

Индивидуальный предприниматель Пантелеева Елена Зионовна

Пермский край, Соликамский район, с.Родники, ул.Юбилейная, 10

Т.8(922) 38-39-327

р/с 408 028 100 497 700 156 10 в Волго-Вятском банке ПАО Сбербанк г.Нижний Новгород

БИК 042202603, к/с 30101810900000000603, ИНН 591902064781

Меню приготавливаемых блюд

Для организации питания детей

В загородном лагере отдыха и оздоровления детей «Дружба» (летний период).

Дети 12 лет и старше.

Исполнитель




ИП Пантелеева Е.З.

Утверждаю

Директор


МАУ 31002 «Дружба»




(Чжан Н.Ю.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Омлет	100	8,61	13,38	2,31	163,1	301
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Сосиска отварная	50	5,2	10,45	0	115	400
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		27,68	34,9	59,71	663,7	
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	300/10/10	2,42	7,5	13,14	130,2	133
	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475	382
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	112
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за обед		38,28	37,74	98,71	890,8	
Полдник	Печенье	40	3	1,88	30	146,4	590
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		3,5	2,18	55,5	254,4	
Ужин	Котлета мясная	70	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Спагетти отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Томатный соус	30	0,27	0,93	1,74	16,4	462
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Напиток из шиповника	200	1	0	26	59	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		22,97	18,92	84	549,6		
2-ой ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка дорожная	70	4,5	2,12	27,75	258	560
	Батончик шоколадный	28	2,24	2,64	61,84	280	588
	Итого за 2-ой ужин		12,54	9,76	97,59	638	
Итого за день 1			104,97	103,5	395,51	2996,5	

День 2							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	24	25,2	23,9	325	319
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак		32,87	32,59	55,22	553,2	
Обед	Суп-лапша домашняя	300	30,6	6,69	16,68	133,2	162
	Биточек мясной	70	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,85	17,1	33,25	323,1	244
	Соус белый	30	0,37	1,21	1,76	19,44	448
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		57,66	38,23	116,09	927,54	
	Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140
Молоко кипяченое		200	5,8	5	9,6	107	534
Фрукт		100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого за полдник			7,32	6,62	50,82	294	
Ужин		Жаркое по-домашнему	250	35,45	31,64	22,64	516,83
	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		43,73	42,7	88,08	912,43	
2-ой ужин	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Сосиска в тесте	100	10,3	13,4	31	286	567
	Печенье	40	3	1,88	30	146,4	590
	Итого за 2-ой ужин		13,8	15,28	73,7	487,4	
Итого за день 2		155,38	135,42	383,91	3174,57		

День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
	Каша рисовая с маслом	200/5	6,28	11,82	37	279,4	259
	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	6	4,2	9,8	103	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак		14,68	25,14	77,3	595,8	
Обед	Свекольник с яйцом и сметаной	300/0,5/10	5,16	7,64	14,58	147,9	136
	Рыба (минтай), припущенная в молоке	75/30	13,4	7,2	3,1	179	336
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	434
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за обед		29,64	29,5	96,22	819,5	
	Полдник	Напиток из шиповника	200	0	0	15	62
Круасан		60	1,12	1,32	30,92	278	588
Фрукт		100	0,4	0,3	10,3	47	118
Итого за полдник			1,52	1,62	56,22	387	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Мясо тушеное	75/50	22,8	26,1	3,3	227	369
	Макароны отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	291
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		31,74	27,32	62,8	514,5	
2-ой ужин	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,23	271	583
	Батончик шоколадный	35	5	7	36	310	
	Итого за 2-ой ужин		16,05	21,1	86,23	681	
Итого за день 3		93,63	104,68	378,77	2997,8		

День 4							
Завтрак	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,72	12,86	37,12	299	264
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		22,64	32,18	94,6	759,4	
Обед	Суп гороховый с мясом и сметаной	300/10/10	3,02	6,81	18,51	145,8	149
	Кнели из птицы с рисом с соусом белым	75/30	12,1	12,3	5,2	179	416
	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	432
	Салат из капусты и моркови	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Итого за обед		29,1	38,57	114,45	920,4	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	534
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	589
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за полдник		8,56	7,28	49,4	300,4	
Ужин	Напиток из шиповника	200	0	0	15	62	
	Плов с мясом	250	22,68	22,32	59,04	528	375
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		28,76	23,13	108,33	760,6	
2-ой ужин	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	537
	Круасан	60	1,12	1,32	30,92	140	
	Батончик Ух-ты	28	5	7	36	140	585
	Итого за 2-ой ужин		6,62	8,42	77,02	326	
Итого за день 4		95,68	109,58	443,8	3066,8		

