

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»



Утверждаю: Директор

Н.Я. Поддубная

«28» октября 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: зимне-весенний

Плановое меню (зимне-весенний сезон)

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						
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	71
КАША066	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	7,83	23,31	187
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	510	16,54	20,14	80,92	571
2-й завтрак						
318	Коржик молочный	80	5,11	8,38	49,26	293
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
	всего во 2-й завтрак	280	10,91	13,38	57,26	393
Обед						
С01-ТТК	Салат "Рыжик"	80	3,80	6,60	5,18	95
050-Г	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	300	15,60	6,16	21,84	205
М08-094	Жаркое по-домашнему	220	12,27	11,63	28,57	268
277-2	Кисель из сухофруктов	200	0,26	0,00	27,73	112
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	920	39,85	25,83	124,24	888
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	94
	всего в полдник	360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
1041	Сельдь с луком и растительным маслом	120	14,86	15,63	2,40	210
189-1	Котлеты из говядины	73	12,28	15,74	8,43	224
241	Пюре картофельное	150	3,00	5,72	19,73	143
10047	Компот из плодов свежих (яблоки)без лим.к-ты	200	0,15	0,14	9,93	42
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	643	38,79	38,83	77,49	816
	всего в день	2713	108,33	98,50	375,47	2822

1 Неделя Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
М08-079	Запеканка творожная	250	33,21	20,91	24,49	419
267	Соус яблочный (из свежих яблок)	50	0,05	0,05	7,76	32
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	600	43,12	25,01	84,18	734
2-й завтрак						
12006	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	80	5,21	2,50	33,94	179
272	Ряженка	210	6,30	12,60	8,61	173
	всего во 2-й завтрак	290	11,51	15,10	42,55	352
Обед						
032-1	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,14	3,95	8,30	74
П01-ТТК	Суп по польски	260	7,87	10,34	11,44	170
07035	Птица запеченая (кура)	80	18,82	17,80	0,85	239
08007	Капуста тушеная	220	4,93	7,28	17,72	156
283В-5	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	960	41,30	40,81	107,32	962
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						
Овощи-2	Икра кабачковая для детского питания	70	1,40	6,30	5,98	86
197	Рулет из говядины	75	10,92	12,80	4,07	175
08008	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,33	30,96	176
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	575	24,63	26,98	85,84	685
	всего в день	2785	123,76	108,06	376,09	2973

1 Неделя Среда

№ 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%)	25	5,75	7,25	0,00	89
115-1	Каша ячневая молочная жидкая	205	6,88	6,52	35,91	230
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	530	23,18	18,28	93,42	632
2-й завтрак						
312	Булочка домашняя	70	5,37	7,87	42,44	262
272	Йогурт	210	10,50	6,72	17,85	174
	всего во 2-й завтрак	280	15,87	14,59	60,29	436
Обед						
004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	4,48	5,61	69
02028-3	Суп с изделиями макаронными с куриой	275	7,65	7,81	13,73	156
07070-1	Биточки рубленые из птицы паровые (кура)	79	11,70	12,96	6,07	188
242-3	Пюре картофельное с морковью	180	3,30	6,97	20,37	158
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	954	32,45	33,74	96,01	818
Полдник						
089	Флоды 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						
Б1054-4	Салат "Столичный" (с куриным филе)с раст.маслом	100	11,33	14,02	5,49	193
176-ТТК	Бефстроганов из отварной говядины в томатном соусе	75	12,80	10,95	2,37	159
125	Макароны отварные с овощами	180	5,37	7,88	31,54	219
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	655	40,18	36,72	91,63	858
	всего в день	2779	113,12	103,81	379,15	2904

1 Неделя Четверг

№ 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	0,07	7,80	0,10	71
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,01	7,44	33,11	227
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	515	16,94	19,29	85,14	581
2-й завтрак						
Ф00672	Ватрушки с повидлом	70	4,44	2,13	44,03	213
272-ТТК	Снежок	220	3,30	3,06	13,20	97
	всего во 2-й завтрак	290	7,74	5,19	57,23	310
Обед						
С03-ТТК	Салат "Зимний" (с куриным филе)с раст.м.	80	8,37	13,23	4,25	170
062 ТТК	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	285	7,91	7,64	8,44	134
193	Плов из отварной говядины	220	28,05	23,82	36,15	472
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	905	52,87	46,13	117,85	1098
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						
01051-1	Горошек зеленый консервированный	70	2,18	1,78	4,57	43
170-1	Рыба по-польски	160	30,25	16,09	19,35	342
241	Пюре картофельное	150	3,00	5,72	19,73	143
277-4	Кисель из свежих яблок	200	0,26	0,00	27,76	112
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	680	44,19	25,19	108,41	837
	всего в день	2750	123,18	96,44	406,91	2990

