

«СОГЛАСОВАНО»
Главный специалист-эксперт
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Самарской
области

О.А. Петрова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ «Санаторной
школы – интерната № 3
г.о. Жигулёвск»

А.В. Телегин

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**СЕЗОН: осенне-зимний;
зимне-весенний**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

с 7 лет до 12 лет;

с 12 лет и старше

ГБОУ «Санаторной школы – интерната № 3 г.о. Жигулёвск»

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры / № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Завтрак 1	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	10,72	42,36	291	181/1
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	500	23,1	34,7	95	684,6	-
Завтрак 2	Сок	200	1,4	0,2	22,8	100,4	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,6	2,4	63	310,4	
Обед	Сельдь с луком	60	6,1	1,3	1,97	104,4	76 /74
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	1,45	3,93	100,2	82	82/13
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260/45
	Картофельное пюре	150	3,1	2,33	19,13	109,73	312/66
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	800	44	27,1	164,71	945	
Полдник	Кондитерские изделия "Печенье Юбилейное"	50	3,8	9	33	230	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Напиток витаминный (компот из апельсинов)	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	300	6,69	20,5	108,3	572,6	
Ужин 1	Котлеты рубленые из птицы	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	171/67
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73

	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	600	28	15,5	61,2	529	-
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2650	114,2	105,1	500,2	3147,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	243/27
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	13,7	44,7	226,5	202/26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	505	31,19	53,25	104	904,34	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199	42 /75
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	119/14
	Тефтели из говядины (1 вариант)	110	7,83	8,75	10,25	151	278\47
	Рагу овощное	150	2,5	15,7	12,3	203	143\72
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	850	25,37	37,65	118,3	1069	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,7	38,9	269	410/87
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Итого за полдник	300	12,33	7,72	54,1	264	-
Ужин 1	Плов с говядиной	160	16,49	16,89	26,02	322	265/48
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37

	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	500	28,39	20,83	62,87	499,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2605	110,3	126,9	410,1	3153,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 3

Завтрак 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	20,46	15,18	39,2	378	223/10	
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28	
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 1	525	31,4	36,5	116	896,1		
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4		
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,5	125	67/76	
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250/13	2,98	2,83	15,7	100,13	112/15	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229/62	
	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	171/67	
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
		Итого за ОБЕД	913	27	29	131,2	973	
	Полдник	Кондитерские изделия “Печенье Юбилейное»	50	3,8	9	33	230	91
		КОНФЕТЫ промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
Напиток витаминный (из плодов шиповника)		200	0,4	0,27	17,2	72,8	388/39	
Итого за полдник		300	3,3	15	63,1	324,6		

Ужин 1	Жаркое по - домашнему	240	22,2	24,8	22,7	404,6	259/49
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	580	35,2	28,84	70,75	631	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2768	109,9	116,7	451,85	3241.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 4

Завтрак 1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	173/3
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218.40	31
	Итого за завтрак 1	510	21,82	31	80,44	690,5	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218.40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	8,5	39,9	59/77
	Щи из свежей капусты, с картофелем	200	4,6	8,2	7,9	114	88/16
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Пюре из гороха с маслом	150	13	6,5	33,35	243	199/68
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218.40	31
	Итого за ОБЕД	840	57	28,5	138	989,7	
Полдник							
	Булочка "Алтайская"	100	8,4	7,8	5	254	432/86
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37

	Итого за полдник	300	17,3	10,86	31	312	
Ужин 1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	16,41	16,04	3,82	224,66	245/55
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	31,9	151	202/26
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	590	25,24	17,64	63,47	559,06	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2690	134,4	95,4	383,7	2967,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1	День 5						
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	7,85	10,1	49,4	320	173\2
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	530	23,8	37,5	123	928	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	3,25	6,5	60,4	45/78
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	24,8	7,2	15,9	138,5	96/17
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256/50
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	171/67
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31

