61	31,2	190,8	0,8	139
ИТОГО за день			65,2	66,418	209,55	1706,1	61,038	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак	Каша манная, молочная жидкая	200	7,38	10,52	28,88	240,56	4,1	71
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	47	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Фрукт	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	144
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	5,1	62,2	2,88	18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	11,45	6,175	15,45	178,54	11,2	83
	Бефстроганов из говядины	70	19,25	20,78	5,03	284,4	0	60
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	67
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144

"Уплотненный" " полдник	Винегрет с растительным маслом	180	2,89	9,34	15,12	164,72	19,8	2
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	152
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144
ИТОГО за день			60,812	68,561	223,68	1839,084	60,42	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак	Каша гречневая с сахаром и сливочным маслом	110	3,8	5,08	45,5	244,35	0,51	72
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Сыр	10						
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,35	52,58	4,06	133
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,22	12,47	28
	Макаронник с мясом	160	17,8	18,8	30,7	366,72	0,59	114
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144

"Уплотненный" полдник	Каша "Дружба", молочная, жидкая	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Кондитерское изделие	20	1,4	0,04	10	48	0,14	153
ИТОГО за день			45,858	53,23	219,96	1535,47	22,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак	Каша рисовая, молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Суп картофельный с зеленым горошком	250	5,1	5,35	16,12	133,25	5,82	81
	Жаркое по-домашнему	150	7,9	8,1	14,5	182,8	3,07	96
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	124
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Творожно-морковная запеканка	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,58	1,9	27	0	
	Кисло - молочный напиток	200	5,6	6,4	21,6	168	1,6	385

	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143
ИТОГО за день			51,978	57,62	217,75	1628,95	38,33	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,6	3,55	4,8	53	1,6	15
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	289,48	0,84	141
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным с сыром	60	5,828	8,9	20,035	193,5	0,28	145
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
2-ой завтрак	Фрукт	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	144
Обед	Суп геркулесовый на мясном бульоне	250	5	3,2	13,3	127	5	40
	Оладьи из печени	100	7	7,2	5,5	158,4	11,4	76
	Овощное рагу							
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	126
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Пудинг рисовый с яблоками	160	6,7	10,8	42,6	296,2	1,5	76
	Кисель	60	0	0	5,8	24	9	122
	Йогурт	200	4,2	4,8	17,1	153,9	0,17	411
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,07	20	96	0,28	143

	йодированный							
ИТОГО за день			41,308	44	188,05	1703,67	44,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак	Запеканка творожная	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,3	79
	Соус сметанный сладкий	50	1,82	2,75	3,96	66,8	0,13	115
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	50	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Какао на молоке	200	6,2	3,4	22,36	169,82	1,08	117
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,996	4,254	5,1	62,118	2,886	20
	Щи со сметаной на к/м бульоне	250	5,7	4,08	9,2	127,65	24,7	30
	Рыбные тефтели	100	11,64	4,46	8,03	116,68	0,85	90
	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,14	56
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86	372
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	72
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127

	Домашняя выпечка "пирожок с яблоком"	60	2,2	4,61	31,2	190,8	0,8	139
ИТОГО за день			62,834	60,524	199,85	1735,258	39,126	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак	Каша молочная кукурузная, вязкая	200	4,9	8,25	16,98	162,33	0,67	67
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	47	2,828	5,9	20,035	147	0,28	142
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,3	7,36	126
2-ой завтрак	Фрукт	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	140
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15,45	11
	Бульон куриный с гречками	250	5,85	0,975	20,975	136,25	5	109
	Плов рисовый с куриным мясом	180	9,3	1,05	19,65	216,3	0,38	100
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22	107	0	144
"Уплотненный" полдник	Капуста тушеная	100	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	48
	Колбаса отварная	35	5,7	5,2	0,1	70	10	98
	Чай с сахаром	200	0	0	1,81	60,15	6	132
	Кондитерское изделие	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	152

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	11	53	0	144
ИТОГО за день			43,072	39,121	194,27	1487,364	70,89	

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	1157,3	1109	4044,4	32604,8	989,34
Среднее значение за период	57,9	55,5	202,2	1630,3	49,5
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	3,6	3,4	12,4		3,1