1 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	250	33,90	22,82	49,04	538
КИ0007	Молоко сгущенное с сахаром	80	5,76	6,80	44,80	263
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	630	50,21	34,13	151,35	1114
2-й завтрак						
М08-138	Пирожок печеный с капустой	75	5,06	6,80	22,43	171
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
	всего во 2-й завтрак	275	10,86	11,80	30,43	271
Обед						
032-1	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,14	3,95	8,30	74
044 ТТК	Суп овощной с курой и сметаной	285	10,10	12,59	11,87	201
217	Фрикадельки из кур	75	11,15	11,76	4,70	170
08007	Капуста тушеная	220	4,93	7,28	17,72	156
10045В	Компот из плодов свежих(груши)витаминизированный	200	0,15	0,11	9,82	41
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	980	35,39	37,13	93,33	850
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	94
	всего в полдник	360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
Б1079	Закуска овощная с чесноком	100	1,94	8,98	11,38	134
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	104	9,95	15,68	0,83	184
227	Макаронные изделия отварные с маслом	152	4,80	4,56	29,89	180
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	636	25,67	32,77	86,93	746
	всего в день	2881	124,37	116,15	397,60	3136

1 Неделя Суббота

№ 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	0,07	7,80	0,10	71
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5,95	7,83	22,90	186
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		515	15,88	19,68	74,93	540
2-й завтрак						
Ф00681	Пицца "Детская"	90	12,18	12,16	25,10	258
288	Молоко кипяченое	230	5,92	5,52	10,81	116
всего во 2-й завтрак		320	18,10	17,68	35,91	374
Обед						
028-1	Салат из свеклы с чесноком	100	1,36	9,48	7,73	122
02038	Суп-пюре из гороха с курой	275	12,10	8,21	18,30	195
075-1	Гренки из ржаного хлеба	30	3,82	0,71	15,91	85
0000438	Азу	240	19,72	19,91	21,56	345
283В	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,62	0,00	28,09	115
ХР11-18	Хлеб ржаной	84	5,54	1,01	28,64	146
всего в обед		929	43,16	39,32	120,23	1007
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						
004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	4,48	5,61	69
В071-01	Суфле рыбное (горбуша)	160	28,85	16,32	11,36	307
М08-054	Картофель отварной	150	2,85	3,62	22,29	133
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		690	40,42	25,80	83,90	730
всего в день		2814	120,76	102,64	371,17	2891

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 твердый порциями (Ж - до 45%)	20	4,60	5,80	0,00	71
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	71
132	Омлет натуральный	165	13,40	17,18	3,86	224
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	495	28,62	35,29	61,47	679
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	210	10,50	6,72	17,85	174
	всего во 2-й завтрак	275	14,85	20,27	40,44	404
Обед						
012	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,85	4,52	6,03	72
02041	Суп крестьянский с крупой и мясом	250	8,64	10,06	11,87	173
М08-057	Рагу овощное	220	5,41	6,80	24,30	180
В083-02	Суфле из печени запеченное	75	6,83	6,63	5,61	98
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	965	31,27	29,45	116,82	846
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
07035	Птица запеченная (кура)	80	18,82	17,80	0,85	239
08007	Капуста тушеная	220	4,93	7,28	17,72	156
10047	Компот из плодов свежих (яблоки) без лим.к-ты	200	0,15	0,14	9,93	42
ХП11-18	Хлеб пшеничный	90	7,65	1,44	33,30	177
	всего в ужин	690	33,17	31,52	69,57	696
	всего в день	2785	109,35	117,01	326,10	2786

