



"Утверждаю"

Директор ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"

И.П.Гончарова

**Циклическое 28-ми дневное меню
для детей от 3 до 6 лет, находящихся
в ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Итого за завтрак	362	10	19	46	382	
завтрак 2	Бананы 2	230	3	1	48	219	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	430	4	1	68	311	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
	Щи по-уральски (с крупой) 2	180	2	3	6	59	99,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	60	1	3	5	47	578,01
	Компот из чернослива 2	170			18	77	412,04
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 2	220	15	9	11	202	275,01
	Итого за обед	705	26	20	62	533	
полдник	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Молоко сгущеное 2	20	1	2	11	66	61,01
	Оладьи с яблоками 2	60	4	3	20	122	475
	Итого за полдник	280	5	5	49	266	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м.2	60	1	4	4	58	546,01
	Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	100	10	7	20	185	329,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	60	2	2	7	52	360,03
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Итого за ужин	450	17	14	65	453	
ужин 2	Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
	Итого за ужин 2	180	5	5	19	139	
Итого за день		2 407	67	64	309	2084	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Какао с молоком 2	180	4	4	14	104	2
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
Итого за завтрак		377	16	23	53	459	
завтрак 2	Яблоко 2	230			8	34	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		430	1		28	126	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Рис отварной 2	60	1	2	12	65	355,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	50	6	12		131	340,01
	Салат из редьки с р.м.2	70	2	10	1	98	43,01
	Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	180	4	3	14	101	115,01
Итого за обед		575	17	28	67	579	
полдник	Вафли 2	40	1	1	13	142	508,01
	Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
	Булочка "Любимая" 2	50	4	3	26	144	499,01
Итого за полдник		290	5	4	58	362	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Салат из свеклы с сыром 2	70	3	3	6	66	57,01
	Картофель отварной 2	210	5	7	36	357	160,03
	Чай с лимоном 2	180			9	38	431,01
	Суфле из печени 2	90	14	6	5	131	651,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
	Горошек зелёный консервированный 2	30	1	1	1	16	244,01
Итого за ужин		650	28	21	83	761	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 522	73	82	297	2399	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Омлет с сыром запечённый 2	70	6	5	1	76	254,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	180	4	4	20	133	684,01
	Бутерброд с рыбными продуктами 2	25	9	4	11	111	10,01
	Горошек зелёный консервированный 2	60	2	1	3	31	244,01
Итого за завтрак		342	21	20	35	403	
завтрак 2							
	Груши 2	230	1	1	24	106	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		430	2	1	44	198	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Жаркое по-домашнему 2	270	20	25	26	394	294,01
	Гренки для супов 2	20	2		16	74	153,01
	Компот из с\м вишни 2	200			18	78	680,02
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной 2	200	2	2	6	66	591,01
	Салат из отварной свёклы с чесноком 2	70	1	5	6	73	555,01
Итого за обед		805	29	33	94	792	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Ватрушка с джемом 2	50	3	4	29	199	702,01
Итого за полдник		250	3	4	50	289	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Пюре картофельное 2	240	9	7	23	194	362,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Фасоль овощная отварная 2	80	1	3	2	39	164,01
	Рыба (филе) припущенная 2	50	8	1		42	272,01
	Салат из моркови с р.м.2	70	1	5	4	64	52,01
Итого за ужин		645	21	17	51	442	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		2 672	82	83	282	2252	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Соус ягодный (клюквенный) 2	15			3	12	400,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	150	26	18	32	387	613,01
Итого за завтрак		377	30	29	61	606	
завтрак 2							
	Апельсины 2	230	2		19	87	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		430	3		39	179	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	40	6	5		54	341,02
	Макароны отварные 2	60	2	2	10	67	246,01
	Рассольник ленинградский 2	180	2	3	9	76	104,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Салат картофельный 2	60	1	6	8	91	44,01
	Сельдь с луком и растительным маслом 2	15	2	2		25	579,01
Итого за обед		600	17	19	67	494	
полдник							
	Компот из с/м брусники 2	180	1		14	61	680,01
	Лепешки картофельные 2	100	3	5	20	139	176,01
Итого за полдник		280	4	5	34	200	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	100	17	18	10	288	304,01
	Рагу овощное вар. 2	210	4	10	225	216	175,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	80	1	8	3	90	40,01
Итого за ужин		620	26	37	272	752	
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 507	86	96	481	2343	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	12		10		90	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
	Итого за завтрак	402	14	26	49	486	
завтрак 2	Мандарины 2	230	1		6	29	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	430	2		26	121	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Салат из морской капусты 2	60	1	6	4	73	526,01
	Суфле рыбное 2	60	8	4	2	79	278,01
	Борщ с капустой и картофелем 2	200	2	4	11	82	83,01
	Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
	Пюре картофельное 2	210	8	7	20	170	362,01
	Мясо отварное 2	35	9	5		78	289,01
	Итого за обед	810	32	27	73	647	
полдник	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Джем 2	10			7	28	456,01
	Сырники из творога 2	80	11	8	14	175	263,01
	Итого за полдник	270	11	8	30	241	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Жаркое по-домашнему 2	230	17	21	22	336	294,01
	Салат картофельный с горошком зелёным 2	70	1	6	6	83	541,01
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Итого за ужин	550	28	32	62	659	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 662	93	99	248	2266	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	150	5	5	16	129	133,01
	Итого за завтрак	380	13	22	42	411	
завтрак 2	Апельсины 2	230	2		19	87	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	430	3		39	179	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из сухофруктов 2	200	1		27	110	412,03
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	180	13	13	16	239	649,01
	Суп крестьянский с крупой 2	180	2	4	10	81	108,01
	Итого за обед	655	24	20	77	580	
полдник	Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
	Итого за полдник	230	2	3	44	215	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	50	6	12		131	340,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Огурец свежий 2	70	1		2	10	70,01
	Салат "Степной" 2	70	1	7	5	90	41,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	230	9	7	25	200	360,03
	Итого за ужин	650	21	27	66	589	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		2 545	69	80	276	2102	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
	Масло сливочное 2	5		4		37	9,02
	Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак		450	29	34	62	655	
завтрак 2							
	Груши 2	230	1	1	24	106	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		430	2	1	44	198	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Макароны отварные 2	60	2	2	10	67	246,01
	Свекла тушеная 2	70	1	2	5	45	371,01
	Салат из свежих овощей с яблоком 2	70	1	6	4	73	568,01
	Уха ростовская 2	200	5	2	9	76	119,02
	Биточки мясные паровые 2	100	16	16	7	239	308,01
	Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
	Зефир 2	30			24	98	507,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
Итого за обед		795	30	32	104	828	
полдник							
	Кисель из брусники 2	200			23	96	418,01
	Ватрушка с творогом 2	50	6	6	17	146	703,01
Итого за полдник		250	6	6	40	242	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	60	1	3	5	47	578,01
	Рис отварной 2	80	2	2	15	87	355,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом молочным 2	50	6	8	4	113	350,01
	Горошек зелёный консервированный 2	30	1	1	1	16	244,01
Итого за ужин		450	14	15	59	421	
ужин 2							
	Простокваша 2	200	6	6	8	118	439,04
Итого за ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 575	87	94	317	2462	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Итого за завтрак	402	13	20	43	403	
завтрак 2	Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2		26	120	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	25	3	3		34	341,02
	Пюре картофельное 2	200	8	6	19	162	362,01
	Пастила 2	30			24	97	507,02
	Огурец консервированный 2	30			2	10	416,01
	Суп из овощей 2	240	2	5	8	86	109,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами 2	80		4	3	48	274,01
	Компот из см клюквы 2	180			18	74	680,04
	Салат картофельный с горошком зелёным 2	70	1	6	6	83	541,01
Итого за обед	900	18	25	102	701		
полдник	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
	Итого за полдник	300	9	13	43	337	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с лимоном 2	150			8	32	431,01
	Макароны отварные 2	110	4	3	18	122	246,01
	Птица (индейка) тушеная 2	80	12	7	3	136	343,01
	Салат из моркови, яблок, чернослива 2	80	2	2	11	72	53,02
	Итого за ужин	470	22	13	65	482	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		2 692	70	79	287	2171	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	180	4	4	20	133	684,01
	Соус ягодный (клюквенный) 2	15			3	12	400,01
	Суфле творожное паровое 2	200	29	21	28	420	269,01
	Итого за завтрак	427	35	32	64	682	
завтрак 2	Бананы 2	220	3	1	46	209	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	4	1	66	301	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из свежих фруктов 2	180			16	67	409,02
	Рагу из птицы (индейка) 2	200	20	14	14	302	342,01
	Щи из шпината 2	200	4	4	6	114	589,01
	Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	70	1	5	2	55	564,01
	Итого за обед	695	29	24	60	645	
полдник	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
	Итого за полдник	230	2	3	43	211	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	90	15	16	9	259	304,01
	Капуста тушеная 2	220	4	7	10	158	170,01
	Салат из помидоров с р.м.2	70	1	7	2	78	37,01