	Итого за ОБЕД	900	55,3	34,5	107,8	917,9	
Полдник	Пряник промышленного производства	50	2,8	2,5	38,2	181	93
	Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388\39
	Итого за полдник	300	5,95	14,3	88,4	498,8	
Ужин 1	Рыба (филе) запеченная, в молочном соусе	100	6,8	6,81	9,67	127	233/63
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312/66
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	590	21,8	13,1	65,7	414,13	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2580	120	106,8	455,7	3175,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 6						
	Омлет натуральный	120	10,8	19,2	2,04	224	210/11
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	505	21,3	27,1	76,3	731,4	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	-/79
	Суп картофельный с рыбными	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	106,1

	фрикадельками						07/18
	Плов с птицей	240	155,9	12,6	42,9	366,4	291/51
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	880	173,2	26,03	131,23	985,16	
Полдник	Пирожки с капустой	100	6,1	2,84	36,4	196	406/88
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Итого за полдник	300	6,23	2,86	51,8	258	
Ужин 1	Котлеты из говядины	80	8	9,46	7,59	153	268/53
	Рагу овощное	210	3,54	22	17,2	284	143/72
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388/39
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	630	16,04	32,71	64,04	678,2	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2710	83,4	90,21	378,6	3069,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 7						
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса	200	7,7	10	68,9	308,6	174/4
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Сырок творожный промышленного производства	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	520	28,8	41,6	165,4	1065,7	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из огурцов с луком	100	0,85	5,00	2,60	59,1	21/80

	Суп из овощей с зеленым горошком	200	5,83	4,56	13,59	118,80	99/19
	«Ёжики» из говядины (тефтели 2 вариант)	110	7,46	14,8	9,44	142	279/54
	Картофель отварной	150	2,9	5,66	20	150	125/69
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	850	35,84	32,76	124,5	870,7	
Полдник	Кондитерские изделия “Печенье Юбилейное»	50	3,8	9	33	230	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Напиток витаминный (апельсиновый)	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	300	5,64	23,04	108,3	587,58	
Ужин 1	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	243/27
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	13,7	44,7	226,5	202/26
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	545	28,4	33,2	83,5	569,9	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2665	111,7	138	552,5	3510,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 1 (8)						
Завтрак 1	Каша вязкая молочная кукурузная	210	7,63	11,1	50,78	334	174/5
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	520	22,4	35,1	109,9	847,8	

Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Икра свекольная	100	2,4	0,1	23	185,3	75/81
	Суп картофельный с курицей и макаронными изделиями	200	2,4	2,29	12	80,1	112/15
	Печень по строгановски	100	13,5	9,2	8,6	171,2	255/60
	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	171/67
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	850	31	22,3	148,9	1079,4	
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшки)	100	7,76	4,52	47,1	262
Чай с сахаром		200	8,9	3,06	26	58	376/37
Итого за полдник		300	16,7	7,6	73,1	320	
Ужин 1	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260/45
	Каша рассыпчатая ячневая	160	4,98	7,89	32,18	219	171/67
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377/36
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	600	23,06	25,6	55,8	601	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2720	106,2	99	458,5	3264,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 2 (9)

Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	175/6
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	510	23	36,9	118	910,3	

Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199	42 /75
	Суп картофельный с клёцками	200	2,9	3,68	15,04	115,4	108,109/25
	Зразы рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199	274 /50
	Пюре из гороха с маслом	150	13	6,5	33,35	243	199/68
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	840	35,14	31,23	139,6	1164,6	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	50	3,8	9	33	230	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Напиток витаминный	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	300	6,7	20,5	108,3	572,6	
Ужин 1	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290/58
	Рагу овощное	150	2,5	15,7	12,3	203	143\72
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	590	28,8	30,6	63,25	591,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2150	106,6	126,6	499,9	3654,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 3 (10)

Завтрак 1	Каша вязкая молочная гречневая	210	7,7	10	68,9	308,6	173/7
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28

	Сырок творожный	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	530	25,2	38	163,9	1009,1	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	174	76 /74
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,11	85,75	101/22
	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	18,2	12	24,5	289	284/57
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	840	49,2	19,6	118,8	949,6	
Полдник	ВАТРУШКА	100	5,95	4	58,8	296	410/87
к	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Итого за полдник	300	14,9	7,06	84,8	354	
Ужин 1	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261/56
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	31,9	150	202/26
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	342/43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	590	21,6	10,54	70,6	540,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2710	123,9	82,6	508,9	3269,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 4 (11)						
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,51	5,86	68,9	157,82	120/8

