

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для детей 11 лет и старше в зимне-весенний период

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	230	5,6	3,4	31,8	169,5		189
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		61,1		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,9	90,3		395
ОБЕД:	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	1,7	3,2	6,5	52,1		206
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,2	21,8	147,7		77
	ПЛОВ	260	22,3	21,9	41,8	426,9		265
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		11
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,1	4,0	6,5	58		33
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		349
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	19,2	5,6	7,4	143,5		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	4,5	21	109,9		318
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401

Итого за первый день:			97,9	85,3	389,4	2497,8	20	
-----------------------	--	--	------	------	-------	--------	----	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕНЬ-2								
ЗАВТРАК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,6	17,8	18,6	333,9		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,1	5,5	12,9	118,6		6
	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		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
ОБЕД:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3,5	7,3	5,5	88,2		31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	3,7	4,5	25,4	135,4		139
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,1	13,6	9,1	207,2		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,9	4,9	25,5	145,7		467
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		9,6
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,6	3,1	6,3	47,6		345
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	16,6	16,4	3,4	217,6		277
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,0	14,2	79,7		378
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7		401
Итого за второй день:			121,4	108,4	361,8	2730,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3-Й:								
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	230	6,1	8,5	30,5	199,9		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ 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 ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	14,8	85,8		378
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		9.4
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	350/15	5,1	9,2	23,6	183,2		80
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	135	34,4	29,6	0,4	406,2		307
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,4	5,5	24,7	151,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,2	3,0	31,1	167,5		432
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
УЖИН:	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУС	80	1,3	2,4	7,4	49,3		342
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/15	17,9	27	23,9	370,9		291
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за третий день:			114,8	119,8	372,8	2863,5	20	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4-Й								
ЗАВТРАК:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	190/20	27,9	16,6	34,9	397,6		227
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6	0	48,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	68,7		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ОБЕД:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	1,9	2,3	6,5	41,8		210
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	44,0		115
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	350	7,2	4,6	22,2	129,6		102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,9	21,7	30,7	379,3		276
	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
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	ВАФЛИ	40	0,56	0,66	15,46	70,8		11,5
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	80	0,9	4,1	8,8	66,6		54
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130/50	33,5	38,1	1,8	471,8		312
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,4	4,8	41	211,4		273
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	35	2,6	0,2	17,1	77		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7		401
Итого за четвертый			137,86	122,56	380,26	3005,7	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5-Й								
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	230	5,9	3,8	28,9	166,9		184
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		61,1		15
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,2	5,3	0,4	61,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	68,7		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ОБЕД:	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	1,2	0,1	6,8	32,6		340
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,1	22,8	151,5		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	27,2	134,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	133,0		11,5
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	80	2,0	3,1	8,1	52,8		208
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	100	14,0	15,7	11,1	229,4		282
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0		335
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	55	4,1	0,3	26,8	121,0		33
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		385
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за пятый день:			105,3	95,8	379,9	2591,5	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
День 6-й:								
ЗАВТРАК:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8,9	9,8	1,7	124,4		177
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	190	6,2	9,6	20,1	155,7		152
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	46	5,3	13,0	10,1	141,6		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
ОБЕД:	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	80	1,1	2,5	5,5	39,0		336
	СУП ПОЛЕВОЙ	350	2,6	6,3	17,5	118,6		137
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,6	15,0	8,5	212,7		282
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,0	9,6	39,5	250,7		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,5	2,3	39,8	191,5		453
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		9,6
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,0	7,3	68,3		75
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	18,8	7,0	13,3	168,5		255
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	6,2	20,5	127,8		133
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	38	4,0	4,8	8,3	90,8		6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
ПЕРЕД СНОМ:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		385
Итого за шестой день:			105,9	101,3	383,7	2643,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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	35,7	413,2		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	65	8,6	9,9	12,9	165,9		12
	ЯЙЦО	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	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		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	10,5	39,2		376
ОБЕД:	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ ИЛИ СОУСЕ	80	1,7	3,7	7,6	68,7		212
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	350	3,0	7,3	21,6	141,1		129
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	13,6	7,8	206,2		280
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,5	5,1	27,1	151,7		323
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,9	4,7	30,0	161,3		469
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86		442
УЖИН:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		9,4
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	11,5	12,5	8,3	178,1		277
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	9,5	19,1	145,5		143
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	10,5	39,2		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за седьмой			113,6	115,4	381,5	2826,4	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	230	5,6	3,4	31,8	169,5		189
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		61,1		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,2	0,1	45,8		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	15,9	90,3		395
ОБЕД:	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	1,7	3,2	6,5	52,1		206
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	350	3,9	8,2	21,8	147,7		77
	ПЛОВ	260	22,3	21,9	41,8	426,9		265
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	88,8		
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9.1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	8	86		442
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,1	4,0	6,5	58		33
