

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
КГБОУ ЖК ЦППМСП



/ А.Г. Петрынин /
09 2022 г.

**Примерное 14-ти дневное меню
для воспитанников от 12 до 18 лет**



Разработано:
Уральский региональный центр питания
(И.И. Перевалов А.Я.)

Пермь 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к 14 - дневному меню для воспитанников
в возрасте 12 до 18 лет

Разработанные рационы питания (в дальнейшем - меню) предназначены для воспитанников Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Хабаровский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (КГБОУ ХК ЦППМСП).

Место нахождения: Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Маяковского, д.50

Возрастная группа воспитанников 12 - 18 лет.

В процессе разработке меню использованы следующие официальные документы:

1. *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации № 2.3.1.0253 –21. М., 2021.*
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. *Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, колледжей, вузов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под ред. проф. А.Я. Перелюва Пермь, 2021г.*
4. *Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скуржихина, В.А. Тутельяна, М., 2008.*

Примерное меню (Приложение 1 к меню) составлено на две недели (14 дней). Режим питания пятиразовый – завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

Основой для разработки примерного 14 - дневного меню стал среднесуточный набор пищевой продукции, рекомендованный СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение №7, таблица 2.

Как свидетельствуют данные по химическому составу рационов питания, предлагаемые меню в среднем за период (Приложение 1 к меню) позволяют выполнять главную функцию пищи - обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами не противоречат действующему документу «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» №2.3.1.0253-21. М., 2021.

Одним из основных принципов рационального питания является распределение калорийности по отдельным приемам пищи. Расчет величин калорийности отдельных приемов пищи проводился по правилу округления цифр. Данные, представленные в Приложении 2 к меню свидетельствуют, что калорийность отдельных приемов пищи для различных возрастных групп соответствует рекомендуемым величинам (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.2.1 и п. 8.1.2.3).

Фактический расход продуктов разработанного рациона в весе НЕТТО соответствует среднесуточным наборам пищевой продукции (минимальным), рекомендуемым СанПиН. (**Приложение 3 к меню**).

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют (не менее) рекомендуемым значениям Таблицы 3, Приложение 9, Сан-ПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 5 к меню**).

При составлении меню был использован «*Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений*». Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021 г.» Рецептуры всех блюд сборника соответствуют принципам щадящего питания. В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептов из данного сборника. При увеличении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются.

В рационах не используются пищевые продукты и блюда, не рекомендуемые для детского питания.

Обращаем внимание, что согласно договору, меню является примерным, что позволяет Заказчику вносить изменения, при объективной необходимости, в ассортимент салатов, блюд, кондитерских изделий, овощных подфаршировок, кисломолочных продуктов. При этом энергетическая ценность рационов, их химический состав должен соответствовать утвержденному рациону.

Разработанное **примерное меню** для Заказчика включает:

1. **Посинительную записку;**
 2. **План-меню** для воспитанников в возрасте 12-18 лет;
 3. **Приложение 1/** Примерное меню и химический состав рациона;
 4. **Приложение 2/** Распределение калорийности рациона по приемам пищи;
 5. **Приложение 3/** Фактический набор пищевой продукции в весе НЕТТО;
 6. **Приложение 4/** Фактический набор пищевой продукции по приемам пищи в весе БРУТТО;
 7. **Приложение 5/** Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах);
 8. **Технологические карты** в бумажном варианте на все использованные в меню блюда;
 9. Печатное издание «**Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений**».
- Под ред. проф. А.Я. Перевалова Пермь, 2021 г.

