

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для детей 11 лет и старше в летне-осенний период на 2020 год

	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	37,7		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		436

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 1-й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,4	7,9	33,9	208,0		189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/20/10	6,2	14,2	10,1	154,2		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
ОБЕД:	ПОМИДОР	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	44,0		115
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	350	6,9	6,2	21,9	136,1		102
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,6	14,6	8,5	210,0		282
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,2	40,5	221,5		273
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	60	4,5	0,4	29,2	132,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,3	5,6	26,9	157,2		467
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9,1
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,9	7,3	74,4		75
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	19,2	5,2	7,4	141,3		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,6	24,3	123,5		318
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		394
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34

Итого за первый день:		100,9	90,2	412,1	2629,0	20	
-----------------------	--	-------	------	-------	--------	----	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2-й								
Завтрак:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	190/20	29,0	17,6	34,4	411,2		227
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,1	5,5	12,9	118,6		6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	61,1		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	СУП ПОЛЕВОЙ	350	2,7	7,3	17,5	125,7		137
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	15,6	9,2	232,8		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	7,8	20,3	130,5		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	16,6	16,4	3,4	217,6		277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,0	5,4	23,0	142,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за второй день:			117,9	104,1	376,5	2742,9	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250/5	6,7	9,2	30,2	207,1		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	8,0	8,8	12,8	153,5		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,1	22,4	149,6		110
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130/50	27,9	15,2	6,9	236,9		233
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,5	4,4	26,7	132,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,9	3,6	32,0	179,3		432
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	70	80	0,8	5,6	67,4		341
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,9	14,9	9,3	213,3		278
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	8,7	18,8	137,1		143
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за третий день:			103,1	96,8	393,8	2632,1	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4-й:								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	170/10	24,4	14,5	26,3	338,3		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15/20/10	5,1	12,7	10,1	138,5		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
Обед:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,9	7,3	74,4		75
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	350	2,5	6,2	20,4	125,9		101
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	100	13,9	15,6	10,0	224,5		102
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	8,2	20,5	141,3		133
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,1	0,4	34,0	154,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	133,0		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	130	15,5	11,5	3,6	180,0		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,2	40,5	221,5		273
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		к/к
Итого за четвертый день:			110,6	102,2	390,4	2765,5	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,8	8,4	29,3	199,3		184
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,2	5,3	0,4	61,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	61,1		15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	350/15	5,1	9,2	23,1	180,9		80
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	28,2	21,5	0,8	280,0		294
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	2,1	3,2	8,3	55,7		132
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,9	23,0	30,7	382,1		276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за пятый день:			109,1	100,9	388,1	2706,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6-й								
Завтрак:	ОМЛЕТ С СЫРОМ	95	12,5	14,4	1,9	174,6		285
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,3	10,3	16,4	145,1		152
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	3,7	4,5	25,4	135,4		139
	ПЛОВ	260	21,2	23,2	41,0	427,2		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,1	0,4	34	154		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,5	2,3	42,3	200,5		453
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	18,8	7,0	13,3	168,5		255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	9,2	23,2	148,0		335
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	38	4,0	4,8	8,3	90,8		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за шестой день:			103,9	94,0	398,3	2634,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 7-й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/25	28,0	19,2	34,7	409,7		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	70	9,7	11,4	12,9	181,6		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	36,7		376
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,1	3,7	5,8	51,1		55
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,2	19,9	140,8		77
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	13,6	7,8	206,2		280
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,1	4,5	26,4	148,4		181
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,9	4,7	28,5	155,8		469
	ФРУКТЫ	210	0,8	0,8	18,9	90,8		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/15	10,8	14,6	20,4	256,0		291
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за седьмой день:			111,7	104,7	383,5	2767,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8 -Й								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,4	7,9	33,9	208,0		189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/20/10	6,2	14,2	10,1	154,2		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	15	1,1	0,1	7,3	33,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
ОБЕД:	ПОМИДОР	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	350	8,3	6,3	30,5	174,7		99
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,6	14,6	8,5	210,0		282
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,2	40,5	221,5		273