	Итого за ужин	630	24	31	56	657	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 602	100	97	297	2608	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	17		14		127	9,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
	Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
	Итого за завтрак	407	16	32	61	588	
завтрак 2	Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2		26	120	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	210	9	6	23	183	360,03
	Говядина, тушенная с черносливом 2	120	23	7	14	216	296,01
	Борщ сибирский 2	180	3	3	13	90	85,01
	Итого за обед	775	43	19	92	716	
полдник	Булочка "Любимая" 2	50	4	3	26	144	499,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Итого за полдник	250	4	3	36	186	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Котлеты рыбные 2	70	8	3	10	100	279,01
	Суфле из кабачков 2	100	3	6	13	107	166,01
	Винегрет с растительным маслом 2	80	2	13	9	162	72,01
	Пюре картофельное 2	80	3	2	8	65	362,01
	Итого за ужин	580	20	25	75	596	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 632	91	85	298	2318	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Молоко сгущеное 2	10	1	1	6	33	61,01
	Запеканка из творога 2	180	28	19	24	391	267,01
	Итого за завтрак	402	33	31	56	631	
завтрак 2	Яблоко 2	220			7	32	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	1		27	124	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	35	5	4		47	341,02
	Рис отварной 2	60	1	2	12	65	355,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	200	5	3	16	112	115,01
	Салат из свеклы с сыром 2	50	2	2	4	47	57,01
	Тефтели из говядины 2	110	6	23	10	274	317,01
	Кисель из кураги 2	200	1		30	126	424,01
	Итого за обед	700	24	35	94	778	
полдник	круассан 2	30	2	6	16	54	93,01
	Молоко 2	150	5	3	7	90	436,01
	Итого за полдник	180	7	9	23	144	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	60	1	3	5	47	578,01
	Пюре картофельное 2	200	8	6	19	162	362,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Фасоль овощная отварная 2	50	1	2	1	25	164,01
	Язык отварной 2	80	22	16	1	238	290,01
	Итого за ужин	620	36	28	60	630	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		2 522	107	111	268	2435	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Какао-напиток на молоке 2	150	5	5	17	128	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за завтрак		452	25	23	57	557	
завтрак 2							
	Груши 2	220	1	1	23	101	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	2	1	43	193	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Салат из редьки с р.м.2	70	2	10	1	98	43,01
	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Рассольник ленинградский 2	180	2	3	9	76	104,01
	Соус сметанный 2	15		2	1	25	387,03
	Запеканка картофельная с отварным мясом 2	250	23	18	20	388	332,01
Итого за обед		760	31	34	71	772	
полдник							
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Булочка с изюмом 2	50	4	3	25	141	501,01
Итого за полдник		230	4	3	34	179	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	180	19	12	36	333	329,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Соус молочный 2	30	1	2	3	34	384,02
	Салат картофельный с кальмарами 2	50	3	2	4	50	69,01
Итого за ужин		510	27	17	78	579	
ужин 2							
	Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2		180	5	5	19	139	
Итого за день		2 552	94	83	302	2419	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	180	4	4	20	133	684,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
	Бутерброд с рыбными продуктами 2	30	11	4	13	133	10,01
	Итого за завтрак	392	23	23	72	569	
завтрак 2	Апельсины 2	220	2		18	84	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	3		38	176	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из лимонов 2	180			20	81	682,01
	Огурец консервированный 2	60			5	20	416,01
	Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
	Суп рыбный из консерв 2	180	7	2	13	108	592,01
	Котлеты, биточки, шницели 2	100	15	10	13	212	307,01
	Картофель, тушеный с луком 2	220	4	11	26	235	669,01
	Итого за обед	805	31	29	111	861	
полдник	Вафли 2	30	1	1	10	106	508,01
	Лепешки картофельные 2	100	3	5	20	139	176,01
	Кисель из кураги 2	170	1		26	107	424,01
	Итого за полдник	300	5	6	56	352	
ужин	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	100	17	18	10	288	304,01
	Рис отварной 2	80	2	2	15	87	355,01
	Винегрет с растительным маслом 2	70	2	11	8	142	72,01
	Итого за ужин	475	25	32	64	662	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		2 592	93	98	349	2748	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Колбаса в\к 2	20	3	4		51	16,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" 2	150	5	8	20	168	612,01
	Итого за завтрак	402	14	23	55	484	
завтрак 2	Бананы 2	220	3	1	46	209	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	4	1	66	301	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из изюма 2	170			18	77	412,01
	Огурец свежий 2	40			1	6	70,01
	Зефир 2	30			24	98	507,01
	Суп картофельный с перцем сладким 2	200	2	7	10	112	111,01
	Суфле из отварной индейки 2	80	11	8	3	132	652,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	80	4	4	22	141	353,01
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	70	3	4	5	66	30,01
	Итого за обед	715	24	24	105	739	
полдник	Ватрушка с джемом 2	50	3	4	29	199	702,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Компот из чернослива 2	200			21	90	412,04
	Итого за полдник	350	12	9	54	378	
ужин	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Молоко 2	150	5	3	7	90	436,01
	Говядина, тушеная с черносливом 2	100	20	6	12	180	296,01
	Картофель, тушеный с луком 2	210	4	11	25	225	669,01
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким 2	70	2	3	3	46	27,01
	Итого за ужин	575	35	24	69	648	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 662	95	87	357	2662	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Какао с молоком 2	180	4	4	14	104	2
	Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
	Итого за завтрак	432	27	34	54	604	
завтрак 2	Груши 2	220	1	1	23	101	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2	1	43	193	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	60	1	3	5	47	578,01
	Борщ сибирский 2	200	3	4	14	100	85,01
	Фрикадельки мясные 2	35	6	6		74	86,01
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом 2	250	5	8	38	290	667,01
	Компот из смородины 2	180			17	68	680,05
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы 2	70	10	6	10	133	284,01
	Итого за обед	840	29	28	106	819	
полдник	Компот из сухофруктов 2	180	1		24	99	412,03
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	50	3	3	18	110	476,01
	Итого за полдник	230	4	3	42	209	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Макароны отварные 2	80	3	2	13	89	246,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Чай сладкий с молоком 2	200	2	2	12	70	432,01
	Котлета рубленая из птицы(филе индейки) 2	80	13	14	14	238	347,01
	Итого за ужин	460	26	21	66	560	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		2 582	94	95	319	2513	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Джем 2	10			7	28	456,01
	Суфле творожное паровое 2	200	29	21	28	420	269,01
Итого за завтрак		422	33	32	61	655	
завтрак 2							
	Яблоко 2	220			7	32	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	1		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	200	14	14	18	266	649,01
	Кисель из клюквы 2	150			15	62	418,02
	Мармелад 2	20			16	64	505,01
	Салат из помидоров с р.м.2	60	1	6	2	67	37,01
	Суп овощной 2	180	2	3	5	53	109,02
Итого за обед		655	21	24	78	619	
полдник							
	Компот из лимонов 2	180			20	81	682,01
	Блины с соусом сладким по-староелецки 2	100	8	13	30	274	466,01
Итого за полдник		280	8	13	50	355	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	80	3	4	6	75	30,01
	Рагу овощное вар. 2	200	4	9	214	206	175,01
	Фрикадельки рыбные 2	70	11	1		54	118,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за ужин		700	31	20	259	586	
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 677	100	95	483	2451	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
		Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
		Омлет натуральный 2	60	6	7	1	94	253,01
		Какао-напиток на молоке 2	150	5	5	17	128	683,01
Итого за завтрак			242	13	19	31	339	
завтрак 2								
		Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			420	2		26	120	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Макароны отварные 2	60	2	2	10	67	246,01
		Рассольник ленинградский 2	200	2	4	10	84	104,01
		Компот из изюма 2	200			21	90	412,01
		Птица (индейка) тушеная 2	100	15	9	3	170	343,01
		Салат из моркови с черносливом и соусом салатным 2	70	2	2	9	63	53,01
		Огурец свежий 2	40			1	6	70,01
Итого за обед			715	25	18	76	587	
полдник								
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
		Компот из см клюквы 2	200			20	82	680,04
		Булочка с изюмом 2	50	4	3	25	141	501,01
Итого за полдник			280	6	6	67	348	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Пюре картофельное 2	250	10	8	24	203	362,01
		Чай с лимоном 2	180			9	38	431,01
		Горошек зелёный консервированный 2	60	2	1	3	31	244,01
		Рыба, запеченная под соусом салатным 2	50	18	6	2	131	624,01
Итого за ужин			590	34	16	63	523	
ужин 2								
		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			2 447	86	65	271	2029	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
Итого за завтрак		402	15	17	58	488	
завтрак 2							
	Яблоко 2	220			7	32	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	1		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Рис отварной 2	80	2	2	15	87	355,01
	Пастила 2	20			16	65	507,02
	Компот из чернослива 2	200			21	90	412,04
	Гуляш из отварного мяса 2	100	14	6	3	118	299,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	80	1	8	3	90	40,01
	Суп-пюре из разных овощей 2	200	2	4	10	86	140,01
	Гренки для супов 2	15	2		12	56	153,01
Итого за обед		740	25	21	102	699	
полдник							
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	200	34	24	42	516	613,01
	Джем 2	10			7	28	456,01
Итого за полдник		410	40	28	58	664	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Салат "Степной" 2	70	1	7	5	90	41,01
	Жаркое по-домашнему 2	250	19	23	24	365	294,01
Итого за ужин		550	24	31	63	613	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		2 722	111	105	316	2716	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	180	4	4	20	133	684,01
	Каша пшенная вязкая с тыквой 2	150	4	5	28	176	222,01
	Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
Итого за завтрак		377	12	19	61	466	
завтрак 2							
	Бананы 2	220	3	1	46	209	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	4	1	66	301	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Рыба (филе) припущенная 2	70	11	2		59	272,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	250	10	7	28	218	360,03
	Мармелад 2	10			8	32	505,01
	Щи вегетарианские 2	200	2	4	6	62	100,02
	Салат зеленый с огурцами и помидорами 2	70	1	10	2	102	35,01
Итого за обед		845	28	24	84	654	
полдник							
	Фиточай 2	200			12	50	685,01
	Ватрушка с сыром 2	50	6	7	17	164	704,01
Итого за полдник		250	6	7	29	214	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Фасоль овощная отварная 2	80	1	3	2	39	164,01
	Рагу из птицы (индейка) 2	220	22	16	15	332	342,01
	Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03
Итого за ужин		600	31	22	54	576	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 692	87	79	302	2323	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Какао с молоком 2	150	3	3	12	87	2
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
Итого за завтрак		347	16	23	48	446	
завтрак 2	Апельсины 2	220	2		18	84	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	3		38	176	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Кисель из смородины 2	150			16	65	418,03
	Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	60	3	3	16	106	353,01
	Винегрет с растительным маслом 2	70	2	11	8	142	72,01
	Гренки для супов 2	20	2		16	74	153,01
	Азу из мяса отварного 2	120	18	20	7	280	300,01
	Суп-пюре из картофеля 2	200	3	4	17	118	142,01
	Томаты свежие 2	40			2	10	71,01
	Итого за обед	725	33	44	116	1000	
полдник	Компот из свежих фруктов 2	180			16	67	409,02
	Ватрушка с творогом 2	50	6	6	17	146	703,01
Итого за полдник		230	6	6	33	213	
ужин	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	50	6	12		131	340,01
	Пюре картофельное 2	250	10	8	24	203	362,01
	Чай с сахаром 2	180			9	38	430,02
	Огурец свежий 2	70	1		2	10	70,01
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за ужин		645	22	22	59	515	
ужин 2	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 567	86	101	302	2462	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Макароны отварные с сыром 2	80	2	3	11	88	247,01
Итого за завтрак		392	15	19	41	384	
завтрак 2							
	Груши 2	220	1	1	23	101	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	2	1	43	193	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
	Икра кабачковая для детского питания 2	50	1	3	4	39	578,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	200	5	3	16	112	115,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Пастила 2	20			16	65	507,02
	Картофель в молоке 2	220	10	6	26	200	361,01
	Огурец свежий 2	30			1	4	70,01
Итого за обед		895	40	24	108	788	
полдник							
	Вафли 2	30	1	1	10	106	508,01
	Компот из изюма 2	200			21	90	412,01
	Булочка молочная 2	50	5	2	27	149	502,01
Итого за полдник		280	6	3	58	345	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Рис отварной 2	80	2	2	15	87	355,01
	Салат из свеклы с сыром 2	60	3	3	5	56	57,01
	Чай с лимоном 2	180			9	38	431,01
	Шницель рыбный 2	80	11	5	8	125	285,01
Итого за ужин		445	20	11	59	413	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		2 632	89	66	317	2251	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Колбаса в\к 2	25	4	6		64	16,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Итого за завтрак	420	23	26	61	554	
завтрак 2	Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2		26	120	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Мясо отварное 2	30	7	4		67	289,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Рагу овощное вар. 2	240	5	11	257	247	175,01
	Борщ сибирский 2	180	3	3	13	90	85,01
	Мармелад 2	20			16	64	505,01
	Тефтели мясные с соусом 2	100	6	21	11	259	317,02
Итого за обед	865	29	42	342	967		
полдник	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Джем 2	20			15	57	456,01
	Оладьи с яблоками 2	70	5	3	23	142	475
	Итого за полдник	290	5	3	56	277	
ужин	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	60	1	3	5	47	578,01
	Чай с сахаром 2	150			8	32	430,02
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом молочным 2	90	11	14	7	203	350,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	250	10	7	28	218	360,03
	Итого за ужин	600	26	25	73	620	
ужин 2	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 795	91	102	566	2650	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
		Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
		Джем 2	10			7	28	456,01
		Какао с молоком 2	150	3	3	12	87	2
		Суфле творожное паровое 2	120	17	12	17	252	269,01
Итого за завтрак			312	22	22	49	484	
завтрак 2								
		Яблоко 2	220			7	32	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			420	1		27	124	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
		Картофель, тушеный с луком 2	230	5	12	28	246	669,01
		Суп картофельный с перцем сладким 2	200	2	7	10	112	111,01
		Салат из отварной моркови с сыром и зеленым горошком 2	70	3	3	5	60	548,01
		Тефтели из рыбы 2	80	8	5	11	115	288,01
Итого за обед			825	22	28	98	730	
полдник								
		Булочка с изюмом 2	50	4	3	25	141	501,01
		Компот из смородины 2	180			17	68	680,05
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
Итого за полдник			260	6	6	64	334	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	170	18	12	34	315	329,01
		Чай с сахаром 2	150			8	32	430,02
		Винегрет с растительным маслом 2	80	2	13	9	162	72,01
Итого за ужин			450	24	26	76	629	
ужин 2								
		Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2			180	5	5	19	139	
Итого за день			2 447	80	87	333	2440	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	180	4	4	20	133	684,01
	Горошек зелёный консервированный 2	60	2	1	3	31	244,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Омлет натуральный 2	100	10	12	2	156	253,01
Итого за завтрак		385	23	23	38	454	
завтрак 2							
	Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	2		26	120	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	60	3	3	16	106	353,01
	Салат из свеклы с сыром 2	60	3	3	5	56	57,01
	Пастила 2	10			8	32	507,02
	Суп из овощей 2	240	2	5	8	86	109,01
	Бефстроганов из отварного мяса 2	100	16	18	6	253	298,01
	Кисель из брусники 2	150			17	72	418,01
Итого за обед		665	28	30	82	712	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Ватрушка с творогом 2	50	6	6	17	146	703,01
Итого за полдник		250	6	6	38	236	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Макароны отварные 2	80	3	2	13	89	246,01
	Чай с сахаром 2	150			8	32	430,02
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	70	1	5	2	55	564,01
Итого за ужин		450	24	15	53	442	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 370	89	80	245	2076	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	150	5	5	16	129	133,01
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром 2	30	2	5	3	51	514,01
Итого за завтрак		385	11	15	45	335	
завтрак 2							
	Яблоко 2	220			7	32	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		420	1		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
	Рис отварной 2	60	1	2	12	65	355,01
	Птица (индейка) тушеная 2	70	11	7	2	119	343,01
	Салат из помидоров с р.м.2	70	1	7	2	78	37,01
	Мармелад 2	10			8	32	505,01
	Суп картофельный 2	200	2	2	16	90	107,01
Итого за обед		655	19	19	76	549	
полдник							
	Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	50	3	3	18	110	476,01
	Фиточай 2	200			12	50	685,01
Итого за полдник		250	3	3	30	160	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Пюре картофельное 2	250	10	8	24	203	362,01
	Чай с сахаром 2	150			8	32	430,02
	Огурец консервированный 2	60			5	20	416,01
	Горошек зелёный консервированный 2	30	1	1	1	16	244,01
	Котлеты рыбные 2	70	8	3	10	100	279,01
Итого за ужин		605	23	13	70	478	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		2 515	63	58	256	1774	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Какао-напиток на молоке 2	180	5	5	20	153	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Итого за завтрак	462	22	25	57	534	
завтрак 2	Груши 2	220	1	1	23	101	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2	1	43	193	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
	Жаркое по-домашнему 2	270	20	25	26	394	294,01
	Рассольник ленинградский 2	200	2	4	10	84	104,01
	Огурец консервированный 2	50			4	17	416,01
	Конфеты 2	15	1	4	9	74	504,01
	Салат из отварной свёклы с чесноком 2	60	1	4	5	62	555,01
	Итого за обед	810	28	38	94	815	
полдник	Вафли 2	20	1	1	7	71	508,01
	Кисель из клюквы 2	200			20	82	418,02
	Итого за полдник	220	1	1	27	153	
ужин	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Макароны отварные 2	80	3	2	13	89	246,01
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	50	4	2	2	43	67,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	100	17	18	10	288	304,01
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Итого за ужин	490	38	31	56	699	
ужин 2	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 602	97	102	285	2506	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
		Чай сладкий с молоком 2	150	1	1	9	53	432,01
		Ветчина 2	15	2	3		40	17,01
		Омлет натуральный 2	90	9	11	2	140	253,01
Итого за завтрак			280	14	16	24	298	
завтрак 2		Бананы 2	220	3	1	46	209	458,02
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			420	4	1	66	301	
обед		Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Мясо отварное 2	35	9	5		78	289,01
		Каша гречневая рассыпчатая 2	60	3	3	16	106	353,01
		Винегрет с растительным маслом 2	80	2	13	9	162	72,01
		Отвар шиповника 2	200			16	76	686,01
		Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным 2	110	11	8	6	133	309,01
		Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами 2	200	2	4	7	82	100,01
Итого за обед			730	31	34	76	744	
полдник		Компот из кураги 2	180			19	81	412,02
		Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
Итого за полдник			280	9	13	41	328	
ужин		Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Рыба, запеченная с картофелем порусски 2	220	15	9	11	202	275,01
		Печенье 2	15	1	2	11	63	509,01
		Молоко 2	150	5	3	7	90	436,01
		Салат из помидоров и огурцов свежих с р.м. 2	70	1	11	2	109	38,01
Итого за ужин			500	26	26	53	571	
ужин 2		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			2 410	90	96	268	2354	