Примерное меню для воспитанников КГБОУ ХК ЦПГМСП в возрасте 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ПН														
	<i>Завтрак</i>													
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	37,815	0,17	114	124	28	0,1
85	Изюм (порциями)	25	0,4	0,1	11,2	47,1	0	0	0	0,09	14	22	7	0,5
63	Булгурбоды с сыром (1-й вариант)	45	6,8	9,6	10,3	154,9	0	0,1	62,336	0,47	207	135	14	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,8	3,8	14,1	105,4	0	0,5	20	0,01	122	109	30	1,1
	Итого		19,3	21,3	96	652,6	0,1	11,3	120,151	1,38	481	427	94	4,6
	<i>Обед</i>													
15	Салат из свежих огурцов с луком (масло)	100	0,8	6,1	2,6	68,5	0	4,2	0	2,75	19	33	14	0,5
100	Рассолыник ленинградский (перловая)	250	2,8	4,6	13,2	105,6	0,1	7,6	0	2,39	19	71	25	1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
348	Тертели из говядины (паровые)	100	13,8	10,5	6,6	176,5	0	0,6	0	0,47	13	113	15	1,9
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,7	7,8	17,6	159,1	0,1	8,9	37,53	0,39	83	105	42	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
491	Компот из ягод замороженных (черная смородина)	200				0								
	Итого		35,2	32,1	120,4	911,5	0,5	21,3	46,03	8,27	200	525	154	9,4
	<i>Полдник</i>													
527	Шарлотка с яблоками	170	5,2	8,6	36,2	242,7	0,1	2,8	58,528	1,05	48	66	14	1,8
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
	Итого		10,4	13,1	43,4	332,8	0,2	4,1	94,528	1,05	264	228	39	2
	<i>Ужин</i>													
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
300	Рыба, запеченная в оmlете (горбуша)	100	19,6	8,1	3,8	166,7	0,1	0,8	88,745	1,82	48	170	23	1,1
	Сложный гарнир: Пюре картофельное и кукуруза (конс)	180	5,1	7,3	7,1	114,3	0,1	14,9	35,18	0,16	31	48	15	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
	Итого		29,6	16,3	66,8	532,4	0,3	19,7	124,225	2,83	121	307	72	8,5
	<i>2-й ужин</i>													
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Итого		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Итого день		101,1	90,2	343,4	2589,4	1,2	59	425,93	13,88	1309	1676	389	24,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 неделя - ВТ														
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный (9%)	200	30,2	17,2	39,5	433,2	0,2	0,4	38,958	1,36	293	419	49	2
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,7	4,1	45,4	0	0,2	14,345	0,05	41	31	5	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		36,7	22,3	89,2	703,8	0,2	10,9	62,803	2,06	422	541	84	6,4
	Обед													
	Салат из свежих с сухофруктами													
29	(чернослив, масло)	100	1,4	6,1	11,3	106,1	0	4,5	0	2,91	36	40	26	1,4
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,9	0,1	5,2	17,5	0,2	22	59	22	0,8
358	Печень тертая	100	18,2	10,7	6,8	196	0,1	10,8	4192,2	1,1	23	258	17	6
258	Макароны отварные с овощами	180	6,2	4,2	31,6	188,9	0,1	2,8	30,168	0,93	19	63	18	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
	Итого		41,6	26,4	151,7	1011	0,6	26,6	4240,77	7,52	174	627	146	15,2
	Полдник													
	Запеканка рисовая со свежими плодами													
250	(яблоко)	150	4,6	3,2	32,4	176,3	0,1	2,8	25,284	0,53	76	103	25	0,8
86	Повидло (порциями)	50	0,2	0	32,5	130,8	0	0,2	0	0	7	4	3	0,6
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,8	18,3	134,3	0	1	28,5	0	166	124	27	0,3
	Итого		9,3	8	83,2	441,5	0,1	4	53,784	0,53	249	231	55	1,7
	Ужин													
372	Котлеты из птицы припущенные (кура)	120	24	21,6	12,9	342,1	0,2	3,7	141,388	2,02	74	355	43	3,4
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,4	0,1	21,2	30,78	0,4	99	73	36	1,4
419	Соус томатный	50	0,5	1,6	2,3	26	0	0,6	10	0,09	4	7	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		32,7	30,1	70,8	685,3	0,4	29,5	182,468	3,35	209	509	108	9,2
	2-й ужин													
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		127	91,9	412,4	2984	1,4	72,3	4575,82	13,8	1214	2083	421	32,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 неделя - СР														
	Завтрак													
235	Каша пшеничная жидкая	200	7,2	7,9	34,4	237,7	0,2	0,6	37,073	0,17	118	166	44	1,2
85	Курата (порциями)	25	0,9	0,1	8,5	38,1	0	0,7	0	0,92	27	24	18	0,5
75	Сыр полутвердый (порциями)	35	9,2	9,3	0	120,4	0	0,2	73,382	0,14	349	210	19	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
	Итого		22,8	18,3	96,4	641,1	0,3	12,5	110,455	2,11	535	467	107	6,5
	Обед													
	Салат из капусты белокочанной													
1	(заправка)	100	1,6	3,1	8,7	68,9	0	18,9	0	1,45	44	31	17	0,6
96	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,7	4,6	10,9	100,1	0,1	4,2	0	2,35	45	94	32	1,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
327	Гуляш из говядины	120	24,3	21,6	3,9	307,3	0	0,4	31,2	0,8	18	195	27	3,3
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4,9	5,7	15,5	133,1	0,1	9,1	31,86	0,4	96	108	39	1