	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	510	20,23	29,9	127,94	671,7	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	-/79
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	200	1,45	3,93	100,2	82	82/13
	Птица (курица) отварная	110	23,48	25,82	0,48	328	288 /59
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	171/67
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	860	39,9	41,2	195,9	1033,7	
Полдник	Кондитерские изделия “Печенье Юбилейное»	50	3,8	9	33	230	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Итого за полдник	300	15,5	23,6	92,0	533	
Ужин 1	Тефтели рыбные	100	21,4	7	15	208,6	239/64
	Рис припущенный	180	4,4	5,2	35,1	264	305/70
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377/36
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	570	29,3	13,1	70,82	633,6	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2690	117,9	115,2	557,5	3288,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2		День 5 (12)					
Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	180	25,02	17,28	36,18	400,32	222/12
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377/36
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
Итого за завтрак 1		565	5,1	37	106,2	874	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,4	23,7	164,2	39 /82
	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,68	15,04	115,4	108 /25
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256/51
	Капуста тушеная свежая	180	3,7	5,8	17	135,1	321/71
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
Итого за ОБЕД		870	27,6	36,04	132,1	1047,9	
Полдник	Пирожок с яблоками	100	5,8	2,48	47,8	236	406/88
	Напиток витаминный	2 0 0	0,14	0,04	42,3	97,58	388 \39
	Итого за полдник	300	6,2	2,52	90,1	333,6	
Ужин 1	Плов из отварной говядины	250	25,5	23,9	40,6	495	244/61
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	590	38,5	27,9	88,7	721,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
Итого за день		2775	90,9	110,9	487,9	3393,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6 (13)						
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из хлопьев овяных «Геркулес»	200	8,16	9,84	47,8	264	173/9
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	510	22,2	36,1	121,9	857,4	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,5	81,7	62 /84
	Суп с крупой (рисовой) и мясными фрикадельками	250	5,70	16,9	148,50	7,29	117/24
	Рыба припущенная в молоке	90	11,13	6,3	0,02	54	228/65
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312/66
	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	880	30,1	28,6	245,1	653,5	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	50	3,8	9	33	230	91
	Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Чай с лимоном	200	0,53	20,5	9,87	41,6	377/36
	Итого за полдник	300	7,1	86,5	75,9	316,6	
УЖИН 1	Сосиска отварная	55	5,55	15,55	0,25	164	243/27
	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4	202/26
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	595	25,1	20,4	81,4	551,8	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44

Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за день	2735	97,5	174	595,1	2795,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры/ № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 (14)							
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	175/6
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Сырок творожный промышленного производства	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	520	26,4	39,3	137,5	1023,4	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9	50/83
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,8	9,78	8,55	142,48	88/16
	Жаркое по - домашнему	240	22,2	24,8	22,7	404,6	259/49
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	880	51,5	46,72	117,3	1079,8	
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5,8	2,42	57,6	266	406 /88
	Напиток витаминный	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	300	5,94	2,46	99,9	363,6	
Ужин 1	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Каша рассыпчатая ячневая	160	4,98	7,89	32,18	219	171/67
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	600	36,4	22,7	78,6	588,4	

Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2750	133,2	118,9	504,1	3471,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры / № технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 1	Каша молочная манная жидкая	250	7,8	7,3	23,75	198,3	181/1
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	560	24,6	35,6	99	824,3	-
Завтрак 2	Сок	200	1,4	0,2	22,8	100,4	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,6	2,4	63	310,4	
Обед	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	174	76 /74
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82/13
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260/45
	Картофельное пюре	180	0,02	5,8	24,5	164,7	312/66
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	45,4	32,4	234,8	1063	
Полдник	Кондитерские изделия “Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
	Конфеты промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Напиток витаминный (компот из апельсинов)	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	350	9,9	30,8	141,3	810,1	