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	65	4,9	0,4	31,6	143,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,3	5,6	26,9	157,2		467
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9,1
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,9	7,3	74,4		75
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	19,2	5,2	7,4	141,3		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,6	24,3	123,5		318
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		394
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		436
Итого за восьмой день:			101,2	90,2	413,4	2634,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 9-й								
Завтрак:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	190/20	29,0	17,6	34,4	411,2		227
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,1	5,5	12,9	118,6		6
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	61,1		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	СУП ПОЛЕВОЙ	350	2,7	7,3	17,5	125,7		137
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	15,6	9,2	232,8		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	7,8	20,3	130,5		201
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	16,6	16,4	3,4	217,6		277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,0	5,4	23,0	142,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за девятый день:			117,9	104,1	376,5	2742,9	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 10-й								
Завтрак:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250/5	6,7	9,2	30,2	207,1		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	8,0	8,8	12,8	153,5		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,1	22,4	149,6		110
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130/50	27,9	15,2	6,9	236,9		233
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	2,5	4,4	26,7	132,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,9	3,6	32	179,3		432
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	70	8,0	0,8	5,6	67,4		
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,9	14,9	9,3	213,3		278
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	8,7	18,8	137,1		143
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ИОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за десятый день:			100,7	94,4	390,0	2591,6	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 11 -й:								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАОЙ	170/10	24,4	14,5	26,3	338,3		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/15/10	5,1	12,7	10,1	138,5		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,6	16,4	97,5		395
Обед:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,9	7,3	74,4		75
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	350	2,5	6,2	20,4	125,9		101
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	100	13,9	15,6	10,0	224,5		102
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	8,2	20,5	141,3		133
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,1	0,4	34,0	154,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	133,0		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0		442
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	130	15,5	11,5	3,6	180,0		290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	7,2	40,5	221,5		273
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
Перед сном:	ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		к/к
Итого за одиннадцатый день:			110,6	102,2	390,4	2765,5	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 12-й								
Завтрак:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,8	8,4	29,3	199,3		184
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,2	5,3	0,4	61,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	61,1		15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
Обед:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	350/15	5,1	9,2	23,1	180,9		80
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	28,2	21,5	0,8	280,0		294
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6		11.5
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	2,1	3,2	8,3	55,7		132
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,9	23,0	30,7	382,1		276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за двенадцатый день:			108,0	99,6	357,2	2565,0	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 13 -й								
Завтрак:	ОМЛЕТ С СЫРОМ	95	12,5	14,4	1,9	174,6		285
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	170	5,3	10,3	16,4	145,1		152
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,4	14,8	87,1		394
Обед:	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	3,7	4,5	25,4	135,4		139
	ПЛОВ	260	21,2	23,2	41,0	427,2		265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	70	5,1	0,4	34	154		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,5	2,3	42,3	200,5		453
Полдник:	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
	ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	18,0	86,5		9.1
Ужин:	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	0,6	0,1	2,0	9,6		8
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	18,8	7,0	13,3	168,5		255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	9,2	23,2	148,0		335
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	38	4,0	4,8	8,3	90,8		6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
	Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8	
Итого за тринадцатый день:			103,9	94,0	398,4	2634,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 14-й								
Завтрак:	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/25	28,0	19,2	34,7	409,7		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	70	9,7	11,4	12,9	181,6		12
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,1	36,7		376
Обед:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,1	3,7	5,8	51,1		55
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,2	19,9	140,8		77
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	13,6	7,8	206,2		280
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,1	4,5	26,4	148,4		181
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,5	0,1	27,4	106,0	20	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
Полдник:	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,9	4,7	28,5	155,8		469
	ФРУКТЫ	210	0,8	0,8	18,9	90,8		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86		442
Ужин	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3,0	19,2		9
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/15	10,8	14,6	20,4	256,0		291
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	45	3,3	0,3	21,9	99,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	10,1	36,7		376
Перед сном:	КЕФИР	180	5,0	4,5	7,2	91,8		401
Итого за четырнадцатый день:			111,7	104,8	383,5	2768,6	20	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	1511,20	1382,2	5452,10	37581,20	280,0
Среднее значение за период	107,94	98,72	389,43	2684,37	20,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	30,8	54,2		