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
	Компот из плодов или ягод сушеных													
494	(изюм)	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		48,1	38,2	145,6	1118,6	0,5	32,6	71,56	7,37	285	655	181	11,6
	Полдник													
530	Ватрушки с повидлом	100	5,9	2,4	58,1	277,4	0,1	0	15,229	0,98	18	46	11	1,1
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		11,5	7,3	75,1	412,2	0,2	11,3	51,229	1,18	250	219	45	3,5
	Ужин													
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	15,5	2,3	12,3	132	0,1	0,3	22,006	1,29	76	236	52	1
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,3	10,4	126,8	0,1	4,3	35,91	0,23	45	89	28	1
403	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1	2,1	1,9	30,1	0	0,2	11,4	0,04	34	25	4	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
	Кисель из концентрата плодового или													
484	ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		25,9	12,5	83,1	548,1	0,3	8,8	69,616	2,4	191	431	110	6,3
	2-й ужин													
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Итого		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Итого день		114,9	83,7	417	2879,9	1,4	67,8	343,87	13,41	1504	1961	473	28,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя - ЧТ														
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
148	Помидоры свежие (порциями)	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0	11,3	0	0,35	7	13	10	0,5
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11,5	10,5	151,5	0	0	60	0,49	7	18	3	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,3	16,3	107,4	0	0,5	20	0	117	84	13	0,1
	Итого		27,6	42,4	72,2	780,1	0,2	22,3	462,108	3,27	314	464	67	7
Обед														
	Салат из моркови с зеленым горошком													
25	(масло)	100	1,9	6,1	5,8	85,8	0,1	1,9	0	2,94	23	51	28	0,6
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,4	8,3	9,7	155,6	0,1	7,3	8,039	1,46	25	128	32	2
296	Рыба припущенная (палтус)	120	24,2	3,9	1,2	136,8	0,1	3,1	107,744	0,92	43	219	59	0,9
171	Картофель, тушеный с луком и томатом	180	6,2	4,4	25	164,8	0,1	8,4	0	1,49	31	122	52	2,1
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	66,5	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		56,1	24,8	137,4	998,7	0,7	29,8	116,683	9,21	201	731	236	11
Полдник														
279	Запеканка из творога (9%)	150	23,8	17,2	22,3	339,6	0,1	0,4	34,133	0,52	234	319	34	1,1
471	Молоко стуженное	50	3,6	4,2	27,8	163,7	0	0,5	21	0,1	154	110	17	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		28,4	21,6	70,3	589,9	0,1	4,9	55,133	0,82	402	443	59	4
Ужин														
149	Оруды соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,404	2,31	27	274	18	6,5
202	Каша гречневая распычатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	0,2	0	27,692	0,73	19	243	162	5,4
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
	Итого		34,5	17,8	90,2	659,7	0,4	6,5	4932,4	3,79	97	616	220	15,5
2-й ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		153,3	111,7	387,6	3170,8	1,5	64,8	5602,32	17,43	1234	2429	610	37,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 неделя - ПТ														
	Завтрак													
230	Каша манная молочная жидкая	200	6	7,1	30	208,1	0,1	0,7	38,185	0,5	122	106	19	0,4
85	Изюм (порциями)	25	0,4	0,1	11,2	47,1	0	0	0,09	0,09	14	22	7	0,5
63	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,8	9,6	10,3	154,9	0	0,1	62,336	0,47	207	135	14	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,8	3,8	14,1	105,4	0	0,5	20	0,01	122	109	30	1
	Итого		20,4	21,3	95,1	653,7	0,1	11,3	120,521	1,71	489	409	85	4,9
Обед														
2	Салат витаминный (заправка)	100	1,3	3,2	5,8	56,6	0	13,1	0	1,52	35	32	20	1
119	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250	12,2	6,5	10,8	150,6	0,2	8,3	30,454	1,02	35	140	35	1,3
367	Птица в соусе с томатом (кура)	120	11,4	13,3	2,7	175,8	0,1	3,8	110,29	1,1	42	217	31	2,3
152	Картофель отварной	180	5	6,9	18,6	156,5	0,2	24,1	32,571	0,26	20	92	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	0	1,1	31	27	20	0,6
	Итого		43,8	31,9	136,8	1008,4	0,8	49,6	174,215	7,25	223	707	197	11
Полдник														
580	Вафли	75	2,9	23	46,9	405,8	0	0	4,5	3,53	6	32	4	0,4
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		4,3	23,6	76,9	536,9	0	14	4,5	3,93	36	57	21	5,4
Ужин														
17	Салат из свежих помидоров (масло)	100	1	6,2	3,6	74,3	0,1	21,4	0	3,31	14	25	19	0,9
337	Кнели из говядины	100	15,1	13,1	4	194,6	0	0,3	28,55	0,43	57	138	19	1,7
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,1	17,2	149,5	0,1	10,9	5,4	2,33	57	85	40	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		25,5	28,7	62,6	611,6	0,3	32,9	43,75	6,72	210	362	111	7,3
2-й ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		100,7	110,6	388,9	2953,1	1,3	109,1	378,99	19,95	1178	1710	442	29