День 5							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
	Каша манная	200/5	7,74	11,82	35,54	279,4	256
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		18,16	28,04	77,22	634,8	
Обед	Суп с рыбными консервами	300	11,07	8,67	19,26	199,5	159
	Котлета мясная	70	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Ракушки отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Соус белый	30	0,37	1,21	1,76	19,44	448
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Итого за обед		36,28	23,84	122,01	849,64	
Полдник	Печенье	40	3	1,88	30	146,4	590
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		8,4	6,58	72	379,4	
Ужин	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	537
	Гуляш из говядины	75/50	20,6	22	4,2	297	373
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	434
	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,28	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		31,91	31,66	71,09	701,88		
2-ой ужин	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Булочка Российская	70	5,02	5,83	41,18	236	586
	Батончик шоколадный	40	5	7	36	186	
	Итого за 2-ой ужин		20,02	19,23	94,18	596	
Итого за день 5		114,77	109,35	436,5	3161,72		

День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	24	25,2	23,9	325	319
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак		26,4	34,32	54,4	538,4	
Обед	Суп-пюре картофельный с гречками	300/30	9,2	8,08	32,62	311,76	165
	Филе куриное в сметанном соусе	75/50	22	14	10	198	
	Греча рассыпчатая	150	8,55	7,88	37,08	253,05	243
	Сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176	68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		50,93	43,42	143,14	1183,41	
Полдник	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	589
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Итого за полдник		2,86	2,18	55,5	254,4	
Ужин	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Пельмешки с мясом с маслом	250/5	46	4,5	63	522	
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		49,54	5,19	100,71	694,6		
2-ой ужин	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Шоколад	50 гр				100	
	Ватрушка с повидлом	60	4,32	1,98	47,72	226	588
	Итого за 2-ой ужин		10,12	6,98	55,72	426	
Итого за день 6		139,85	92,09	409,47	3096,81		

День 7							
Завтрак	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Омлет	100	8,61	13,38	2,31	163,1	301
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Сосиска отварная	50	5,2	10,45	0	115	400
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		27,68	34,9	59,71	663,7	
Обед	Солянка сборная мясная со сметаной	300/15/10	9,47	16,17	3,93	199,2	140
	Котлета из мяса рубленая	75	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Макароны отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Томатный соус	25	0,27	0,93	1,74	16,4	462
	Салат из капусты белокачанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		35,93	41,06	107,16	941,3	
Полдник	Печенье	40	3	1,88	30	146,4	590
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		3,9	2,18	53	248,4	
Ужин	Напиток из шиповника	200	1	0	26	59	
	Азу	250	24,47	26,22	31,2	458,76	375
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		32,1	31,43	94,09	740,86	
2-ой ужин	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Круасан	60	1,12	1,32	30,92	278	588
	Батончик шоколадный	21	5	7	36	186	
	Итого за 2-ой ужин		16,12	14,72	83,92	638	
Итого за день 7		115,73	124,29	397,88	3232,26		

День 8							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
	Суп молочный с вермишелью	250	8,56	14,12	31,52	287,4	253
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		18,98	30,34	73,2	642,8	
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	300/10/10	2,42	7,5	13,14	130,2	133
	Медальоны рыбные с яйцом	75/25	13,3	7,2	6,3	143	349
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	434
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	10,2	7,2	124	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Итого за обед		27	34,66	104,58	840,8	
Полдник	Йогурт в инд.упаковке	100	5	3,2	8,5	87	517
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	589
	Итого за полдник		7,86	5,08	51,2	288,4	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Шницель мясной	75	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198,15	420
	Соус сметанный	30	1,03	6,38	1,9	69,09	
	Кукуруза	30	1	1	2	25	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		23,81	26,61	94,55	717,04		
2-ой ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка ванильная	70	5,48	5,6	39,55	231	582
	Батончик Ух-ты	28	5	7	36	226	
	Итого за 2-ой ужин		16,28	17,6	83,55	557	
Итого за день 8		93,93	114,29	407,08	3046,04		

День 9							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	24	25,2	23,9	325	319
	Повидло	20	7	11	0	127	106
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Итого за завтрак		33,35	37,07	54,32	590,6	
Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	300/10/10	2,72	7,8	19,86	161,7	139
	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	29,38	23,63	475	382
	Томатный соус	25	0,27	0,93	1,74	56,4	462
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		38,8	48,97	100,37	1039,7	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		2,02	1,62	53,92	242	
Ужин	Котлета куриная паровая с соусом белым	75/30	10,5	7,5	6,5	152	417
	Ракушки отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	112
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		19,84	8,92	73,9	474,5	
2-ой ужин	Снежок	200	5,8	5	8	110	535
	Булочка Российская	70	5,02	5,83	41,18	236	586
	Батончик шоколадный	35	5	7	36	310	
	Итого за 2-ой ужин		15,82	17,83	85,18	656	
Итого за день 9		109,83	114,41	367,69	3002,8		

