

Согласовано:

ТО Управления Роспотребнадзора
по Тамбовской области
Начальник ТО



Пономарев Ю.Н.

20 20 г.

Утверждаю:

Начальник ЦОЦ «Спутник»



Примерное

3-х недельное меню

Возрастная категория школьников 11 – 17 лет

День 1							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Омлет с натуральным маслом	110/5	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый с курицей	35/400	9,8	6,0	30,3	317,3	
	Гуляш из говядины с картофельным пюре	75/250	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба жаренная с рисом	100/250	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	100,7

День 2							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка из творога	250/30	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый с говядиной	25/400	17,7	7,5	32,6	281,5	17
	Куры отварные с рисом	100/250	23,3	25,6	54,1	539,2	4
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Конфеты	50	3,4	13,0	48	240	
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Котлета из говядины с картофельным пюре	75/250	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	55	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			130,76	166,2	534,96	4026,1	77,1

День 3							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	25/400	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	350	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Куры отварные с картофельным пюре	100/250	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Вафли	100	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,39	129,7	529,36	3491,9	102,26

День 4							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная манная с маслом сливочным	300/20	13,9	15,0	68,7	472,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рассольник с говядиной, сметаной	25/400/10	12,4	9,3	34,8	281,9	
	Гуляш из говядины с макаронами	100/250	15,75	18,61	59,16	500	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Картофель тушеный с говядиной	250	8,0	10,4	21,5	212	2
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Ватрушка с творогом	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			91,9	93,01	508,32	3814	84,1

День 5							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,8	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	25/400/10	5,4	12,2	15,3	218,3	28,7
	Плов из говядины	300	4,5	37,2	47,7	644,9	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Печень куриная по-строгановски с картофельным пюре	100/250	18,76	17,6	83,3	554	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			85,42	112,3	547,96	3481,8	130,8

День 6							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Борщ с говядиной, сметаной	25/400/10	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/250	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Поджарка из говядины с картофелем отварным	75/250	29,5	37,0	38,0	545,4	2,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пироги с повидлом	50	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			152,06	112,0	543,76	3528,6	146,2

День 7							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Сырник с джемом	150/30	34,0	12,7	29,8	396,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп рыбный	400	16,3	4,3	25,8	199,8	
	Шницель рубленный из свинины с картофельным пюре	100/250	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Шоколад	100	1,7	6,5	2,4	120	
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Курица отварная с рисом	10/250	23,3	25,6	54,1	539,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Вафли	50	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			148,3	108,9	473,0	3471,4	69,5

День 8							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка из творога	250/30	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп гороховый с говядиной	25/400	17,7	7,5	32,6	281,5	17
	Куры отварные с рисом	100/250	23,3	25,6	54,1	539,2	4
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Конфеты	50	3,4	13,0	48	240	
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Котлета из говядины с картофельным пюре	75/250	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	55	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			130,76	166,2	534,96	4026,1	77,1

День 9							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рисовый с фрикадельками	35/400	12,3	10,5	33,7	276,0	9,98
	Жаркое из говядины по-домашнему	350	33,9	34,2	57,9	573,9	
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Биточки из говядины с гречкой	100/250	25,84	14,74	55,41	444,9	0,42
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Булочка сдобная	75	1,0	28,0	29,0	175,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			133,9	174,74	486,27	4166,9	105,9

День 10							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Сырники с джемом	150/30	34,0	12,7	29,8	396,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Борщ из свежей капусты с говядиной, сметаной	25/400/10	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Поджарка говяжья с отварным картофелем	75/250	29,5	37,0	38,0	545,4	20
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Зефир	100	0,5		48,84	170,0	
Ужин							
	Биточки из говядины с картофельным пюре	100/250	21,3	9,0	29,9	262,0	12
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Снежок	200	4,0	9,6	16,2	213,0	2
	Булочка сдобная	50	1,0	28,0	29,0	175,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			164,76	148,7	494,5	3911,7	130,2

День 11							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Омлет с натуральным маслом	110/5	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый с курицей	35/400	9,8	6,0	30,3	317,3	34,0
	Гуляш из говядины с картофельным пюре	75/250	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба жаренная с рисом	100/250	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	100,7

День 12							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	25/400	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	350	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Куры отварные с картофельным пюре	100/250	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Вафли	100	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,39	129,7	529,36	3491,9	102,26

День 13							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша молочная манная с маслом сливочным	300/20	13,9	15,0	68,7	472,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп рассольник с говядиной, сметаной	25/400/10	12,4	9,3	34,8	281,9	
	Гуляш из говядины с макаронами	100/250	15,75	18,61	59,16	500	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Печень куриная по строгановский с картофельным пюре	75/200	18,76	17,6	83,3	554	20
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Ватрушка с творогом	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			102,66	99,91	570,12	4156	102,1