Ужин 1	Котлеты рубленые из птицы	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,97	3,74	23,89	153,63	171/67
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	600	28	15,5	61,2	529	-
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
Итого за день		2880	121,3	121,7	607,3	3642,7	
Неделя 1	День 2						
Завтрак 1	Сосиска отварная	110	11,1	31,1	0,5	328	243/27
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	13,7	44,7	226,5	202/26
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	570	36,7	68,8	104,2	1068,3	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199	42 /75
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	119/14
	Тефтели из говядины (1 вариант)	110	7,83	8,75	10,25	151	278\47
	Рагу овощное	189	3,2	19,8	15,5	255,6	143\72
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	939	27,2	32,95	114,6	1008	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,7	38,9	269	410/87
	Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Итого за полдник	350	15,2	19,2	87,1	576	-
Ужин 1	Плов с говядиной	260	26,8	27,5	42,3	523,3	265/48

	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	600	38,7	31,4	79,2	700,7	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2775	128,2	159,8	455,9	3769,4	
Неделя 1	День 3						
Завтрак 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,2	22,1	56	540	223/10
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	585	40,1	43,4	132,5	1058,1	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,5	125	67/76
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	2,98	2,83	15,7	100,13	112/15
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229/62
	Каша рисовая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315	171/67
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	56,5	231,4	136,8	1046	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
	Конфеты промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Напиток витаминный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388 \39
	Итого за полдник	350	10,2	31	116,2	785,3	
Ужин 1	Жаркое по - домашнему	260	24,1	26,9	24,6	438,3	259/49
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85

	Итого за ужин 1	600	37,1	30,9	72,7	664,7	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2905	157	344	529	3970,5	

Неделя 1 День 4

Завтрак 1	Каша вязкая молочная пшеничная	250	7,8	7,7	24,6	193,3	173/3
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	560	23,4	32,6	85,3	725	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	8,5	39,9	59/77
	Щи из свежей капусты, с картофелем	250	5,8	9,78	8,55	142,48	88/16
	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Пюре из гороха с маслом	180	15,6	7,8	40,02	283	199/68
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	60,8	31,4	145,5	1058,2	
Полдни к	Булочка "Алтайская"	150,00	12,60	7,47	65,50	414	432/86
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Итого за полдник	350	20,5	10,53	91,5	472	
Ужин 1	Бефстроганов из говядины с соусом сметанным	100	16,41	16,04	3,82	224,66	245/55
	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4	202/26
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	640	60	35,68	74,2	616,5	

Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2920	117,7	117,6	467,3	3288,1	

Неделя 1 День 5

Завтрак 1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,04	11	90,5	392,9	173\2
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	560	23	38,4	164,1	1000,9	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	3,25	6,5	60,4	45/78
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250	24,8	7,2	15,9	138,5	96/17
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256/50
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315	171/67
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	60,2	41,3	143,1	1147,1	
Полдник	Пряник промышленного производства	75	4,2	3,75	57,3	271,5	93
	Конфеты промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388 \39
	Итого за полдник	350	8,7	11,3	124	711,8	
Ужин 1	Рыба (филе) запеченная, в молочном соусе	100	6,8	6,81	9,67	127	233/63
	Картофельное пюре	180	0,02	5,8	24,5	164,7	312/66
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37

	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	620	18,7	16,6	71	414,1	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2900	123,6	115	573	3690,3	

Неделя 1 День 6

Завтрак 1	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	4,2	386	210/11	
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28	
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 1	585	29,5	54,4	80,7	784,1		
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4		
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	-/79	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	106,1 07/18	
	Плов с птицей	280	181,9	14,70	50,10	427,50	291/51	
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за ОБЕД	920	199,2	28,13	138,43	1046,06		
	Полдник	Пирожки с капустой	100	6,1	2,84	36,4	196	406 /88
		Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	90
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
Итого за полдник		350	8,98	14,36	84,6	503		
Ужин 1	Котлеты из говядины	110	15,84	22,54	13,22	132	268/53	
	Рагу овощное	180	3,03	18,9	14,7	243,4	143\72	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73	
	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388 \39	

	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	630	23,4	42,7	67,2	616,6	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2935	274,1	147	441,7	3366,2	