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1 неделя - СБ													
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,7	11,2	29,3	252,4	0,1	1,4	70,08	0,42	245	208	31	0,8
267	Рицо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
	Булгеробуды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,6	4,2	23,9	139,8	0	0,1	20	0,39	8	16	4	0,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,8	18,3	134,3	0	1	28,5	0	166	124	27	0,3
	Мног		24,5	25,3	101,3	730,4	0,2	2,5	219,205	1,71	453	464	75	3,3
	Обед													
316	Сельдь с луком	120	11	11,2	4,2	161,9	0	3,6	12,11	3,4	63	192	31	1,1
164	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	27	36	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
328	Жаркое по-домашнему	280	28,4	24,2	36,1	475,3	0,3	21	33,6	0,9	46	357	83	5,3
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
494	(изюм)													
	Мног		54,5	43,1	150,7	1208	0,6	33	54,21	9	218	812	196	12,1
	Полдник													
542	Булочка домашняя	100	7	11,2	46,4	314,7	0,1	0	64,74	1,3	16	51	10	0,7
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Мног		12,6	16,1	63,4	449,4	0,2	11,3	100,74	1,5	248	224	44	3,1
	Ужин													
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,1	6	5,5	136,4	0,1	1,6	16,263	2,53	26	140	24	0,7
299	(горбуша)	180	4,5	6,5	46,6	263,2	0	0	32,4	0,34	21	100	33	0,1
385	Рис отварной	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
459	Чай с лимоном		24,6	13,4	108,2	652,1	0,2	6,6	48,963	3,73	92	331	92	6,7
	Мног													
	2-й ужин													
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Леченье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Мног		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Мног день		122,8	105,3	440,4	3199,9	1,3	56	464,11	16,29	1254	2020	437	25,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 неделя - ВС														
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	9,6	39,5	284,4	0,2	1,9	56,585	0,75	241	264	49	1,9
85	Курата (порцкими)	25	0,9	0,1	8,5	38,1	0	0,7	0	0,92	27	24	18	0,5
75	Сыр полутвердый (порцкими)	40	10,5	10,6	0	137,6	0	0,3	83,866	0,16	399	240	22	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		28,2	22,9	103,4	732,2	0,3	13,2	149,951	2,7	759	632	121	7,3
Обед														
	Салат из капусты белокочанной и 5 огурцов (заправка)	100	1,2	3,1	3,1	44,9	0	17,2	0	1,41	32	28	14	0,5
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93,2	0,1	7,9	0	2,37	37	61	28	1,4
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
296	Рыба припущенная (палтус)	120	24,2	3,9	1,2	136,8	0,1	3,1	107,744	0,92	43	219	59	0,9
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,3	10,4	126,8	0,1	4,3	35,91	0,23	45	89	28	1
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
491	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,1	0,1	15,4	63,2	0	0,8	0	0,2	5	3	1	0,1
	Итого		45,8	22,2	120,8	866,8	0,6	33,3	152,154	7,4	228	603	188	8,4
Полдник														
286	Сырники из творога запеченные (9%)	150	15,6	5,3	17,9	181,6	0,1	0,2	41,344	0,75	146	209	21	0,7
471	Молоко стуженное	50	3,6	4,2	27,8	163,7	0	0,5	21	0,1	154	110	17	0,1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		19,2	9,5	62,3	411,5	0,1	0,7	62,344	0,85	304	326	38	0,8
Ужин														
149	Помидоры (консерв.) порцкими	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0	13,5	0	0,7	10	35	15	0,8
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	26	0,43	43	111	15	1,5
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,7	7,8	17,6	159,1	0,1	8,9	37,53	0,39	83	105	42	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		21,7	20	69,9	545,7	0,2	27,1	63,83	2,36	168	325	98	8
