

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школа №167 г.о. Самара

*Ю.С. Дозорен*

Ю.С. Дозорен



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
( 2-х недельное )

**Меню на 1 неделю понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры. автор
		Б	Ж	У			
	<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200/5/3	9.39	8.41	43.52	288	2.18	168,Могильный
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	2.8	5.31	17.43	130	0.0	1,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>443</b>	<b>15.86</b>	<b>16.91</b>	<b>76.77</b>	<b>525</b>	<b>3.61</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	1	0	20,2	85	4	399,Могильный
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порциями	30	0.11	0.01	0.23	1.46	0.3	84,Могильный
Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200/5	2.16	2.28	13.72	84	6.6	82,Могильный
Овощное рагу	150	3.76	5.1	14.65	122.2	8.4	64,Могильный
Сосиска отварная	50	5.24	13.95	0.45	148	0.0	275,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.02	24.99	102	0,36	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>16.56</b>	<b>22.16</b>	<b>80.41</b>	<b>591.66</b>	<b>15.66</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Пряник	50	3.64	6.26	26.96	179	0,00	б/н
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.74</b>	<b>11.7</b>	<b>37.07</b>	<b>292</b>	<b>2.73</b>	
<b>Ужин</b>							
Рис с овощами	215/5	3.7	8.0	37.4	237	0,05	325,Могильный
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	5,06	20	0	392,Могильный
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,56	14,5	72	0,00	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>4.1</b>	<b>8.58</b>	<b>56.96</b>	<b>329</b>	<b>0,05</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1998</b>	<b>47.26</b>	<b>59.35</b>	<b>271.41</b>	<b>1822.66</b>	<b>26.05</b>	

## Меню на 1 неделю — вторник

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
	<b>День2</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200/5/3	10.3	5.57	46.33	304	2,18	185,Могильный
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	2,8	5,31	17,43	130	0,0	1,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>443</b>	<b>15.95</b>	<b>13.29</b>	<b>78.12</b>	<b>525</b>	<b>3.35</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Бифидок	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	401,Могильный
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>76.5</b>	<b>0.45</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор (порциями)	30	0,4	1.86	2.34	28	2.85	11,Могильный
Рассольник « Ленинградский»	200	1.68	4.1	13.28	97	6.04	76,Могильный
Котлета мясная	65	16.78	15.71	12.72	259	0.33	255,Могильный
Гороховое пюре (горошница)	150	26.3	3.5	18.8	170	0,00	211,Могильный
Компот из с/м вишни	200	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	87	0,00	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>715</b>	<b>50.34</b>	<b>26.04</b>	<b>85.29</b>	<b>777</b>	<b>11.54</b>	
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная с сыром	60	7,36	6,79	26,15	195	1,51	466,Могильный
Молоко	200	6.1	5.44	10.11	113	2.73	400,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>13.46</b>	<b>12.23</b>	<b>36.26</b>	<b>308</b>	<b>4.24</b>	
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,84	22,48	178	0,91	86,Могильный
Чай с лимоном	200/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393,Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>497</b>	<b>8.29</b>	<b>7.06</b>	<b>42.35</b>	<b>266</b>	<b>3,74</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2065</b>	<b>92.39</b>	<b>62.37</b>	<b>248.32</b>	<b>1952.5</b>	<b>23.32</b>	

## Меню на 1 неделю - среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	125	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237,Могильный
Соус сметанный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351,Могильный
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	2,8	5,31	17,43	130	0,00	1,Могильный
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>540</b>	<b>25,19</b>	<b>22,51</b>	<b>69,08</b>	<b>580</b>	<b>16,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	401,Могильный
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>76.5</b>	<b>0.45</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.72	3.05	3.34	44	4.25	36,Могильный
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2.37	2.97	11.8	83	15.32	82,Могильный
Плов из отварного мяса	200	7.77	10.85	29.07	298	0.65	90, Конь
Компот из смородины	200	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>725</b>	<b>16.02</b>	<b>17.78</b>	<b>90.52</b>	<b>641</b>	<b>43.44</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисель	200	0.08	0.04	23.53	95	1.66	378,Могильный
Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0,00	б/н
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.32</b>	<b>6.2</b>	<b>49.37</b>	<b>269</b>	<b>1.66</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	250/5/5	11.98	10.12	57.64	379	0	313,Могильный
Молоко	200	6.1	5.44	10.11	113	273	400,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>19.67</b>	<b>15.76</b>	<b>77.42</b>	<b>539</b>	<b>273</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2145</b>	<b>68.55</b>	<b>66.0</b>	<b>292.69</b>	<b>2105.5</b>	<b>335.32</b>	