Неделя 1		День 7					
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса	250	6,8	12,3	60,15	380	174/4
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Сырок творожный промышленного производства	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	570	27,9	43,9	156,6	1137,1	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из огурцов с луком	100	0,85	5,00	2,60	59,1	21/80
	Суп из овощей с зеленым горошком	250	1,6	5	9,13	95,3	99/19
	«Ёжики» из говядины (тефтели 2 вариант)	110	7,46	14,8	9,44	142	279/54
	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	125/69
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	950	32,56	35,1	126,7	897,2	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Напиток витаминный (апельсиновый)	200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40
	Итого за полдник	350	9,94	30,79	141,3	810,1	
Ужин 1	Сосиска отварная	110	11,1	31,1	0,5	328	243/27
	Макаронные изделия отварные	150	10,92	13,7	44,7	226,5	202/26
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37

	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	600	33,92	48,74	83,75	733,9	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2920	117,3	165,9	579,2	3994,7	

Неделя 2 День 1

Завтрак 1	Каша вязкая молочная кукурузная	240	8,72	12,7	58	381,7	174/5	
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 1	550	23,4	36,7	117	895,54		
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4		
Обед	Икра свекольная	100	2,4	0,1	23	185,3	75/81	
	Суп картофельный с курицей и макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	112/15	
	Печень по строгановски	100	13,5	9,2	8,6	171,2	255/60	
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	8,75	44,2	272,3	171/67	
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342/43	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за ОБЕД	920	32,2	23,8	157,5	1129,7		
	Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшки)	150	11,64	6,88	70,65	393	421/24
		Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
		Итого за полдник	350	20,54	9,94	96,65	451	
	Ужин 1	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260/45
		Каша рассыпчатая ячневая	180	7,9	8,88	36,2	246,4	171/67
		Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377/36
		Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
Фрукт «Яблоко»		100	0,4	0,4	9,8	47	338/85	

	Итого за ужин 1	620	25,98	26,55	59,81	628,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2890	115,1	104,4	501,8	3521	

Неделя 2 День 2

Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	250	6,8	12,3	60,15	380	175/6	
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28	
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29	
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	118,6	382/30	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 1	560	23,57	40,6	135,4	1006		
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4		
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,2	9,25	199	42 /75	
	Суп картофельный с клёцками	250	3,6	4,6	18,8	144,25	108,109/2 5	
	Зразы рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199	274 /50	
	Пюре из гороха с маслом	180	15,6	7,8	40,02	283	199/68	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73	
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31	
		Итого за ОБЕД	920	38,44	50,2	150,1	1233,5	
	Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
		КОНФЕТЫ промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
Напиток витаминный		200	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40	
	Итого за полдник	350	9,94	30,8	108,3	572,6		
Ужин 1	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290/58	
	Рагу овощное	210	3,54	22	17,2	284	143\72	
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37	

	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	650	29,8	36,9	68,2	168,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2930	114,8	165,9	532,8	3396,4	

Неделя 2

День 3

Завтрак 1	Каша вязкая молочная гречневая	230	8,43	11	75,5	338	173/7
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Сырок творожный	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/36
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	550	25,6	39,02	169,6	1038,5	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед							
	Сельдь с луком	100	10,2	2,2	3,3	174	76 /74
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,11	85,75	101/22
	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	18,2	12	24,5	289	284/57
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	800	45	18,7	117,4	880	
Полдник	ВАТРУШКА	150	18,44	10,96	58,36	404	410/87
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Итого за полдник	350	27,34	14,02	84,4	462	
Ужин 1							
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261/56
	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4	202/26
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	342/43

	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	640	23,46	10,74	81,26	598,8	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2790	134,4	89,9	523,5	3395,7	

Неделя 2 День 4

Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,99	17,95	150	120/8
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209/33
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	560	20,2	29	76,99	663,1	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,01	4,85	5,39	69,26	-/79
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82/13
	Птица (курица) отварная	110	23,48	25,82	0,48	328	288 /59
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	10,7	44,8	315	171/67
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342\43
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	930	45,3	49,2	241,9	1215,2	
Полдник	Кондитерские изделия “Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	376/37
	Итого за полдник	350	18,7	33,8	125,0	770,5	
Ужин 1	Тефтели рыбные	160	21,4	7	15	208,6	239/64
	Рис припущенный	180	4,4	5,2	35,1	264	305/70