2-й ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		121,6	79,7	373,9	2698,7	1,3	75,6	464,27	13,65	1679	2061	473	24,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - ПН														
	Завтрак													
269	Омлет с зеленым горошком	200	13,3	20,8	6,1	265	0,1	1,3	267,117	1,28	145	242	27	2,4
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11,5	10,5	151,5	0	0	60	0,49	7	18	3	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,3	16,3	107,4	0	0,5	20	0	117	84	13	0,1
	Итого		23	36,5	72,2	709	0,2	11,8	347,117	2,63	297	394	60	5,7
Обед														
28	Салат из свежих овощей с яблоками (заправка)	100	1,1	3,2	11,4	78,5	0	5,8	0	1,45	28	29	16	1,6
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	23	45	18	0,7
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
366	Птица отварная (кура)	100	16,2	12	0,3	174	0,1	3,9	131,582	0,95	33	313	35	3,1
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4,9	5,7	15,5	133,1	0,1	9,1	31,86	0,4	96	108	39	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1,1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	Итого		37,9	28,6	134	944,8	0,6	26,3	171,942	7,83	266	717	180	11,6
Полдник														
	Запеканка пшеничная со свежими плодами													
251	(яблоко)	150	6,3	4,1	32,7	192,8	0,2	2,8	26,348	0,51	85	136	37	1,7
86	Повидло (порциями)	50	0,2	0	32,5	130,8	0	0,2	0	0	7	4	3	0,6
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
	Итого		11,7	8,6	72,4	413,8	0,3	4,3	62,348	0,51	308	302	65	2,5
Ужин														
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
264	Макаронник с печенью	300	30,2	11,7	68,8	501,2	0,2	12,9	5108,095	3,43	67	396	38	9,2
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6	0	0,3	6	0,06	2	4	2	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
	Итого		35,4	13,6	126,1	768,2	0,3	17,2	5114,4	4,34	111	489	74	15,1
2-й ужин														
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Итого		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Итого день		114,6	94,7	421,5	2995,8	1,5	62,2	5736,81	15,66	1225	2097	409	35,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 недели - ВТ														
	Запеканка													
229	Каша "Дружба"	200	5,1	7,4	27,3	196,4	0,1	0,7	38,38	0,14	119	128	30	0,4
85	Изюм (порциями)	25	0,4	0,1	11,2	47,1	0	0	0	0,09	14	22	7	0,5
63	Булгурбурды с сыром (1-й вариант)	45	6,8	9,6	10,3	154,9	0	0,1	62,336	0,47	207	135	14	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,8	3,8	14,1	105,4	0	0,5	20	0,01	122	109	30	1
	Итого		19,5	21,6	92,4	642	0,1	11,3	120,716	1,35	486	437	96	4,9
Обед														
47	Винегрет овощной (масло)	100	1,6	6,2	6,6	88,5	0	6,3	0	2,79	23	42	18	0,8
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,9	0,1	5,2	17,5	0,2	22	59	22	0,8
329	Билус	280	25,2	21,3	7,2	321,2	0,1	21,7	0	0,87	119	291	56	4,7
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	66,5	0	9,1	0	0,15	19	12	8	0,9
	Итого		42,8	32,9	117,2	936,4	0,5	42,3	18,4	6,26	243	603	161	11,7
Полдник														
285	Пудинг творожный запеченный (9%)	150	22,6	12,9	29,6	324,9	0,1	0,3	29,219	1,02	220	314	37	1,5
471	Молоко сухое	50	3,6	4,2	27,8	163,7	0	0,5	21	0,1	154	110	17	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого		27,2	17,3	77,6	575,1	0,1	4,8	50,219	1,32	388	438	62	4,4
Ужин														
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	15,5	2,3	12,3	132	0,1	0,3	22,006	1,29	76	236	52	1
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,8	7,4	13,2	134,6	0,1	4,4	36,936	0,47	47	95	46	1,2
478	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21	0	0	9,5	0,06	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
	Итого		23,6	12,2	62,2	453,5	0,3	5,7	68,742	2,48	156	411	125	5,3
2-й ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		119,8	89,1	366,9	2749,6	1,1	65,4	294,08	11,75	1493	2058	472	26,7