## Меню на 1 неделю - четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200/5/3	10.3	15.57	46.33	304	2.18	185,Могильный
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/15	1,23	3,78	7,31	68	0,00	1,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>458</b>	<b>14.38</b>	<b>21.76</b>	<b>68.0</b>	<b>463</b>	<b>3.35</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Кефир	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>76.5</b>	<b>0.45</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порциями	30	0.4	0.05	0.85	6.5	2.5	б/н
Суп картофельный с рисом	200	7.31	8.56	14.22	163	5.54	70,Могильный
Мясо птицы с тушеным картофелем	40/140/5	20.3	18.2	21.6	330.7	11.3	302,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.02	24.99	102	0.36	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>685</b>	<b>33.3</b>	<b>27.63</b>	<b>88.03</b>	<b>736.2</b>	<b>19.7</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6.1	5.44	10.11	113	273	400,Могильный
Батон с повидлом	35/15	7.92	8.01	29.69	224	0.09	117,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>14.02</b>	<b>13.45</b>	<b>39.8</b>	<b>337</b>	<b>273.09</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба запеченная в омлете	65/117/3	25.4	17.27	5.15	388	1.66	249,Могильный
Икра кабачковая	50	1.2	5.4	5.12	74	4.2	93,Могильный
Напиток из шиповника	200	0,08	0,04	23,53	95	1.65	378,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.67	47	0.0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>455</b>	<b>28.99</b>	<b>22.91</b>	<b>43.47</b>	<b>604</b>	<b>7.51</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1998</b>	<b>95.04</b>	<b>89.5</b>	<b>245.6</b>	<b>2216.7</b>	<b>304.1</b>	

## Меню на 1 неделю — пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг творожный	120	7.49	7.44	35.67	351	1.07	234,Могильный
Сгущенное молоко	30	0,9	1,5	1,44	23	0,45	б/н
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0,00	1,Могильный
Груши	150	0,83	0	16,93	71	3,35	397,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24.45</b>	<b>24.25</b>	<b>59.92</b>	<b>557</b>	<b>5.47</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Варенец	150	5.8	5	8.4	102	0.73	41,Могильный
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>102</b>	<b>0.73</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из консервированной кукурузы	50	1.44	3.09	4.02	50	4.65	12,Могильный
Свекольник со сметаной	200/5	1.16	13.14	11.86	91	5,56	55,Конь
Бефстроганов из отварного мяса	35/45	15,51	12,43	3,29	187	5,62	278,Могильный
Макаронные изделия с маслом	125	5.7	4.67	27.33	174	0	205,Могильный
Компот из кураги	200	0,39	0,02	24,98	102	0,36	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	9,67	47	0,00	001,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	002,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>28.7</b>	<b>34.16</b>	<b>97.85</b>	<b>738</b>	<b>16.19</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый	190	1	0	20.2	85	4	399,Могильный
Крендель сахарный	60	3.54	6.57	27.87	185	0,0	460,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>4.54</b>	<b>6.57</b>	<b>48.07</b>	<b>270</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша вязкая кукурузная	250/5	7.3	7.6	40.35	259	0.0	168,Могильный
Молоко	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>14.99</b>	<b>13.24</b>	<b>60.13</b>	<b>419</b>	<b>2.73</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2140</b>	<b>78.48</b>	<b>83.22</b>	<b>274.37</b>	<b>2086</b>	<b>29.12</b>	

## Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры. автор
		Б	Ж	У			
	<b>День1</b>						
<b>Завтрак</b>							
Каша из смеси круп «Дружба»	200/5/3	7.96	8.41	45.04	288	2.18	177,Могильный
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0,00	1,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>443</b>	<b>12.04</b>	<b>14.6</b>	<b>66.71</b>	<b>447</b>	<b>3.35</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	1	0	20,2	85	4	399,Могильный
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый порциями	30	0.11	0.01	0.23	1.46	0.3	84,Могильный
Суп « Полевой» со сметаной	200/5	7.31	8.56	14.22	163	5.54	70,Могильный
Капуста тушеная							
Сосиска отварная	200	3.13	5.56	14.38	120	24.99	132,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	50	5.24	13.95	0.45	148	0,0	275,Могильный
Хлеб пшеничный	200	0.4	0.02	24.99	102	0,36	376.Могильный
Хлеб ржаной	20	1.59	0.2	9.67	47	0,0	002,Могильный
	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>755</b>	<b>21.08</b>	<b>28.9</b>	<b>80.64</b>	<b>668.46</b>	<b>31.19</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Сушки	50	5,35	0,6	35,6	169	0,0	б/н
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,45</b>	<b>6,04</b>	<b>45,71</b>	<b>282</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Рожки отварные с маслом	180/5	5.7	4.67	27.33	174	0	205,Могильный
Икра кабачковая	50	0.6	2.36	3.86	39	4,8	93,Могильный
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.46	38	0.03	392,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.59	0.25	9.67	47	0,0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>455</b>	<b>7.95</b>	<b>7.3</b>	<b>50.32</b>	<b>298</b>	<b>4.83</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2053</b>	<b>53.52</b>	<b>56.84</b>	<b>263.58</b>	<b>1780.46</b>	<b>46.1</b>	

## Меню на 2 неделю — вторник

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
	<b>День2</b>						
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	110/3	6.64	13.46	3.05	157.13	2,18	215,Могильный
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.44	3.09	4.02	50	4.65	12,Могильный
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0.0	1,Могильный
Банан	190	2.19	0.72	3.45	130	14.5	368,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>588</b>	<b>15.17</b>	<b>24.24</b>	<b>33.65</b>	<b>512.13</b>	<b>22.76</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из квашенной капусты	50	0,4	1.86	2.34	28	6.5	57,Могильный
Суп овощной	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22	89,Могильный
Гуляш из отварного мяса	45/35/5	19.61	7.73	5.89	168	0,36	277,Могильный
Каша гречневая рассыпчатая	130/6	7.56	4.71	39.0	228	1.64	173,Могильный
Напиток из шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	90	398,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	001 ,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>741</b>	<b>34.53</b>	<b>19.27</b>	<b>102.47</b>	<b>719</b>	<b>106.72</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	60	3.09	1.61	27.66	138	0.04	459,Могильный
Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	102	0.6	401,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>8.89</b>	<b>6.61</b>	<b>36.06</b>	<b>240</b>	<b>0.64</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша геркулесовая жидкая	200/5/3	9.42	10.48	33.29	265	2.53	185,Могильный
Чай с лимоном	200/7/3	0,12	0,02	10,2	41	20,83	393,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.0	54	0.11	007,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>453</b>	<b>14.61</b>	<b>15.13</b>	<b>53.16</b>	<b>407</b>	<b>23,47</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2042</b>	<b>73.2</b>	<b>65.25</b>	<b>225.34</b>	<b>1878.13</b>	<b>153.59</b>	