	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377/36
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	680	29,33	13,1	70,82	633,6	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2970	126,5	132,5	565,5	3698,8	

3

Неделя 2 День 5

Завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный)	180	23,4	18,21	59,68	496,3	222/12
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Йогурт промышленного производства	115	3,1	3	17,25	81,7	92
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377/36
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	565	5,1	37	106,2	874	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,4	23,7	164,2	39 /82
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25	108 /25
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256/51
	Капуста тушеная свежая	180	3,7	5,8	17	135,1	321/71
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1	0,1	29,8	117,4	42
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	34,4	37	135,5	1076,8	
Полдник	Пирожок с яблоками	100	5,8	2,48	47,8	236	406/88
	Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	

	Напиток витаминный	200	0,14	0,04	42,3	97,58	388 \39
	Итого за полдник	350	8,7	14,02	123,1	578,6	
Ужин 1	Плов из отварной говядины	280	28,6	26,7	45,5	554	244/61
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Банан»	100	1,5	0,5	21	96	338/85
	Итого за ужин 1	620	41,6	30,74	93,6	780,4	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2905	102,8	126,2	529,2	3726,2	

Неделя 2 День 6

Завтрак 1	Каша вязкая молочная из хлопьев овяных «Геркулес»	250	10,2	12,3	59,8	330	173/9
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Бутерброд с сыром	40	6,27	8	14,8	157	3/29
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	278/35
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	560	24,3	38,6	133,9	923,4	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,5	81,7	62 /84
	Суп с крупой (рисовой) и мясными фрикадельками	250	5,70	16,9	148,50	7,29	117/24
	Рыба припущенная в молоке	100	12,4	7,04	0,02	60	228/65
	Картофельное пюре	180	0,02	5,8	24,5	164,7	312/66
	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	920	28,32	32,8	250,6	714,5	
Полдник	Кондитерские изделия «Печенье Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345	91
	КОНФЕТЫ промышленного производства	75	4,1	17,25	49,5	367,5	90
	Чай с лимоном	200	0,53	20,5	9,87	41,6	377/36

	Итого за полдник	350	10,33	51,3	108,9	754,1	
УЖИН 1	Сосиска отварная	110	11,1	31,1	0,5	328	243/27
	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,9	42,6	208,4	202/26
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Апельсин»	100	0,4	0,4	11,5	49	338/85
	Итого за ужин 1	650	30,6	35,94	81,7	715,8	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2930	106,5	166	645,9	3524,2	

Неделя 2 День 7

Завтрак 1	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	250	6,8	12,3	60,15	380	175/6
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,26	132	14/28
	Сырок творожный промышленного производства	50	10,6	11,3	36	288,1	89
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	2,7	15,9	100,6	379/34
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 1	570	27,04	43	154,9	1119,1	
Завтрак 2	Сок	200	1	0,2	20,20	92,0	389/32
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за завтрак 2	250	7,2	2,4	62,8	310,4	
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9	50/83
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,8	9,78	8,55	142,48	88/16
	Жаркое по - домашнему	260	24,1	26,9	24,6	438,3	259/49
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	349/38
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Хлеб из муки пшеничной	50	6,2	2,2	42,6	218,40	31
	Итого за ОБЕД	900	53,4	48,8	119,2	1113,4	
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5,8	2,42	57,6	266	406 /88
	Конфеты промышленного производства	50	2,75	11,5	33	245	
	Напиток витаминный	2 0 0	0,14	0,04	42,3	97,58	346/40

	Итого за полдник	350	8,69	13,96	132,9	608,6	
Ужин 1	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	19,5	10,88	9,56	192	296/46
	Каша рассыпчатая ячневая	180	7,9	8,88	36,2	246,4	171/67
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5 8	376/37
	Хлеб из муки ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	73
	Фрукт «Яблоко»	100	0,4	0,4	9,8	47	338/85
	Итого за ужин 1	620	39,3	23,7	82,6	615,8	
Ужин 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386/44
	Итого за ужин 2	200	5,80	5,00	8,00	106,00	
	Итого за день	2890	141,4	136,9	560,4	3362	