Рацион: 3-6 23 год

Неделя: 4

День: воскресенье

Рацион: 3-6 23 год			Неделя: 4		День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	180	2	4	13	90	433,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Сыр 2	18	5	5		62	13,01
	Итого за завтрак	380	13	17	49	423	
завтрак 2	Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	2		26	120	
обед	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Птица отварная 2	70	10	8		95	341,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	200	5	3	16	112	115,01
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м.2	70	1	5	5	68	546,01
	Рис отварной 2	80	2	2	15	87	355,01
	Кисель из смородины 2	180			19	77	418,03
	Суфле из кабачков 2	100	3	6	13	107	166,01
	Итого за обед	745	25	25	90	653	
полдник	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Пицца школьная 2	70	8	8	23	195	516,01
	Итого за полдник	270	8	8	41	273	
ужин	Хлеб пшеничный 2	20	2	1	10	52	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Чай с сахаром 2	150			8	32	430,02
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	70	3	4	5	66	30,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	200	14	14	18	266	649,01
	Итого за ужин	465	21	19	53	471	
	ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128
Итого за ужин 2	200	6	8	8	128		
Итого за день	2 480	75	77	267	2068		

Итого за период	72 082	2445	2446	8898	65882	
Среднее значение за период		87,3	87,4	317,8	2352,9	



"Утверждаю"

Директор ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"

И.П.Гончарова

**Циклическое 28-ми дневное меню
для детей от 7 до 11 лет, находящихся
в ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 1

День: понедельник

Неделя: 1			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Колбаса в\к 2	40	6	9		102	16,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Итого за завтрак	460	19	31	64	607	
завтрак 2	Бананы 2	220	3	1	46	209	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	420	4	1	66	301	
обед	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
	Щи по-уральски (с крупой) 2	300	3	5	10	99	99,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	120	1	6	10	94	578,01
	Компот из чернослива 2	180			19	81	412,04
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 2	220	15	9	11	202	275,01
	Итого за обед	955	32	26	102	773	
полдник	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Молоко сгущенное 2	20	1	2	11	66	61,01
	Оладьи с яблоками 2	100	7	5	33	203	475
	Итого за полдник	320	8	7	62	347	
ужин	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м.2	70	1	5	5	68	546,01
	Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	180	19	12	36	333	329,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	80	3	2	9	70	360,03
	Итого за ужин	750	42	27	123	893	
	ужин 2	Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139
Итого за ужин 2	180	5	5	19	139		
Итого за день	3 085	110	97	436	3060		