2 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 твёрдый порциями (Ж - до 45%)	25	5,75	7,25	0,00	89
M08-033	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,42	9,82	28,47	232
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	575	23,03	21,12	80,40	604
2-й завтрак						
B02-ТТК	Печенье творожное	80	10,89	13,91	26,99	277
272-ТТК	Снежок	220	3,30	3,06	13,20	97
	всего во 2-й завтрак	300	14,19	16,97	40,19	374
Обед						
C01-ТТК	Салат "Рыжик"	100	4,75	8,25	6,47	119
035-ТТК	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	275	8,11	7,84	15,98	167
177-1	Бифштекс рубленый	70	17,43	14,89	0,33	205
131-1	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	12,58	3,39	29,08	198
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	925	51,41	35,81	120,87	1011
Полдник						
089	Флоды 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						
C02-ТТК	Салат "Ассорти"	100	4,15	2,37	3,25	51
Ф00409	Шницель рыбный натуральный (минтай)	150	23,03	8,15	11,68	212
08008-1	Перловая каша с овощами	150	4,02	4,33	27,19	164
277-4	Кисель из свежих яблок	200	0,26	0,00	27,76	112
ХП11-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	700	39,96	16,45	106,88	736
	всего в день	2840	129,95	90,91	384,66	2882

2 Неделя Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
М08-079	Запеканка творожная	250	33,21	20,91	24,49	419
КЖ0006	Повидло	30	0,12	0,00	19,59	79
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	580	42,74	24,41	93,34	764
2-й завтрак						
340	Шанежка с картофелем	80	7,00	7,14	39,84	252
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
	всего во 2-й завтрак	280	12,80	12,14	47,84	352
Обед						
Овощи-4	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,96	7
046	Суп картофельный с клецками и курой	260	6,86	6,31	12,98	136
189-1	Котлеты из говядины	73	12,28	15,74	8,43	224
094-1	Запеканка картофельная с овощами	180	3,97	11,53	23,34	213
283В1	Компот из смеси сухофр. и изюма витаминизированный	200	0,51	0,00	26,92	110
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	893	32,02	35,08	113,55	898
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	94
	всего в полдник	360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	10,70	139
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	103	9,86	15,53	0,82	182
М08-057	Рагу овощное	220	5,41	6,80	24,30	180
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	723	27,09	36,34	88,05	789
	всего в день	2836	116,89	108,29	378,34	2957

2 Неделя Среда

№ рецеп.	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%)	25	5,75	7,25	0,00	89
108	Каша молочная пшеничная жидкая	205	6,99	6,71	31,72	215
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
ХРП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	530	22,60	18,01	83,65	587
2-й завтрак						
309	Булочка "Осенняя"	80	5,35	7,07	39,72	244
272	Ряженка	210	6,30	12,60	8,61	173
	всего во 2-й завтрак	290	11,65	19,67	48,33	417
Обед						
006	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,02	4,58	5,75	68
М08-041	Суп рыбный (горбуша)	300	12,79	3,70	15,04	145
07014-1	Гуляш из мяса	75	11,34	11,20	2,88	158
08002	Рис отварной	150	3,50	5,61	34,18	201
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	945	37,19	26,53	126,86	894
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						
Б1079	Закуска овощная с чесноком	100	1,91	8,98	11,38	134
07062	Рыба (минтай), запеченная под соусом	168	32,14	15,43	7,36	298
125	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,37	7,88	31,54	219
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	748	48,30	33,99	102,32	910
	всего в день	2873	122,94	98,36	417,36	3048

2 Неделя Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
153	Пудинг творожный запеченный	250	33,90	22,82	49,04	538
267	Соус яблочный (из свежих яблок)	50	0,05	0,05	7,76	32
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
РП7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	600	44,50	27,38	114,31	883
2-й завтрак						
336-1	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,49	10,89	28,97	252
272	Йогурт	210	10,50	6,72	17,85	174
	всего во 2-й завтрак	310	19,99	17,61	46,82	426
Обед						
031-1	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,30	8,02	7,61	112
035-ТТК	Борщ из кваш.капусты с курой, сметаной и чесноком	285	8,70	8,12	16,25	173
КУР294	Котлеты рубленые из курицы	70	10,68	12,50	7,72	186
03013-2	Картофель, запеченный с яйцами	160	10,67	11,86	19,87	229
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	915	40,61	42,02	101,68	947
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	100	0,40	0,30	9,50	42
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	300	1,20	0,30	32,10	136
Ужин						
Овощи-2	Икра кабачковая для детского питания	70	1,40	6,30	5,98	86
200-2	Тефтели из говядины в томатном соусе	75	7,48	7,02	5,35	115
08001	Каша гречневая рассыпчатая	145	7,77	6,87	36,94	241
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	570	23,61	21,50	93,07	661
	всего в день	2695	129,91	108,81	387,98	3053