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,8	4,4	4,3	44,9		349
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	19,2	5,6	7,4	143,5		256
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	4,5	21	109,9		318
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,6	4,2	0,3	49,5		15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за восьмой день:			97,9	85,3	389,4	2497,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ-9								
ЗАВТРАК:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	27,6	17,8	18,6	333,9		297
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,1	5,5	12,9	118,6		6
	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		33
ОБЕД:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3,5	7,3	5,5	88,2		31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	3,7	4,5	25,4	135,4		139
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,1	13,6	9,1	207,2		286
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,2	5,4	20,2	117,2		201
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,9	4,9	25,5	145,7		467
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		9,6
УЖИН:	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1,6	3,1	6,3	47,6		345
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	16,6	16,4	3,4	217,6		277
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,7	4,4	21,8	122,4		181
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,0	14,2	79,7		378
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7		401
Итого за девятый день:			121,4	108,4	361,8	2730,8	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 10-й:								
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	230	6,1	8,5	30,5	199,9		189
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ 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 ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55,0		33
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	14,8	85,8		378
ОБЕД:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		9.4
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	350/15	5,1	9,2	23,6	183,2		80
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	135	34,4	29,6	0,4	406,2		307
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	5,4	5,5	24,7	151,4		255
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	80	5,9	0,5	38,9	176		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		34
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,2	3,0	31,1	167,5		432
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86,0		442
УЖИН:	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУС	80	1,3	2,4	7,4	49,3		342
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/15	17,9	27	23,9	370,9		291
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за десятый день:			114,8	119,8	372,8	2863,5	20	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 11-Й								
ЗАВТРАК:	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	190/20	27,9	16,6	34,9	397,6		227
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,6	4,6	0	48,9		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	68,7		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ОБЕД:	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	1,9	2,3	6,5	41,8		210
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	350/10	8,6	6,3	30,9	177,1		99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,8	21,7	30,0	375,5		276
	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
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	20	402
ПОЛДНИК:	ВАФЛИ	40	0,56	0,66	15,46	70,8		11,5
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	80	0,9	4,1	8,8	66,6		54
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130/50	33,5	38,1	1,8	471,8		312
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,4	4,8	41	211,4		202
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	40	3,0	0,2	19,5	88,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ПЕРЕД СНОМ:	ЙОГУРТ	210	5,9	5,3	9,5	118,7		к/к
Итого за одиннадцатый			138,06	124,16	380,96	3006,4	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 12-й								
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	230	5,9	3,8	28,9	166,9		184
	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,2	5,3	0,4	61,9		15
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		61,1		15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	68,7		14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	1,2	0,1	6,8	32,6		340
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	350	4,1	10,0	24,0	169,5		57
ОБЕД:	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	27,2	134,0		181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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
	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	133,0		11,5
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
ПОЛДНИК:	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	80	2,0	3,1	8,1	52,8		208
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	100	14,0	15,7	11,1	229,4		282
УЖИН:	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,1	5,4	20,3	141,0		335
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110		33
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		395
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за двенадцатый			106,9	97,8	381,3	2622,3	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 13-й:								
ЗАВТРАК:	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8,9	9,8	1,7	124,0		214
	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	190	6,2	9,6	20,1	155,7		152
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	46	5,3	13,0	10,1	141,6		3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	25	1,8	0,2	12,1	55		33
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	3,0	14,8	96,4		433
ОБЕД:	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	80	1,1	2,5	5,5	39,0		336
	СУП ПОЛЕВОЙ	350	2,6	6,3	17,5	118,6		94
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,6	15,0	8,5	212,7		282
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,0	9,6	39,5	250,7		276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	65	4,4	2,3	39,6	190,2		453
	АПЕЛЬСИН	240	1,5	0,3	13,6	72,2		9,6
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5,0	7,3	68,3		56
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	18,8	7,0	13,3	168,5		255
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	2,7	6,2	20,5	127,8		133
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	38	4,0	4,8	8,3	90,8		6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	30	2,2	0,2	14,6	66,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
ПЕРЕД СНОМ:	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,9	9,3	100,9		385
Итого за тринадцатый день:			105.8	101.3	383.5	2642,0	20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	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	35,7	413,2		234
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	65	8,6	9,9	12,9	165,9		12
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9		213
	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		33
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	10,3	37,9		376
ОБЕД:	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ ИЛИ СОУСЕ	80	1,7	3,7	7,6	68,7		212
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	350	3,0	7,3	21,6	141,1		129
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0,3	2,0	1,7	19,9		347
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	13,6	7,8	206,2		280
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,5	5,1	27,1	151,7		323
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0	0	14,6	51,5	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:	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,9	4,7	30,0	161,3		469
	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18	86,5		9,1
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86		442
УЖИН:	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2		9,4
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	11,5	12,5	8,3	178,1		277
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	9,5	19,1	145,5		143
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 С. ОБОГЩЕННЫЙ ЙОДКАЗЕИНОМ	50	3,7	0,3	24,3	110,0		33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		34
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	10,5	39,2		376
ПЕРЕД СНОМ:	КЕФИР	210	5,9	5,3	8,4	107,1		401
Итого за четырнадцатый			112,6	115,4	381,3	2825,5	20	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	1594,22	1500,72	5300,42	38347,3	280
Среднее значение за период	113,87	107,19	378,6	2739,09	20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,7	34,9	48,4		