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
Итого за завтрак		435	19	26	72	584	
завтрак 2	Яблоко 2	250			8	37	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	1		28	129	
обед	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Рис отварной 2	110	3	3	21	120	355,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Салат из редьки с р.м.2	80	2	11	1	112	43,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
	Компот из кураги 2	160			17	72	412,02
Итого за обед		855	32	45	114	989	
полдник	Вафли 2	40	1	1	13	142	508,01
	Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
	Булочка "Любимая" 2	100	9	5	52	287	499,01
Итого за полдник		340	10	6	84	505	
ужин	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Салат из свеклы с сыром 2	110	5	5	9	103	57,01
	Картофель отварной 2	300	7	10	51	510	160,03
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за ужин		900	40	29	137	1151	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 180	108	112	443	3470	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Омлет с сыром запеченный 2	100	9	8	2	108	254,01
		Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
		Бутерброд с рыбными продуктами 2	50	18	7	22	221	10,01
		Горошек зелёный консервированный 2	80	2	2	4	42	244,01
Итого за завтрак			440	33	29	50	594	
завтрак 2								
		Груши 2	260	1	1	27	120	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			460	2	1	47	212	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
		Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
		Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
		Гренки для супов 2	35	4		27	130	153,01
		Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
		Суп-пюре из цветной капусты со сметаной 2	300	3	3	9	99	591,01
		Салат из отварной свёклы с чесноком 2	110	2	8	10	114	555,01
Итого за обед			1 070	42	42	147	1144	
полдник								
		Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
		Ватрушка с джемом 2	100	6	8	57	398	702,01
Итого за полдник			270	6	8	75	475	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
		Пюре картофельное 2	250	10	8	24	203	362,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Фасоль овощная отварная 2	80	1	3	2	39	164,01
		Рыба (филе) припущенная 2	120	19	3		101	272,01
		Салат из моркови с р.м.2	80	1	5	5	74	52,01
Итого за ужин			800	37	21	76	640	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 240	126	109	403	3193	

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Соус ягодный (клюквенный) 2	25			5	20	400,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	150	26	18	32	387	613,01
		445	33	32	81	737	
Итого за завтрак							
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		470	3	1	42	195	
Итого за завтрак 2							
обед							
	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Птица отварная 2	100	14	12		135	341,02
	Макароны отварные 2	110	4	3	18	122	246,01
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Салат картофельный 2	120	2	12	16	182	44,01
	Сельдь с луком и растительным маслом 2	20	2	2		33	579,01
		955	34	37	119	928	
Итого за обед							
полдник							
	Компот из с/м брусники 2	200	1		16	68	680,01
	Лепешки картофельные 2	100	3	5	20	139	176,01
		300	4	5	36	207	
Итого за полдник							
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	110	18	19	11	317	304,01
	Рагу овощное вар. 2	300	6	14	321	309	175,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	160	2	16	7	179	40,01
		890	36	52	408	1138	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2							
Итого за день		3 260	116	133	694	3317	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Масло сливочное 2	17		14		127	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
Итого за завтрак		457	19	35	66	653	
завтрак 2							
	Мандарины 2	270	1		7	34	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	2		27	126	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Салат из морской капусты 2	120	1	12	8	146	526,01
	Суфле рыбное 2	100	14	7	4	132	278,01
	Борщ с капустой и картофелем 2	300	3	5	16	123	83,01
	Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
	Пюре картофельное 2	300	12	9	28	243	362,01
	Мясо отварное 2	30	7	4		67	289,01
Итого за обед		1 155	46	39	122	1025	
полдник							
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Джем 2	20			15	57	456,01
	Сырники из творога 2	100	14	10	18	219	263,01
Итого за полдник		320	14	10	43	318	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
	Салат картофельный с горошком зеленым 2	150	3	12	12	177	541,01
	Чай зеленый с сахаром 2	200			10	42	430,01
Итого за ужин		790	37	44	112	977	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 392	124	134	378	3211	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 1

