

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»



Утверждаю: Директор

Е.Я. Поддубная

13 сентября 2019 г.

**Четырнадцатидневное меню для организации питания
обучающихся «Специального учебно-воспитательного
учреждения закрытого типа»
с 24-часовым режимом функционирования в возрасте от
11 до 18 лет**

сезон: летне-осенний

Плановое меню (лето-осень)

Дети с 11 лет и старше

1 Неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твердый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
КАША066	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	7,83	23,31	187
286-ТТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		520	20,38	17,68	75,24	541
2-й завтрак						
M08-138	Пирожок печеный с капустой	100	6,76	7,96	29,92	218
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
всего во 2-й завтрак		300	12,56	12,96	37,92	318
Обед						
C151-05	Салат из свежих овощей	98	1,40	5,02	4,50	69
050-Г1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	300	15,06	5,95	21,08	198
177-1	Бифштекс рубленый	70	17,43	14,89	0,33	205
125	Макароны отварные с овощами	180	5,37	7,88	31,54	219
10044В	Компот из плодов свежих (апельсин)витаминизированный	200	0,34	0,08	9,31	39
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		968	47,53	35,26	107,68	938
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	62
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		340	1,36	0,56	36,32	156
Ужин						
1041	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,39	13,03	2,00	175
189	Биточки	70	11,78	15,55	8,05	219
241	Пюре картофельное	170	3,40	6,48	22,36	162
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,6	158
всего в ужин		620	34,75	36,43	77,05	777
всего в день		2748	116,58	102,89	334,21	2730

1 Неделя Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
153	Пудинг творожный запеченный	240	32,54	21,91	47,08	516
КИ0006	Повидло	30	0,12	0,00	19,59	79
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		570	43,21	26,42	124,18	908
2-й завтрак						
Б02-ТТК	Печенье творожное	100	13,61	17,39	33,74	346
272	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	164
всего во 2-й завтрак		300	19,61	29,39	41,94	510
Обед						
С01-ТТК	Салат "Рыжик"	100	4,75	8,25	6,47	119
045-1	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/25	11,14	7,00	18,14	180
7035	Птица запеченная (кура)	82	19,29	18,25	0,87	245
092-2	Рагу из овощей	200	3,79	7,49	17,54	153
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		977	47,51	42,43	112,03	1020
Полдник						
089-ТТК	Фрукты или ягоды свежие (Апельсины)	160	1,44	0,32	12,96	61
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	91
всего в полдник		360	2,24	0,32	35,56	152
Ужин						
Овощи-2	Икра кабачковая для детского питания	100	2,00	9,00	8,54	123
200	Тефтели из говядины в соусе	90	9,47	9,09	6,64	146
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,04	7,11	38,21	249
296	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,30	1,33	14,26	74
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,6	158
всего в ужин		620	27,61	27,81	97,25	750
всего в день		2827	140,18	126,37	410,96	3340

1 Неделя Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
9	Завтрак					
366	Сыр твёрдый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
M08-070	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,31	8,23	24,93	195
286-ТТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	525	19,77	18,08	76,86	549
	2-й завтрак					
12022	Ватрушка с творогом	100	14,43	13,72	41,51	347
272	Йогурт	220	11,00	7,04	18,70	183
	всего во 2-й завтрак	320	25,43	20,76	60,21	530
	Обед					
01065	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1,05	4,54	4,16	62
035-ТТК	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/25/ 7	8,45	8,15	16,71	174
184	Зразы из говядины	75	8,87	10,58	8,18	164
08007	Капуста тушеная	200	4,48	6,62	16,11	142
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	980	31,39	31,33	114,17	865
	Полдник					
089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	206	0,82	0,62	19,57	87
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	406	1,62	0,62	42,17	181
	Ужин					
032-1	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,43	4,94	10,37	92
Ф00409	Шницель рыбный натуральный (минтай)	150	23,03	8,15	11,68	212
M08-060	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,82	5,07	35,33	202
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	730	37,16	19,86	109,42	766
	всего в день	2961	115,37	90,65	402,83	2891

