

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**Вторая неделя**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная овсянная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	П.266
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Сыр(Российский)	15	4,64	5,9	0,8	12,3	П.100
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>14,15</b>	<b>16,17</b>	<b>60,02</b>	<b>379,3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочаннойкапус.	100	2,1	10,1	9,3	136	П.1
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	П.144
Рыба,тушенная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	П.414
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>26,85</b>	<b>29,68</b>	<b>109,68</b>	<b>814,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41</b>	<b>45,85</b>	<b>169,7</b>	<b>1193,62</b>	
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	П.153
Кофейный напиток с молок.	200	3,2	2,7	15,9	79	П.501
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	П.481
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	П.112
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>35,59</b>	<b>100,39</b>	<b>106,02</b>	<b>799,7</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	П.7
Щи из свеж.капусты с карт.	250	1,75	4,98	7,78	83	П.142
Птица отварная	100	23,57	10,71	9,29	188,57	П.412
Макаронные изд. отварные	200	0,5	0,90	38,72	193,2	П.291
Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	П.494
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
<b>Итого за обед</b>		<b>31,64</b>	<b>27,53</b>	<b>103,47</b>	<b>779,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,23</b>	<b>127,92</b>	<b>209,49</b>	<b>1579,27</b>	
<b>Среда</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,1	П.165
Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,0	61,0	П.494
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3,	63	П.300
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,18</b>	<b>13,12</b>	<b>55,38</b>	<b>397,7</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,36	П.76

Суп картофельный срыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	П.150
Гречневая каша рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	П.237
Гуляш из говядины	100	14,67	71,6	3,67	218,67	П.368
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	П.493
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	П.109
<b>Итого за обед</b>		<b>44,12</b>	<b>96,1</b>	<b>101,56</b>	<b>949,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,3</b>	<b>109,22</b>	<b>156,94</b>	<b>1839,03</b>	
<b>Четверг</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	200	6,3	11,82	37,0	279,4	П.253
Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	189	П.497
Сыр(Российский)	15	3,84	3,91	0	51,45	П.100
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
Мандарин	130	0,8	0,2	7,5	38	П.112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,19</b>	<b>21,2</b>	<b>91,62</b>	<b>627,45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	10,1	3	109	П.48
Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,75	П.155
Котлеты припущенные	100	15	10,71	9,29	188,57	П.412
Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	П.313
Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	П.289
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
<b>Итого за обед</b>		<b>26,8</b>	<b>33,92</b>	<b>92,77</b>	<b>743,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,99</b>	<b>55,12</b>	<b>184,39</b>	<b>1371,04</b>	
<b>Пятница</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	П.405
Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,85	173,88	П.291
Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,2	61	П.494
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	П.111
<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,73</b>	<b>15,18</b>	<b>69,57</b>	<b>505,48</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	П.50
Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95,0	П.128
Сметана	10	16	1,5	0,35	16	П.479
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	П.343
Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	П.414
Компот из яблок с лимоном	200	0,1	0,2	25,1	103,0	П.509
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	П.109
<b>Итого за обед</b>		<b>41,78</b>	<b>27,53</b>	<b>114,75</b>	<b>813,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,51</b>	<b>42,71</b>	<b>184,32</b>	<b>1318,8</b>	