День: суббота

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Масло сливочное 2	7		6		52	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	150	5	5	16	129	133,01
Итого за завтрак		462	19	22	72	560	
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	3	1	42	195	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Компот из сухофруктов 2	220	1		29	121	412,03
	Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	320	22	22	29	426	649,01
	Суп крестьянский с крупой 2	300	3	6	17	135	108,01
Итого за обед		1 045	43	35	130	1023	
полдник							
	Печенье 2	40	3	4	30	167	509,01
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
Итого за полдник		240	3	4	52	257	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Салат "Степной" 2	170	3	17	13	219	41,01
	Огурец свежий 2	40			1	6	70,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	330	14	10	36	287	360,03
Итого за ужин		960	38	54	119	1106	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 377	112	124	423	3269	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
		Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
		Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак			505	34	43	79	823	
завтрак 2								
		Груши 2	280	1	1	29	129	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			480	2	1	49	221	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
		Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
		Макароны отварные 2	110	4	3	18	122	246,01
		Салат из свежих овощей с яблоком 2	80	1	6	5	83	568,01
		Уха ростовская 2	300	8	3	14	114	119,02
		Биточки мясные паровые 2	110	18	18	7	263	308,01
		Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
		Зефир 2	20			16	65	507,01
		Свекла тушеная 2	80	1	3	6	51	371,01
Итого за обед			1 005	41	35	140	1044	
полдник								
		Кисель из брусники 2	200			23	96	418,01
		Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
Итого за полдник			300	11	11	57	387	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	130	1	7	10	101	578,01
		Рис отварной 2	130	3	3	25	142	355,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Котлеты рубленые из птицы, с соусом молочным 2	140	17	22	12	316	350,01
		Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за ужин			770	32	36	118	918	
ужин 2								
		Простокваша 2	200	6	6	8	118	439,04
Итого за ужин 2			200	6	6	8	118	
Итого за день			3 260	126	132	451	3511	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
Итого за завтрак		430	15	22	55	491	
завтрак 2							
	Мандарины 2	270	1		7	34	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	2		27	126	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
	Пюре картофельное 2	270	11	8	25	219	362,01
	Пастила 2	30			24	97	507,02
	Огурец консервированный 2	50			4	17	416,01
	Суп из овощей 2	330	3	7	11	119	109,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами 2	130	1	6	6	78	274,01
	Компот из см клюквы 2	200			20	82	680,04
	Салат картофельный с горошком зеленым 2	100	2	8	8	118	541,01
Итого за обед		1 240	29	35	147	1014	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
Итого за полдник		300	9	13	43	337	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Макароны отварные 2	160	6	4	26	178	246,01
	Птица (индейка) тушеная 2	110	17	10	4	187	343,01
	Салат из моркови, яблок, чернослива 2	110	3	3	15	99	53,02
Итого за ужин		680	34	19	104	746	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 320	95	97	384	2842	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
		Соус ягодный (клюквенный) 2	30			6	24	400,01
		Суфле творожное паровое 2	220	32	23	31	462	269,01
Итого за завтрак			510	40	36	84	839	
завтрак 2								
		Бананы 2	290	4	1	61	276	458,02
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			490	5	1	81	368	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
		Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
		Рагу из птицы (индейка) 2	320	33	23	22	483	342,01
		Щи из шпината 2	300	6	6	9	171	589,01
		Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	80	1	6	2	62	564,01
Итого за обед			1 000	48	37	100	1033	
полдник								
		Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
		Печенье 2	60	5	6	44	250	509,01
Итого за полдник			260	5	6	65	336	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Шницель натуральный рубленный из говядины 2	100	17	18	10	288	304,01
		Капуста тушеная 2	320	6	11	14	230	170,01
		Салат из помидоров с р.м.2	80	1	8	2	90	37,01
Итого за ужин			800	32	39	85	890	
ужин 2								
		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			3 260	136	125	423	3578	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	17		14		127	9,02
	Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
Итого за завтрак		497	24	37	97	803	
завтрак 2							
	Мандарины 2	250	1		7	32	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
	Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	300	12	9	33	261	360,03
	Говядина, тушенная с черносливом 2	100	20	6	12	180	296,01
	Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
Итого за обед		1 075	54	27	139	1009	
полдник							
	Булочка "Любимая" 2	100	9	5	52	287	499,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
Итого за полдник		300	9	5	62	329	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Суфле из кабачков 2	200	6	11	26	214	166,01
	Котлеты рыбные 2	120	14	6	17	172	279,01
	Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
	Пюре картофельное 2	150	6	5	14	122	362,01
Итого за ужин		890	38	42	133	1035	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 412	133	117	466	3412	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Молоко сгущенное 2	20	1	2	11	66	61,01
		Запеканка из творога 2	200	31	21	27	434	267,01
Итого за завтрак			480	38	36	77	805	
завтрак 2		Яблоко 2	260			8	38	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			460	1		28	130	
обед		Хлеб пшеничный 2	65	6	2	33	168	480,01
		Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
		Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
		Рис отварной 2	110	3	3	21	120	355,01
		Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
		Салат из свеклы с сыром 2	100	5	5	8	94	57,01
		Тефтели из говядины 2	130	7	27	12	324	317,01
		Кисель из кураги 2	200	1		30	126	424,01
Итого за обед			975	36	46	146	1129	
полдник		круассан 2	40	3	8	21	72	93,01
		Молоко 2	220	7	4	10	132	436,01
Итого за полдник			260	10	12	31	204	
ужин		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	80	1	4	6	62	578,01
		Пюре картофельное 2	250	10	8	24	203	362,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Фасоль овощная отварная 2	60	1	2	2	29	164,01
		Язык отварной 2	100	27	21	1	297	290,01
Итого за ужин			790	47	37	92	873	
ужин 2		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 165	138	139	382	3269	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за завтрак		530	28	26	74	687	
завтрак 2							
	Груши 2	250	1	1	26	115	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2	1	46	207	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
	Салат из редьки с р.м.2	80	2	11	1	112	43,01
	Компот из с\м вишни 2	200			18	78	680,02
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
	Запеканка картофельная с отварным мясом 2	320	29	23	26	496	332,01
Итого за обед		1 020	43	45	110	1088	
полдник							
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Булочка с изюмом 2	80	7	4	40	225	501,01
Итого за полдник		280	7	4	50	267	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
	Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	180	19	12	36	333	329,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Соус молочный 2	40	1	3	4	45	384,02
	Салат картофельный с кальмарами 2	150	10	7	13	150	69,01
Итого за ужин		680	39	24	116	832	
ужин 2							
	Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2		180	5	5	19	139	
Итого за день		3 140	124	105	415	3220	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
		Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
		Бутерброд с рыбными продуктами 2	50	18	7	22	221	10,01
Итого за завтрак			460	32	28	95	760	
завтрак 2								
		Апельсины 2	250	2	1	20	95	458,01
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			450	3	1	40	187	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Хлеб ржаной 2	40	3		19	88	481,01
		Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
		Огурец консервированный 2	100			8	33	416,01
		Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
		Суп рыбный из консерв 2	300	12	3	21	180	592,01
		Котлеты, биточки, шницели 2	120	18	12	16	254	307,01
		Картофель, тушеный с луком 2	300	6	15	36	321	669,01
Итого за обед			1 140	45	37	164	1219	
полдник								
		Кисель из кураги 2	170	1		26	107	424,01
		Вафли 2	30	1	1	10	106	508,01
		Лепешки картофельные 2	200	7	10	41	278	176,01
Итого за полдник			400	9	11	77	491	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Шницель натуральный рубленый из говядины 2	110	18	19	11	317	304,01
		Рис отварной 2	120	3	3	23	131	355,01
		Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
Итого за ужин			640	32	42	106	953	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 290	127	127	490	3738	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак						130	480,01
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	76	16,01
	Колбаса в/к 2	30	4	7		75	9,02
	Масло сливочное 2	10		8		148	684,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	168	612,01
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" 2	150	5	8	20	597	
Итого за завтрак		440	17	28	67		
завтрак 2						257	458,02
	Бананы 2	270	4	1	57	92	407,01
	Сок 2	200	1		20	349	
Итого за завтрак 2		470	5	1	77		
обед						155	480,01
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	88	481,01
	Хлеб ржаной 2	40	3		19	90	412,01
	Компот из изюма 2	200			21	8	70,01
	Огурец свежий 2	60			2	168	111,01
	Суп картофельный с перцем сладким 2	300	3	11	15	198	652,01
	Суфле из отварной индейки 2	120	17	12	5	194	353,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	110	6	6	30	94	30,01
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	100	4	5	7	130	507,01
	Зефир 2	40			32	1125	
		1 030	38	36	161		
Итого за обед							
полдник						398	702,01
	Ватрушка с джемом 2	100	6	8	57	89	270,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	90	412,04
	Компот из чернослива 2	200			21	577	
Итого за полдник		400	15	13	82		
ужин						130	480,01
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	110	481,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	120	436,01
	Молоко 2	200	6	4	9	180	296,01
	Говядина, тушеная с черносливом 2	100	20	6	12	321	669,01
	Картофель, тушеный с луком 2	300	6	15	36	73	27,01
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким 2	110	3	4	5	934	
Итого за ужин		810	43	31	111		
ужин 2						112	439,03
	Кефир 2	200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2		200	6	6	8		
Итого за день		3 350	124	115	506	3694	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
		Ветчина 2	20	3	5		53	17,01
		Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
Итого за завтрак			485	30	38	68	717	
завтрак 2								
		Груши 2	260	1	1	27	120	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			460	2	1	47	212	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	150	2	8	12	117	578,01
		Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
		Фрикадельки мясные 2	35	6	6		74	86,01
		Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом 2	300	6	9	45	348	667,01
		Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
		Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы 2	130	18	10	19	247	284,01
Итого за обед			1 215	45	40	165	1252	
полдник								
		Компот из сухофруктов 2	200	1		27	110	412,03
		Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	100	7	5	37	220	476,01
Итого за полдник			300	8	5	64	330	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Макароны отварные 2	130	5	3	21	144	246,01
		Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02
		Чай сладкий с молоком 2	200	2	2	12	70	432,01
		Котлета рубленая из птицы(филе индейки) 2	90	15	15	15	268	347,01
Итого за ужин			620	38	27	100	807	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 280	129	119	452	3446	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 3