1 Неделя Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
135-1	Омлет с сосисками	210	16,96	24,83	4,31	309
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	7,80	0,10	71
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		520	27,52	37,14	61,92	693
2-й завтрак						
М08-138	Пирожок печеный с капустой	100	6,75	9,07	29,91	228
272-ТТК	Снежок	220	3,30	3,06	13,20	97
всего во 2-й завтрак		320	10,05	12,13	43,11	325
Обед						
М08-021	Салат из огурцов с репчатым луком с растительным маслом	80	0,90	5,72	3,66	70
062-ТТК	Щи из свежей капусты на курином бульоне (с курой)	250	8,21	7,44	8,04	132
М08-094	Жаркое по-домашнему	240	13,39	12,69	31,17	292
10047В	Компот из плодов свежих (яблоки)витаминизированный	200	0,15	0,14	9,93	42
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		890	30,57	27,43	93,72	744
Полдник						
89	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	160	2,40	0,16	33,60	146
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		360	3,20	0,16	56,20	240
Ужин						
1051	Горошек зеленый консервированный	100	2,93	2,24	5,94	56
КУР0294	Котлеты рубленые из курицы	70	10,68	12,50	7,72	186
125	Макароны отварные с овощами	150	4,48	6,57	26,28	182
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,18	2,27	15,23	90
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
всего в ужин		620	28,76	25,18	92,17	711
всего в день		2710	100,10	102,04	347,12	2713

1 Неделя Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твёрдый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
M08-079	Запеканка творожная	250	33,21	20,91	24,49	419
267	Соус яблочный (из свежих яблок)	50	0,05	0,05	7,76	32
286-ГТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		620	47,72	30,81	84,18	805
2-й завтрак						
312	Булочка домашняя	75	5,37	7,87	42,44	262
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
всего во 2-й завтрак		275	11,17	12,87	50,44	362
Обед						
002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,70	139
02029-1	Рассольник домашний с мясом и сметаной	250/28/ 7	10,21	11,04	14,16	197
07035	Птица запеченая (кура)	85	20,00	18,91	0,90	254
M08-057	Рагу овощное	200	4,92	6,18	22,09	164
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХРП11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		990	44,81	47,71	116,86	1077
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		360	1,44	0,64	38,28	164
Ужин						
С03-ГТК	Салат "Зимний" (с куриным филе)с раст.м.	100	10,46	16,54	5,31	212
164-1	Рыба жареная(горбуша)	150	33,56	21,71	4,79	348
241	Пюре картофельное	160	3,20	6,10	21,04	152
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
всего в ужин		710	56,10	46,05	83,18	972
всего в день		2955	161,24	138,08	372,94	3380

1 Неделя Суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
132-1	Омлет натуральный	62	5,23	5,41	1,49	76
102	Каша "Дружба"	200/5	4,91	6,75	25,35	182
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		567	20,69	16,67	84,35	571
2-й завтрак						
12022	Ватрушка с творогом	100	14,43	13,72	41,51	347
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,80	9,40	101
всего во 2-й завтрак		300	19,58	18,52	50,91	448
Обед						
Овощи-1	Огурцы свежие	70	0,56	0,07	1,82	11
061-1	Щи из квашеной капусты с картофелем и курой	250/25	7,57	8,99	8,66	146
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	25,95	23,5	37,14	464
283В-3	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,42	0	23,13	94
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		915	42,42	34,00	111,67	923
Полдник						
089-ТТК	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	160	1,44	0,35	12,96	61
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		360	2,24	0,35	35,56	155
Ужин						
012	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,85	4,52	6,03	72
178-1	Голубцы ленивые с томатным соусом	250	15,88	20,41	13,13	300
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
всего в ужин		630	24,91	26,31	63,80	593
всего в день		2772	109,87	95,82	346,30	2690

1 Неделя Воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твёрдый порциями (Ж - до 45%)	24	5,52	6,96	0,00	85
108	Каша молочная пшеничная жидкая	205	6,99	6,71	31,72	215
286-ГТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		529	22,37	17,72	83,65	583
2-й завтрак						
КИ0012	Печенье	40	3,00	4,72	9,44	92
КИ-13	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	138
272	Йогурт	230	11,50	7,36	19,55	191
всего во 2-й завтрак		295	15,85	20,91	42,14	421
Обед						
018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,14	3,82	65
050-Г1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	300	15,06	5,95	21,08	198
193	Плов из отварной говядины	250	31,88	27,07	41,08	536
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		970	56,46	39,6	135,00	1122
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	160	0,64	0,48	15,20	67
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		360	1,44	0,48	37,80	161
Ужин						
С152-01	Винегрет с растительным маслом	100	1,62	4,86	7,77	81
0000391	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	150	28,53	23,82	11,82	377
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,74	4,50	29,50	178
265	Соус томатный	50	0,52	1,74	3,21	31
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
всего в ужин		730	42,59	36,30	96,94	888
всего в день		2884	138,71	115,00	395,53	3175