День 10							
Завтрак	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Каша "Дружба"	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		19,18	30,98	82,54	686,6	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	300/10/10	2,36	4,47	9,69	115,2	147
	Биточек мясной с соусом молочным	70/30	12,46	12,42	10,01	200,2	386
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,85	17,1	33,25	323,1	244
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		29,05	34,8	107,34	890,1	
Полдник	Печенье	40	3	1,88	30	176,4	590
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		3,9	2,18	53	278,4	
Ужин	Напиток из шиповника	200	1	0	26	59	
	Жаркое по-домашнему	250	35,45	31,64	22,64	516,83	374
	Салат из свежих помидоров	100	0,9	10,2	7,2	124	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		43,03	42,6	88,88	863,43	
2-ой ужин	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Пицца школьная	100	10,2	10,8	30,2	259	568
	Йогурт в инд. упаковке	100	5	3,2	8,5	87	517
	Итого за 2-ой ужин		15,3	14	53,9	407	
Итого за день 10		110,46	124,56	385,66	3125,53		

День 11							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
	Омлет	100	8,61	13,38	2,31	163,1	301
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Сосиска отварная	50	5,2	10,45	0	115	400
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		19,11	34,83	43,99	564,9	
Обед	Суп-лапша домашняя	300	30,6	6,69	16,68	233,2	162
	Биточек рыбный с соусом томатным	70/30	9,73	1,47	6,72	79,1	345
	Картофель запеченный	150	3,8	8,7	13,5	169	208
	Кукуруза	30	1	1	2	55	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	531
	Итого за обед		51,11	18,62	92,04	780,9	
Полдник	Круасан	60	3	1,88	30	246,4	590
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Фрукт	130	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за полдник		9,5	6,78	82,7	528,4	
Ужин	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Курица в соусе с томатом	85/35	13,6	13,5	4,1	192	405
	Макароны отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		23,29	19,92	73,2	566,5		
2-ой ужин	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Конфеты шоколадные	20	5	7	36	286	
	Итого за 2-ой ужин		16,12	14,72	83,92	600	
Итого за день 11		119,13	94,87	375,85	3040,7		

День 12							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
	Каша манная	200/5	7,74	11,82	35,54	279,4	256
	Повидло	20	7	11	0	127	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		18,64	32,52	76,32	672,2	
Обед	Суп с рыбными консервами	300	11,07	8,67	19,26	199,5	159
	Тефтели мясные паровые с соусом белым	75/30	10,35	9,53	6,53	153	394
	Рагу овощное	200	4	10,7	17	180	201
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за обед		31,8	29,71	97,18	784,1	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	534
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	589
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за полдник		8,56	7,28	49,4	300,4	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Плов с мясом	250	22,68	22,32	59,04	528	375
	Салат из капусты и моркови	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		30,06	33,18	116,88	888,6	
2-ой ужин	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Ватрушка с творогом	75	4,5	2,12	27,75	148	560
	Батончик Ух-ты	28	5	7	36	186	
	Итого за 2-ой ужин		15,3	14,12	71,75	434	
Итого за день 12			104,36	116,81	411,53	3079,3	

День 13							
Завтрак	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	509
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	24	25,2	23,9	325	319
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		37,87	36,27	81,3	710,6	
Обед	Суп с клецками	300	1,44	3,12	10,53	75,9	151
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	419
	Кнели из птицы с соусом томатным	75/30	12,1	12,3	5,2	179	416
	Сельдь с картофелем	100	9,6	20,3	3,8	236	353
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Итого за обед		33,01	42,76	109,48	955,1	
	Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140
Фрукт		130	1,5	0,5	21	96	118
Компот из изюма		200	0,3	0	20,1	81	531
Итого за полдник			2,92	1,82	72,02	317	
Ужин		Напиток из шиповника	200	0	0	15	62
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	434
	Котлета мясная с соусом белым	70/30	8,9	8,87	7,15	143	386
	Икра кабачковая	70	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого за ужин		19,73	22,88	80,84	612,1	
2-ой ужин	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55	537
	Круасан	60	4,3	5	35,3	283	586
	Йогурт в инд.упаковке	100	5	3,2	8,5	87	517
	Итого за 2-ой ужин		9,8	8,2	56,5	425	
Итого за день 13		103,33	111,93	400,14	3019,8		

День 14							
Завтрак	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	506
	Каша пшенная с маслом	200/5	8,72	12,86	37,12	299	264
	Повидло	20	7	11	0	127	106
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	487
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	117
	Итого за завтрак		21,02	34,86	78,8	712,8	
Обед	Суп-пюре картофельный с гренками	300/30	9,2	8,08	32,62	311,76	165
	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/50	13,3	7,2	6,3	143	349
	Макароны отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	297
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	31
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Итого за обед		35,23	21,82	131,6	937,26	
Полдник	Печенье	40	3	1,88	30	146,4	590
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за полдник		3,5	2,18	55,5	254,4	
Ужин	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Шницель куриный с соусом белым	70/30	10,5	7,5	6,5	202	412
	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200	432
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	13,36	69,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого за ужин		20,24	16,59	69,21	574,6		
2-ой ужин	Йогурт	200	10	6,4	17	174	517
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	589
	Конфеты шоколадные	20	5	7	36	196	
	Итого за 2-ой ужин		17,36	15,28	83	516,4	
Итого за день 14		97,35	90,73	418,11	2995,46		