День: вторник

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 3		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Джем 2	20			15	57	456,01
	Суфле творожное паровое 2	200	29	21	28	420	269,01
		480	35	34	82	782	
Итого за завтрак							
завтрак 2							
	Яблоко 2	250			8	37	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		450	1		28	129	
Итого за завтрак 2							
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	300	21	21	27	399	649,01
	Кисель из клюквы 2	200			20	82	418,02
	Мармелад 2	15			12	48	505,01
	Салат из помидоров с р.м.2	80	1	8	2	90	37,01
	Суп овощной 2	300	3	5	8	88	109,02
		995	33	36	118	947	
Итого за обед							
полдник							
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
	Блины с соусом сладким по-староелецки 2	120	10	16	36	328	466,01
		320	10	16	58	418	
Итого за полдник							
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	170	7	9	12	160	30,01
	Рагу овощное вар. 2	300	6	14	321	309	175,01
	Фрикадельки рыбные 2	80	13	1		62	118,01
		950	43	31	396	902	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2							
Итого за день							
		3 395	128	123	690	3290	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Омлет натуральный 2	80	8	10	2	125	253,01
		Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак			365	20	25	61	555	
завтрак 2								
		Мандарины 2	220	1		6	28	458,04
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			420	2		26	120	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Макароны отварные 2	110	4	3	18	122	246,01
		Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
		Компот из изюма 2	170			18	77	412,01
		Птица (индейка) тушеная 2	100	15	9	3	170	343,01
		Салат из моркови с черносливом и соусом салатным 2	110	3	3	15	99	53,01
Итого за обед			890	33	23	118	834	
полдник								
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
		Компот из см клюквы 2	200			20	82	680,04
		Булочка с изюмом 2	80	7	4	40	225	501,01
Итого за полдник			310	9	7	82	432	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Пюре картофельное 2	260	10	8	24	211	362,01
		Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
		Горошек зелёный консервированный 2	130	4	3	6	68	244,01
		Рыба, запеченная под соусом салатным 2	150	53	17	6	392	624,01
Итого за ужин			840	75	30	95	953	
ужин 2								
		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			3 025	145	91	390	3006	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 3

День: четверг

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 3		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
Итого за завтрак		430	17	19	70	576	
завтрак 2							
	Яблоко 2	250			8	37	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	1		28	129	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Рис отварной 2	110	3	3	21	120	355,01
	Пастила 2	15			12	49	507,02
	Компот из чернослива 2	170			18	77	412,04
	Гуляш из отварного мяса 2	100	14	6	3	118	299,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	80	1	8	3	90	40,01
	Суп-пюре из разных овощей 2	300	4	6	15	129	140,01
	Гренки для супов 2	30	4		23	111	153,01
Итого за обед		905	34	25	144	934	
полдник							
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	120	20	14	25	310	613,01
	Джем 2	15			11	43	456,01
Итого за полдник		335	26	18	45	473	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Салат "Степной" 2	170	3	17	13	219	41,01
	Жаркое по-домашнему 2	300	22	28	29	438	294,01
Итого за ужин		770	33	47	101	939	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 090	117	117	396	3179	

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 3		День: пятница			(лист 19)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01	
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02	
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01	
	Ветчина 2	20	3	5		53	17,01	
	Каша пшенная вязкая с тыквой 2	150	4	5	28	176	222,01	
	Итого за завтрак	430	15	23	75	582		
завтрак 2	Бананы 2	270	4	1	57	257	458,02	
	Сок 2	200	1		20	92	407,01	
	Итого за завтрак 2	470	5	1	77	349		
обед	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01	
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01	
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02	
	Рыба (филе) припущенная 2	100	16	2		84	272,01	
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	300	12	9	33	261	360,03	
	Мармелад 2	20			16	64	505,01	
	Щи вегетарианские 2	300	2	5	9	93	100,02	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами 2	80	1	12	2	116	35,01	
	Итого за обед	1 100	39	30	127	932		
	полдник	Фиточай 2	200			12	50	685,01
Ватрушка с сыром 2		100	12	14	33	327	704,01	
Итого за полдник		300	12	14	45	377		
ужин	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01	
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01	
	Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02	
	Фасоль овощная отварная 2	30		1	1	15	164,01	
	Рагу из птицы (индейка) 2	320	33	23	22	483	342,01	
	Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03	
	Итого за ужин	750	49	31	85	865		
	ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2	200	6	6	8	112			
Итого за день	3 250	126	105	417	3217			

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 3

День: суббота

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 3		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша манная молочная 2	150	6	8	26	186	228,04
		430	19	26	67	576	
Итого за завтрак							
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		470	3	1	42	195	
Итого за завтрак 2							
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Конфеты 2	15	1	4	9	74	504,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	110	6	6	30	194	353,01
	Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
	Гренки для супов 2	35	4		27	130	153,01
	Азу из мяса отварного 2	100	15	17	6	233	300,01
	Суп-пюре из картофеля 2	300	5	6	25	177	142,01
	Томаты свежие 2	30			1	7	71,01
		1 000	42	53	181	1364	
Итого за обед							
полдник							
	Компот из свежих фруктов 2	180			16	67	409,02
	Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
		280	11	11	50	358	
Итого за полдник							
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Пюре картофельное 2	260	10	8	24	211	362,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Огурец свежий 2	160	1		4	22	70,01
	Горошек зелёный консервированный 2	100	3	2	5	52	244,01
		920	33	36	92	828	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2							
Итого за день							
		3 300	114	133	440	3433	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
		Макароны отварные с сыром 2	130	4	5	18	143	247,01
Итого за завтрак			490	19	23	61	537	
завтрак 2								
		Груши 2	250	1	1	26	115	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			450	2	1	46	207	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Птица отварная 2	30	4	4		41	341,02
		Икра кабачковая для детского питания 2	80	1	4	6	62	578,01
		Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
		Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
		Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
		Пастила 2	30			24	97	507,02
		Картофель в молоке 2	300	14	8	36	273	361,01
		Огурец свежий 2	50			1	7	70,01
Итого за обед			1 190	50	30	162	1108	
полдник								
		Компот из изюма 2	200			21	90	412,01
		Вафли 2	20	1	1	7	71	508,01
		Булочка молочная 2	80	7	4	44	238	502,01
Итого за полдник			300	8	5	72	399	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Рис отварной 2	130	3	3	25	142	355,01
		Салат из свеклы с сыром 2	100	5	5	8	94	57,01
		Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
		Шницель рыбный 2	120	17	8	12	187	285,01
Итого за ужин			650	33	18	104	705	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 280	118	85	453	3084	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 4