2 Неделя Пятница

№	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
070	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,31	8,23	24,93	195
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
П7-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	525	19,77	18,08	76,86	549
2-й завтрак						
307-2	Булочка с изюмом	80	6,02	4,26	42,71	234
272-ТТК	Снежок	230	3,45	3,19	13,80	101
	всего во 2-й завтрак	310	9,47	7,45	56,51	335
Обед						
004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	4,48	5,61	69
045-2	Суп картофельный с бобовыми и мясом	275	11,05	6,92	17,98	178
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	220	22,83	20,68	32,69	409
277-2	Кисель из сухофруктов	200	0,26	0,00	27,76	112
ХР11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
	всего в обед	915	43,60	33,52	124,96	976
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						
С152-02	Салат из свеклы с соленым огурцом, с раст.маслом	100	1,39	4,80	7,47	79
161	Котлеты рыбные (горбуша)	150	25,74	20,10	9,81	323
227	Макаронные изделия отварные с маслом	152	4,80	4,56	29,89	180
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	682	38,89	30,77	91,97	801
	всего в день	2772	113,09	90,38	386,62	2816

2 Неделя Суббота

№	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
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	71
132	Омлет натуральный	165	13,40	17,18	3,86	224
269-1	Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137
XP17-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
всего в завтрак		495	28,62	35,29	61,47	679
2-й завтрак						
12022-1	Ватрушка с творогом	80	11,54	10,98	33,21	278
272	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100
всего во 2-й завтрак		280	17,34	15,98	41,21	378
Обед						
012	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,85	4,52	6,03	72
02029	Рассольник домашний с курой и сметаной	285	3,20	4,79	14,63	114
07026	Рагу из птицы (кура)	240	18,79	19,44	21,89	338
M0045B	Компот из плодов свежих(груши)витаминизированный	200	0,15	0,11	9,82	41
XP11-18	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,92	208
всего в обед		945	31,91	30,30	93,29	773
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	94
всего в полдник		360	2,24	0,32	35,56	155
Ужин						
M08-021	Салат из сол.огурцов с репчатым луком с растительным маслом	100	1,12	7,15	4,57	87
178-1	Голубцы ленивые с томатным соусом	250	15,88	20,41	13,13	300
294	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	15,20	62
XP11-18	Хлеб пшеничный	80	6,80	1,28	29,60	158
всего в ужин		630	23,96	28,87	62,50	607
всего в день		2710	104,07	110,76	294,03	2591

2 Неделя Воскресенье

№ п/п	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	0,07	7,80	0,10	71
149	Лапшевник с творогом и соусом	250	16,71	12,15	45,41	358
286-1	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,90	107
П17-10	Хлеб Витаминный	100	7,23	1,23	34,03	176
	всего в завтрак	560	26,64	24,00	97,44	712
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 кипяченое	230	5,92	5,52	10,81	116
	всего во 2-й завтрак	315	8,39	8,35	79,77	428
Обед						
004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	4,48	5,61	69
02026 4	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/25/ 10	7,82	8,82	15,86	174
07016	Печень по-строгановски	75	10,28	7,50	2,50	119
МО6-060	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,18	4,23	29,44	168
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	930	31,36	26,47	122,42	853
Полдник						
089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	142	0,57	0,43	13,49	60
П10-005	Сок яблочный	200	0,80	0,00	22,60	94
	всего в полдник	342	1,37	0,43	36,09	154
Ужин						
Б1079	Закуска овощная с чесноком	100	1,91	8,98	11,38	134
164-1	Рыба жареная(горбуша)	150	33,56	21,71	4,79	348
242-3	Пюре картофельное с морковью	180	3,30	6,97	20,37	158
300	Чай с сахаром	200	0,38	0,10	15,04	63
ХП1-18	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197
	всего в ужин	730	47,65	39,36	88,58	900
	всего в день	2877	115,41	98,61	424,30	3046