День 14							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Борщ с говядиной, сметаной	25/400/10	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/250	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Поджарка из говядины с картофелем отварным	75/250	29,5	37,0	38,0	545,4	2,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пироги с повидлом	50	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			152,06	112,0	543,76	3528,6	146,2

День 15							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Пудинг творожный с джемом	220	14,67	11,73	35,2	293,33	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Кофейный напиток	200	3,7	3,4	25	139	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Борщ из говядины со сметаной	35/350/10	40,1	17,4	14,2	206,2	28,7
	Рулет куриный с рисом и тушеными овощами	110/150	1,7	21,7	26,56	282,6	4,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1		35	135	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба припущенная с картофельным пюре	100/150	10	15	25,5	278	2
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			117,98	113,48	433,67	3144,83	116,6

День 16							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Икра кабачковая	50	0,29	2	5,57	50,43	2,86
	Азу из говядины с макаронами	70/150	6,97	10,46	28,05	187	
	Какао на молоке	200	4,3	7,3	25,2	157,1	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	350	2,4	4,9	11	119	9,9
	Куры тушеные с овощами с гречневой кашей	100/150	20,63	25,58	26,14	310,86	5,65
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Поджарка из говядины с картофельным пюре	75/200	29,5	37	38	545,4	2
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Пирожок с повидлом	55	4,0	3,5	35,0	275,0	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			99,75	118,54	471,32	3304,49	101,81

День 17							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	15,6	10,7	71,0	446,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	25/350	1,9	10,0	15,2	121,5	17,16
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Жаркое из говядины по-домашнему	250	33,9	34,2	37,9	573,9	
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126,0	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Куры отварные с картофельным пюре	75/200	22,5	26,6	29,9	436,0	3,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	2
	Вафли	100	3,4	13,0	48	240	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			116,46	139,3	528,96	3690,1	102,26

День 18							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Запеканка творожная	250/30	25,2	53,5	16,6	510,6	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
Обед							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Суп вермишелевый на курином бульоне	350	3,4	12,1	24	140	
	Зразы рубленые из говядины с тушёными овощами, макаронами	90/150	10,1	19,1	25	240	4
	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Рыба тушеная с картофельным пюре	100/250	21,3	9,0	29,9	262,0	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Ряженка	200	4,0	5,0	16,2	213,0	2
	Ватрушка с творогом	75	5,99	5,7	31,3	338,8	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			114,55	144,9	420,36	3657,1	106,1

День 19							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	300/10	15,6	10,7	71,0	446,8	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	25/400/10	5,4	12,2	15,3	218,3	28,7
	Плов из говядины	300	4,5	37,2	47,7	644,9	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Печень куриная по-строгановски с картофельным пюре	100/250	18,76	17,6	83,3	554	20,0
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			62	116,9	547,16	4068,2	128,8

День 20							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Омлет с натуральным маслом	110/5	10,9	22,2	1,9	253,5	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп вермишелевый с курицей	35/400	9,8	6,0	30,3	317,3	34,0
	Гуляш из говядины с картофельным пюре	75/250	29,5	3,7	38,0	545,4	19,3
	Компот из сухофруктов	200	1,0		56	126	
Полдник							
	Фрукты	250	0,8		22,6	92	26
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
Ужин							
	Рыба жаренная с рисом	100/250	25,9	23,0	58,2	532,1	
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Печенье	100	3,35	0,35	25,15	120	2
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			115,91	93,65	471,41	3762,8	135,4

День 21							
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Говядина отварная с тушеными овощами	70/150	8,5	12,5	25	220	4
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	129,4	
	Кофейный напиток	200	2,9	6,4	24,6	139,8	
Обед							
	Свежие помидоры	100	0,6		4,2	20	34,0
	Суп пшеничный с картофелем на мясном бульоне	350	3	3,1	23	140	4
	Шницель рубленый из говядины с картофельным пюре	75/200	17,4	22,0	43,7	396,2	
	Компот из свежих ягод	200	0,4	0,2	31,0	140,2	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,0		36,6	70,0	14
	Шоколад	100	1,7	6,5	2,4	120	
Ужин							
	Свежие огурцы	100	0,8		3,0	15,5	4,7
	Курица отварная с рисом	75/200	23,3	25,6	54,1	539,2	
	Сыр	20	4,6	6,0		72,8	0,7
	Чай сладкий	200	0,2		15,5	262	
Ужин 2							
	Йогурт	200	4,0	9,6	16,2	213	
	Вафли	50	5,5	0,6	37,0	195,5	
	Хлеб ржаной	150	7,5	1,0	74	320	
	Хлеб пшеничный	200	11	1,3	74	339	
Всего			96,36	115,3	464,56	3405,4	62,1

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Москва 2002 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Москва 2004 г.

Сборник рецептур на хлебобулочные изделия

Москва 2000 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания

Москва 2002 г.