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий нось	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - СР														
<i>Завтрак</i>														
259	Макаронные отварные с сыром	200	12,2	10	35,3	280,1	0,1	0,1	73,722	1,05	224	179	22	1,4
72	Булгуровый с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,6	4,2	23,9	139,8	0	0,1	20	0,39	8	16	4	0,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
Итого														
			19,2	15,2	112,5	663,6	0,2	10,2	93,722	2,31	270	260	51	6,4
<i>Обед</i>														
	Салат из свежих помидоров с перцем													
20	(масло)	100	1,1	6,2	4,3	77,3	0,1	51,7	0	3,24	15	27	16	0,8
95	Борщ с капустой и картошкой	250	1,8	4,4	6,9	75,1	0	8	0	2,37	38	49	24	1,1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
330	Плов из говядины	280	22,9	25,7	49,2	519,3	0,1	1,2	0	5,8	27	300	61	2,9
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
	Компот из ягод замороженных (черная смородина)	200				0								
Итого														
			38,9	39,4	140,8	1073,5	0,5	60,9	8,5	13,68	146	579	159	9,3
<i>Полдник</i>														
539	Шанежка с яблоками	100	4,1	4,7	35,4	200,5	0,1	1,3	29,938	0,82	18	40	10	1,6
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,8	18,3	134,3	0	1	28,5	0	166	124	27	0,3
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого														
			9	9,9	63,5	379,3	0,1	12,3	58,438	1,02	200	175	46	4,1
<i>Ужин</i>														
148	Орuly свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0	3,5	0	0,1	18	30	14	0,5
357	Оладьи из печени по-кундзевски	100	17,1	5,3	14,3	172,8	0,1	6,8	6381,127	1,57	21	258	20	5
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,1	17,2	149,5	0,1	10,9	5,4	2,33	57	85	40	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого														
			26,4	13,3	75,3	526,6	0,3	25,2	6386,83	4,84	128	447	100	11,3
<i>2-й ужин</i>														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
Итого														
			6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
Итого день														
			100,2	82,9	409,6	2785,6	1,2	109,9	6583,49	22,19	964	1636	384	31,5