2 Неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	7,80	0,10	71
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,01	7,44	33,11	227
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	515	17,56	19,75	90,72	611
2-й завтрак						
Ф00672	Ватрушки с повидлом	70	4,44	2,13	44,03	213
272-ГТК	Снежок	220	3,30	3,06	13,20	97
	всего во 2-й завтрак	290	7,74	5,19	57,23	310
Обед						
01038	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	15
02026-3	Рассольник ленинградский с мясом куры и сметаной	250/25/ 5	7,86	8,84	16,01	175
217	Фрикадельки из кур	75	11,15	11,76	4,70	170
08010	Картофель, тушеный с луком	170	2,96	6,26	21,96	156
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	915	31,28	28,44	114,33	839
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	160	2,40	0,16	33,60	146
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	5,24	2,13	66,63	240
Ужин						
006	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,02	4,58	5,75	68
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для	108	10,34	16,29	0,86	191
08008	Рис отварной с овощами	180	4,00	5,19	37,14	211
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,18	2,27	15,23	90
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
	всего в ужин	668	24,33	29,61	88,58	718
	всего в день	2748	84,19	83,14	407,06	2718

2 Неделя Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твёрдый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
M08-079	Запеканка творожная	250	33,21	20,91	24,49	419
КИ0007	Молоко сгущенное с сахаром	35	2,52	2,98	19,60	115
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,18	2,27	15,23	90
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		605	49,74	33,19	93,35	871
2-й завтрак						
318	Коржик молочный	100	6,39	10,48	61,57	366
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
всего во 2-й завтрак		300	12,19	15,48	69,57	466
Обед						
Овощи-2	Икра кабачковая для детского питания	80	1,6	7,2	6,83	98
П01-ТТК	Суп по польски	262/18	8,48	11,14	12,32	183
187	Кнели из говядины	75	11,56	13,02	3,37	177
092-2	Рагу из овощей	220	4,17	8,24	19,29	168
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		975	34,35	41,04	110,82	949
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
всего в полдник		360	1,44	0,64	38,28	164
Ужин						
005-1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,39	5,12	3,91	67
170-1	Рыба по-польски	150	28,36	15,08	18,14	321
227	Макаронные изделия отварные с маслом	158	4,99	4,74	31,07	187
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
всего в ужин		708	43,63	26,64	105,16	835
всего в день		2948	141,35	116,98	417,18	3285

2 Неделя Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
132-1	Омлет натуральный	62	5,26	5,41	1,49	76
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5,95	7,83	22,90	186
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	567	21,76	17,75	81,90	575
2-й завтрак						
Ф00681	Пицца "Детская"	90	12,18	12,16	25,10	258
272	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	164
	всего во 2-й завтрак	290	18,18	24,16	33,30	422
Обед						
002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,70	139
046	Суп картофельный с клецками и курой	246/29/ 25	7,91	7,28	14,98	157
0000438	Азу	250	20,54	20,74	22,46	359
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	970	38,13	39,6	117,15	978
Полдник						
089-ТТК	Флоды или ягоды свежие (Апельсины)	160	1,44	0,32	12,96	61
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
Овощи-2	Икра кабачковая для детского питания	100	2,00	9,00	8,54	123
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для	109	10,43	16,44	0,87	193
125	Макароны отварные с овощами	150	4,48	6,57	26,28	182
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	659	25,79	33,71	87,73	758
	всего в день	2846	106,11	115,53	355,64	2888

2 Неделя Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твёрдый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
108	Каша молочная пшеничная жидкая	205	6,99	6,71	31,72	215
286-ГТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	525	21,45	16,56	83,65	569
2-й завтрак						
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	6,51	3,12	42,42	224
272	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	166
	всего во 2-й завтрак	300	16,51	9,52	59,42	390
Обед						
018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,14	3,82	65
М08-041	Суп рыбный (горбуша)	300	12,79	3,70	15,04	145
189	Котлеты из говядины	70	11,78	15,09	8,08	215
08007	Капуста тушеная	200	4,48	6,62	16,11	142
10045В	Компот из плодов свежих(груши)витаминизированн	200	0,15	0,11	9,82	41
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	990	38,1	32,1	93,79	816
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	160	0,64	0,48	15,20	67
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	1,44	0,48	37,80	161
Ужин						
Б1079	Закуска овощная с чесноком	100	1,91	8,98	11,38	134
В071-01	Суфле рыбное (горбуша)	150	27,05	15,3	10,65	288
241	Пюре картофельное	170	3,40	6,48	22,36	162
294	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,20	62
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
	всего в ужин	700	39,32	32,07	89,19	804
	всего в день	2875	116,82	90,73	363,84	2740