## Меню на 2 неделю - среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога с яблоками	120/5	16.33	12.8	17.56	251	1,07	240,Могильный
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351,Могильный
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0,00	1,Могильный
Мандарин	70	0.56	0.14	5.25	27	26.6	368,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>460</b>	<b>21.55</b>	<b>20.49</b>	<b>48.46</b>	<b>467</b>	<b>28.94</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2.85	11,Могильный
Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22	57,Могильный
Макаронник с мясом	35/120/5	16.53	18.2	45.62	401	1.32	292,Могильный
Компот из кураги	200	0,39	0.02	24.39	102	0.36	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>660</b>	<b>23.67</b>	<b>24.8</b>	<b>108.92</b>	<b>747</b>	<b>12.75</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6.1	5.44	10.11	113	2.73	400,Могильный
Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0,00	б/н
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.34</b>	<b>11.6</b>	<b>35.95</b>	<b>287</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Картофельное пюре	200	5.55	8.45	36.36	220	26.08	321,Могильный
Огурец соленый порциями	30	0.11	0.01	0.23	1.46	0.3	84,Могильный
Чай с сахаром	200	0,06	0.02	9.46	38	0.03	392,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,25	9,67	47	0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>7.31</b>	<b>8.73</b>	<b>55.72</b>	<b>306.46</b>	<b>26.41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1820</b>	<b>61.87</b>	<b>65.62</b>	<b>249.05</b>	<b>1807.46</b>	<b>70.83</b>	



## Меню на 2 неделю - четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200/5/3	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9	185,Могильный
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397,Могильный
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/15	1,23	3,78	7,31	68	0,00	1,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>458</b>	<b>11.66</b>	<b>17.38</b>	<b>48.99</b>	<b>399.94</b>	<b>2.33</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	1	0	20.2	85	4	399,Могильный
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка	50	1.49	2.59	3.13	42	5.5	10,Могильный
Рассольник домашний со сметаной	200/5	1.66	4.08	11.82	74	9.44	75,Могильный
Жаркое по — домашнему	35/130/5	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276,Могильный
Компот из с/м вишни	200	0.29	0,07	21,78	89	2,32	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0	001,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>695</b>	<b>29.13</b>	<b>12.87</b>	<b>81.6</b>	<b>544</b>	<b>24.52</b>	
<b>Полдник</b>							
Варенец	200	5.8	5.0	8.4	102	0.6	401,Могильный
Батон с повидлом	35/15	7.92	8.01	29.96	224	0.09	117,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>13.72</b>	<b>13.01</b>	<b>38.36</b>	<b>326</b>	<b>0.69</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные	70/100/3	27.12	7.78	6.45	206.5	0,05	64,Могильный
Икра кабачковая	50	0.6	2.36	3.86	39	4.8	93,Могильный
Напиток из шиповника	200	0.61	0.25	18.67	79	90	398,Могильный
Хлеб пшеничный	30	1.59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>453</b>	<b>29.92</b>	<b>10.59</b>	<b>38.65</b>	<b>371.5</b>	<b>94.85</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>2006</b>	<b>84.43</b>	<b>53.85</b>	<b>207.6</b>	<b>1726.44</b>	<b>126.39</b>	

## Меню на 2 неделю — пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожно - рисовая с повидлом	130/20	10.54	15.05	17.15	247	0.24	237,Могильный
Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0,0	1,Могильный
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	15	368,Могильный
<b>Всего в завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15.22</b>	<b>21.84</b>	<b>53.52</b>	<b>472</b>	<b>16.41</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	150	4.7	1.32	7.74	62	0.24	406,Могильный
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком	50	0.43	2.55	1.3	30	2.78	19,Могильный
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81,Могильный
Биточки мясные	65	16.78	15.71	12.72	259	0,33	255,Могильный
Макаронные изделия с маслом	125	5.7	4.67	27.33	174	0	205,Могильный
Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	001,Могильный
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,00	002,Могильный
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>39.95</b>	<b>35.7</b>	<b>98.63</b>	<b>773.37</b>	<b>10.96</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Булочка домашняя	60	3.64	6.26	26.96	179	0	469,Могильный
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>9.74</b>	<b>11.7</b>	<b>37.07</b>	<b>292</b>	<b>2.73</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша пшенная на молоке	250/5	9.95	9.67	40.13	287	2.4	185,Могильный
Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
<b>Всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>14.21</b>	<b>14.21</b>	<b>64.11</b>	<b>423</b>	<b>3.6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2130</b>	<b>83.82</b>	<b>84.77</b>	<b>261.07</b>	<b>2022.37</b>	<b>33.94</b>	