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ЧТ														
	<i>Завтрак</i>													
282	Запеканка рисовая с творогом (9%)	200	13,5	9,6	56,3	365,5	0,1	0,1	44,972	1,01	105	215	40	0,8
406	Соус Молочный сладкий	50	1,3	2,7	4,1	45,4	0	0,2	14,345	0,05	41	31	5	0,1
69	Булгурбоды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11,5	10,5	151,5	0	0	60	0,49	7	18	3	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		23,2	26,4	126,3	834,4	0,2	10,6	128,817	2,42	245	368	80	5,8
	<i>Обед</i>													
	Салат из свежих с сыром и чесноком													
33	(масло)	100	4,8	10,6	6,5	141	0	4,6	40,352	2,8	167	110	22	1,2
104	Шли из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,5	4,4	65,4	0,1	10,2	0	2,38	39	56	22	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
339	Котлеты из говядины	100	17,7	12,5	16	247,4	0,2	0,1	4,18	1,4	53	172	25	2,8
175	Овощи в молочном соусе	180	4,6	9	13,1	152,3	0,1	6,4	50,03	0,46	97	109	38	1
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
494	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1	0,1	18,8	79,7	0	0,3	0	1,1	31	27	20	0,6
	Итого		43	39,8	139,2	1087,7	0,7	21,6	103,062	10,41	453	677	185	11
	<i>Полдник</i>													
581	Пряники	75	4,4	3,5	56,2	274,4	0,1	0	0	1,8	8	38	7	0,6
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		10	8,4	73,2	409,1	0,2	11,3	36	2	240	211	41	3
	<i>Ужин</i>													
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
297	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	120	16,5	2,1	3,3	98,6	0,1	1,6	15,327	0,9	82	200	444	0,2
152	Картофель отварной	180	5	6,9	18,6	156,5	0,2	24,1	32,571	0,26	20	92	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
	Итого		26	9,8	80,4	514,3	0,4	29,7	48,198	2	138	373	504	5,7
	<i>2-й ужин</i>													
488	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Итого		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Итого день		108,8	91,8	435,9	3005,6	1,6	75,8	357,08	17,18	1319	1818	840	25,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ПТ														
<i>Завтрак</i>														
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	382,108	1,57	155	299	24	3,2
157	Кукуруза отварная (конс)	50	1,3	1,9	0,8	25,7	0	1,3	9,524	0,02	4	1	0	0,5
75	Сыр полутвердый (порциями)	40	10,5	10,6	0	137,6	0	0,3	83,866	0,16	399	240	22	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,3	16,3	107,4	0	0,5	20	0	117	84	13	0,1
Итого														
			37,2	43,3	60,6	781,2	0,2	12,6	495,498	2,61	703	674	76	7
<i>Обед</i>														
2	Салат витаминный (масло)	100	1,2	5,2	5,5	73,3	0	13	0	2,39	34	30	19	0,9
126	Суп с крупой и фрикадельками	250	9,3	9,8	10,1	165,8	0	0,4	8,039	1,96	17	99	20	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
296	Рыба припущенная (палтус)	120	24,2	3,9	1,2	136,8	0,1	3,1	107,744	0,92	43	219	59	0,9
154	Картофель отварной в молоке	180	6,8	8,5	23,8	198,5	0,2	21,8	42,857	0,37	77	132	38	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0	3,3	0	0,13	14	8	6	1,2
Итого														
			54,9	30,7	135,2	1036,1	0,6	41,6	167,14	8,04	251	691	200	10,1
<i>Полдник</i>														
286	Сырники из творога запеченные (9%)	150	15,6	5,3	17,9	181,6	0,1	0,2	41,344	0,75	146	209	21	0,7
471	Молоко стуженное	50	3,6	4,2	27,8	163,7	0	0,5	21	0,1	154	110	17	0,1
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого														
			20,2	9,7	65,9	431,9	0,1	4,7	62,344	1,05	314	333	46	3,6
<i>Ужин</i>														
149	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0	2,5	0	0,1	23	24	14	0,6
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	4904,404	2,31	27	274	18	6,5
213	Каша гречневая вязкая	180	7,8	7,3	28,2	210	0,2	0,5	33,577	0,4	102	195	98	3
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
459	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	14,2	59,6	0	1	0	0,02	13	17	9	1,7
Итого														
			32,2	17,5	73,4	580,2	0,4	8	4938,28	3,47	183	570	157	13,2
<i>2-й ужин</i>														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
Итого														
			6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
Итого день														
			151,2	106,3	352,6	2971,8	1,4	68,2	5699,26	15,51	1671	2443	507	34,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ночь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - СБ														
	<i>Завтрак</i>													
233	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,1	7,3	37	238,1	0,1	0,7	38	0,33	121	122	25	1,2
85	Курапа (порциями)	25	0,9	0,1	8,5	38,1	0	0,7	0	0,92	27	24	18	0,5
	Булгуровды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,6	4,2	23,9	139,8	0	0,1	20	0,39	8	16	4	0,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,8	3,8	14,1	105,4	0	0,5	20	0,01	122	109	30	1
	Итого		17,4	16,3	122,8	706,5	0,2	12	78	2,51	306	321	94	6,1