2 Неделя Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
153	Пудинг творожный запеченный	240	32,54	21,91	47,08	516
КИ0007	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,88	3,40	22,40	132
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	580	45,97	29,82	126,99	961
2-й завтрак						
309	Булочка "Осенняя"	80	5,35	7,07	39,72	244
272-ТТК	Снежок	230	3,45	3,19	13,80	101
	всего во 2-й завтрак	310	8,80	10,26	53,52	345
Обед						
Овощи-4	Огурец консервированный	70	0,56	0,07	1,12	8
02038	Суп-пюре из гороха с курой	250/25	12,1	8,21	18,30	195
07035	Птица запеченая (кура)	90	21,18	20,03	0,95	269
М08-057	Рагу овощное	200	4,92	6,18	22,09	164
283В1	Компот из смеси сухофр.и изюма	200	0,51	0,00	26,92	110
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	955	47,19	35,93	110,30	954
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	160	2,40	0,16	33,60	146
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	3,20	0,16	56,20	240
Ужин						
028-1	Салат из свеклы с чесноком	100	1,36	9,48	7,73	122
197	Рулет из говядины	80	11,65	13,65	4,34	187
240	Картофель отварной в молоке	180	5,00	6,10	28,86	190
294	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,20	62
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	660	26,66	30,86	93,13	758
	всего в день	2865	131,84	107,03	440,14	3258

2 Неделя Суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
132-1	Омлет натуральный	62	5,26	5,41	1,49	76
115-1	Каша ячневая молочная жидкая	205	6,88	6,52	35,91	230
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	567	22,69	16,44	94,91	619
2-й завтрак						
12022	Ватрушка с творогом	100	14,43	13,72	41,51	347
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
	всего во 2-й завтрак	300	20,23	18,72	49,51	447
Обед						
М08-021	Салат из огурцов с репчатым луком с растительным	80	0,9	5,72	3,66	70
02028-3	Суп с изделиями макаронными с куриой	250/25	7,65	7,81	13,73	156
176-ГТК	Бефстроганов из отварной говядины в томатном	75	12,8	10,95	2,37	159
08008	Рис отварной с овощами	170	3,77	4,9	35,09	199
10047В	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,14	9,93	42
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	920	33,19	30,96	105,69	834
Полдник						
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	1,44	0,64	38,28	164
Ужин						
Б1079	Закуска овощная с чесноком	80	1,53	7,18	9,10	107
161	Котлеты рыбные (горбуша)	150	25,74	20,10	9,81	323
М08-054	Картофель отварной	160	3,04	3,86	23,78	142
294	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,20	62
ХП11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
	всего в ужин	670	37,27	32,45	87,49	792
	всего в день	2817	114,82	99,21	375,88	2856

2 Неделя Воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
366	Сыр твердый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5,95	7,83	22,90	186
286-ТТК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант, рец. 2)	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	525	20,41	17,68	74,83	540
2-й завтрак						
КИ0002	Вафли с фруктовой начинкой	60	1,92	1,68	48,06	216
КИ0027	Конфеты шоколадные	25	0,55	1,15	20,90	96
288	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	118
	всего во 2-й завтрак	285	8,07	9,23	78,36	430
Обед						
002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,70	139
02041	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/25	9,50	11,07	13,06	190
07016	Печень по-строгановски	75	10,28	7,50	2,50	119
241	Пюре картофельное	180	3,60	6,86	23,67	171
283В-4	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,32	0,00	21,86	89
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	950	32,76	37,01	112,71	916
Полдник						
089-ТТК	Флоды или ягоды свежие (Апельсины)	160	1,44	0,32	12,96	61
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,14	3,82	65
189	Котлеты из говядины	70	11,78	15,09	8,08	215
125	Макароньы отварные с овощами	160	4,78	7,01	28,03	194
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,18	2,27	15,23	90
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	630	28,22	31,11	92,16	761
	всего в день	2750	91,71	95,35	393,62	2802