	<i>Обед</i>													
	Салат картофельный с огурцами													
43	Солеными	100	2,1	6,3	8,2	97,8	0,1	10,6	0	2,77	15	46	19	0,7
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93,2	0,1	7,9	0	2,37	37	61	28	1,4
319	Шницель натуральный рубленый	100	18,4	24,1	9,9	329,6	0,2	0	57	0,52	37	182	23	3,1
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,4	0,1	21,2	30,78	0,4	99	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
	Компот из плодов или ягод сушеных													
494	(изюм)	200	0,5	0,1	26,2	107,3	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	Итого		39,9	43,2	148,4	1141,6	0,8	39,7	88,68	8,41	264	585	171	11,7
	<i>Полдник</i>													
541	Булочка ванильная	100	8,9	7,8	48,1	297,7	0,1	0	49,531	1,44	20	68	12	1
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		14,5	12,7	65,1	432,4	0,2	11,3	85,531	1,64	252	241	46	3,4
	<i>Ужин</i>													
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	120	13,8	12,4	6,5	192,4	0,1	0,1	72,096	0,47	25	148	20	1,3
	Сложный гарнир: Пюре картофельное и													
401	икра кабачковая (конс)	180	4,3	11,7	15,7	185,4	0,1	17	18,08	2,91	60	85	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
457	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	14	58,5	0	0	0	0,01	10	15	8	1,6
	Итого		23	25	78,1	629,2	0,3	21,1	90,476	4,23	127	322	84	8,3
	<i>2-й ужин</i>													
468	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,1	2,6	40	0	240	180	28	0,2
582	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6	0	0	1	0,35	3	9	2	0,2
	Итого		6,6	7,4	16,8	160	0,1	2,6	41	0,35	243	189	30	0,4
	Итого день		101,4	104,6	431,2	3069,7	1,6	86,7	383,69	17,14	1192	1658	425	29,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2 неделя - ВС														
	Завтрак													
279	Запеканка из творога (9%)	200	31,8	23	29,8	452,8	0,1	0,5	45,51	0,69	312	425	45	1,4
86	Повидло (порциями)	50	0,2	0	32,5	130,8	0	0,2	0	0	7	4	3	0,6
69	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11,5	10,5	151,5	0	0	60	0,49	7	18	3	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,8	18,3	134,3	0	1	28,5	0	166	124	27	0,3
	Итого		41,5	40	120,6	1007,7	0,1	11,7	134,01	1,82	516	608	93	5,2
Обед														
	Салат из моркови с сухофруктами													
24	(курата)	100	1,5	6,1	14,6	119,3	0	1,6	0	3,54	36	55	38	0,8
177	Суп из овощей с фасолью	250	3,5	4,7	9,2	93,3	0,1	6,3	0	2,34	47	91	28	1,3
327	Улыш из говядины	120	24,3	21,6	3,9	307,3	0	0,4	31,2	0,8	18	195	27	3,3
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222,5	0,1	0	37,764	0,99	14	53	10	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0	0	0,99	18	58	13	1
575	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,1	1,2	35,8	178,3	0,2	0	0,9	1,26	42	141	44	3,5
491	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,1	0,1	15,4	63,2	0	0,8	0	0,2	5	3	1	0,1
	Итого		49	40,4	158,7	1194,8	0,5	9,1	69,864	10,12	180	596	161	11,3
Полдник														
550	Маннык	150	8,3	7,8	46,6	289,6	0,1	0,2	86,169	1,28	84	120	17	1,1
	Кисель из концентрата плодового или													
484	ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	0	0	4	7	0	0
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		8,7	8,2	73	400,4	0,1	10,2	86,169	1,48	104	138	26	3,3
Ужин														
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
308	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	120	18,3	5,2	6,2	144,6	0,2	0,8	62,264	2,01	48	204	35	1,1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,7	7,8	17,6	159,1	0,1	8,9	37,53	0,39	83	105	42	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	0	0	0,22	4	13	3	0,2
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
460	Чай с молоком	200	1,8	1,7	16,1	86,9	0	0,3	9,5	0,01	64	54	15	1,7
	Итого		29,3	15,5	81,8	583,5	0,4	14	109,594	3,25	227	437	118	8,5
2-й ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,1	1,3	36	0	216	162	25	0,2
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
	Итого		6,7	5,1	17,5	142,5	0,1	1,3	36	0,34	220	175	28	0,4
	Итого день		135,2	109,2	451,6	3329	1,2	46,3	435,63	17,01	1247	1954	426	28,7
Общий ИТОГ:														
			1672,6	1351,7	5632,9	41383	19	1019,1	31745,4	224,85	18543	27598	6708	415,8
В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:														
			119,5	96,5	402,4	2955,9	1,4	72,8	2267,5	16,1	1324	1972	479	29,7
Завтрак														
			25,8	26,6	97,2	731,3	0,2	11,7	188,791	2,19	448	461	84	5,8
Обед														
			45,1	33,8	138,4	1038,4	0,6	33,4	391,658	8,63	238	651	180	11,1
Полдник														
			14,1	12,4	69	444	0,1	7,8	61,665	1,35	254	255	45	3,2
Ужин														
			27,9	17,5	80,6	592,2	0,3	18	1587,27	3,56	154	424	141	9,2
2-й ужин														
			6,7	6,2	17,2	150	0,1	1,9	38,143	0,34	230	181	29	0,4