День: понедельник

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 4		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Колбаса в\к 2	40	6	9		102	16,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	150	6	8	26	186	228,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак		460	27	29	73	657	
завтрак 2							
	Мандарины 2	250	1		7	32	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Компот из кураги 2	180			19	81	412,02
	Мясо отварное 2	35	9	5		78	289,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02
	Рагу овощное вар. 2	330	7	15	353	340	175,01
	Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
	Мармелад 2	30			24	96	505,01
	Тефтели мясные с соусом 2	130	8	27	15	337	317,02
	Итого за обед		1 205	45	59	484	1407
полдник							
	Компот из с\м вишни 2	200			18	78	680,02
	Джем 2	30			22	85	456,01
	Оладьи с яблоками 2	100	7	5	33	203	475
Итого за полдник		330	7	5	73	366	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	80	1	4	6	62	578,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Котлеты рубленные из птицы, с соусом молочным 2	100	12	16	8	226	350,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	250	10	7	28	218	360,03
	Итого за ужин		750	33	30	110	835
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 395	120	129	775	3501	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
		Джем 2	20			15	57	456,01
		Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
		Суфле творожное паровое 2	120	17	12	17	252	269,01
Итого за завтрак			400	25	25	73	630	
завтрак 2								
		Яблоко 2	250			8	37	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			450	1		28	129	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
		Картофель, тушеный с луком 2	300	6	15	36	321	669,01
		Суп картофельный с перцем сладким 2	300	3	11	15	168	111,01
		Салат из отварной моркови с сыром и зеленым горошком 2	110	5	4	7	94	548,01
		Тефтели из рыбы 2	150	16	9	21	216	288,01
Итого за обед			1 160	38	41	150	1129	
полдник								
		Булочка с изюмом 2	50	4	3	25	141	501,01
		Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
Итого за полдник			280	6	6	66	342	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
		Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	180	19	12	36	333	329,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
		Сельдь с луком и растительным маслом 2	30	4	4	1	50	579,01
Итого за ужин			640	36	37	118	935	
ужин 2								
		Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2			180	5	5	19	139	
Итого за день			3 110	111	114	454	3304	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Омлет натуральный 2	120	12	15	2	187	253,01
Итого за завтрак		490	30	27	75	670	
завтрак 2							
	Мандарины 2	280	1		8	35	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		480	2		28	127	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	110	6	6	30	194	353,01
	Салат из свеклы с сыром 2	100	5	5	8	94	57,01
	Пастила 2	20			16	65	507,02
	Суп из овощей 2	300	3	6	10	108	109,01
	Бефстроганов из отварного мяса 2	100	16	18	6	253	298,01
	Кисель из брусники 2	200			23	96	418,01
Итого за обед		930	38	37	142	1050	
полдник							
	Компот из кураги 2	170			18	77	412,02
	Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
Итого за полдник		270	11	11	52	368	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
	Макароны отварные 2	130	5	3	21	144	246,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	70	1	5	2	55	564,01
Итого за ужин		620	32	18	96	674	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 990	119	99	401	3001	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	30	3	1	15	78	480,01
		Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
		Суп молочный с изделиями макаронными 2	150	5	5	16	129	133,01
		Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром 2	55	4	8	5	94	514,01
Итого за завтрак			435	14	18	50	401	
завтрак 2								
		Яблоко 2	280			9	41	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			480	1		29	133	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
		Рис отварной 2	110	3	3	21	120	355,01
		Птица (индейка) тушеная 2	100	15	9	3	170	343,01
		Салат из помидоров с р.м.2	70	1	7	2	78	37,01
		Суп картофельный 2	300	3	3	24	135	107,01
Итого за обед			880	30	24	113	801	
полдник								
		Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	100	7	5	37	220	476,01
		Фиточай 2	200			12	50	685,01
Итого за полдник			300	7	5	49	270	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
		Пюре картофельное 2	280	11	9	26	227	362,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Огурец консервированный 2	100			8	33	416,01
		Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
		Котлеты рыбные 2	170	19	8	24	243	279,01
Итого за ужин			920	41	21	128	858	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 215	99	76	377	2591	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 4

День: пятница

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 4		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	150	6	8	20	175	228,05
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за завтрак		510	25	28	71	639	
завтрак 2							
	Груши 2	250	1	1	26	115	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2	1	46	207	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Компот из кураги 2	180			19	81	412,02
	Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Огурец консервированный 2	50			4	17	416,01
	Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
	Салат из отварной свёклы с чесноком 2	80	2	6	7	83	555,01
Итого за обед		1 050	38	48	137	1112	
полдник							
	Вафли 2	60	2	2	20	212	508,01
	Кисель из клюквы 2	200			20	82	418,02
Итого за полдник		260	2	2	40	294	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Макароны отварные 2	130	5	3	21	144	246,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	100	8	5	3	85	67,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	110	18	19	11	317	304,01
	Чай зеленый с сахаром 2	200			10	42	430,01
Итого за ужин		680	46	35	103	944	
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 150	119	120	405	3308	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Чай сладкий с молоком 2	200	2	2	12	70	432,01
		Ветчина 2	20	3	5		53	17,01
		Омлет натуральный 2	110	11	13	2	172	253,01
		Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за завтрак			430	21	22	41	451	
завтрак 2								
		Бананы 2	280	4	1	59	266	458,02
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			480	5	1	79	358	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
		Мясо отварное 2	35	9	5		78	289,01
		Каша гречневая рассыпчатая 2	110	6	6	30	194	353,01
		Винегрет с растительным маслом 2	170	4	28	19	345	72,01
		Отвар шиповника 2	200			16	76	686,01
		Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным 2	110	11	8	6	133	309,01
		Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами 2	300	2	5	11	123	100,01
Итого за обед			1 025	40	54	131	1189	
полдник								
		Компот из кураги 2	180			19	81	412,02
		Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
Итого за полдник			280	9	13	41	328	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
		Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
		Рыба, запеченная с картофелем порусски 2	240	17	10	12	221	275,01
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
		Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
		Салат из помидоров и огурцов свежих с р.м.2	70	1	11	2	109	38,01
Итого за ужин			660	36	31	103	862	
ужин 2								
		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			3 075	117	127	403	3300	

Рацион: 7-11 23 год

Неделя: 4

День: воскресенье

Рацион: 7-11 23 год		Неделя: 4		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	150	4	1	23	154	221,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
		430	15	19	62	528	
Итого за завтрак							
завтрак 2	Мандарины 2	280	1		8	35	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		480	2		28	127	
Итого за завтрак 2							
обед	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Птица отварная 2	70	10	8		95	341,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м.2	80	1	6	6	78	546,01
	Рис отварной 2	120	3	3	23	131	355,01
	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Суфле из кабачков 2	170	5	9	22	182	166,01
		1 040	34	33	144	980	
	Итого за обед						
полдник	Компот из с/м вишни 2	180			16	70	680,02
	Пицца школьная 2	100	11	12	33	279	516,01
		280	11	12	49	349	
Итого за полдник							
ужин	Хлеб пшеничный 2	60	5	2	30	155	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	150	6	8	10	141	30,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	250	18	18	23	333	649,01
		735	35	29	108	836	
	Итого за ужин						
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
		200	6	8	8	128	
Итого за ужин 2							
Итого за день							

Итого за период	90 451	3364	3205	12746	91392	
Среднее значение за период		120,1	114,5	455,2	3264	

"Утверждаю"



Директор ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"

И.П.Гончарова

**Циклическое 28-ми дневное меню
для детей от 12 до 18 лет, находящихся
в ГБУ "Ресурсный центр "Отрадное"**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1 Вес блюда	День: понедельник Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Каша рисовая молочная жидкая 2	180	7	10	24	211	228,05
		Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
		Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
		Колбаса в\к 2	40	6	9		102	16,01
		Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
Итого за завтрак			505	21	37	73	706	
завтрак 2		Бананы 2	250	4	1	53	238	458,02
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			450	5	1	73	330	
обед		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
		Птица отварная 2	35	5	4		47	341,02
		Щи по-уральски (с крупой) 2	300	3	5	10	99	99,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	100	1	5	8	78	578,01
		Компот из чернослива 2	200			21	90	412,04
		Рыба, запеченная с картофелем по- русски 2	400	28	16	19	368	275,01
Итого за обед			1 190	49	33	134	1052	
полдник		Компот из с\м вишни 2	200			18	78	680,02
		Молоко сгущенное 2	30	2	3	17	98	61,01
		Оладьи с яблоками 2	100	7	5	33	203	475
Итого за полдник			330	9	8	68	379	
ужин		Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
		Хлеб ржаной 2	60	5	1	28	132	481,01
		Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м. 2	150	2	11	11	146	546,01
		Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	240	25	16	48	444	329,01
		Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Картофель отварной, с маслом сливочным 2	80	3	2	9	70	360,03
Итого за ужин			910	51	37	150	1130	
ужин 2		Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2			180	5	5	19	139	
Итого за день			3 565	140	121	517	3736	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Каша манная молочная 2	180	7	10	31	223	228,04
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
Итого за завтрак		490	22	33	85	714	
завтрак 2							
	Яблоко 2	250			8	37	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	1		28	129	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Рис отварной 2	150	4	4	29	164	355,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Салат из редьки с р.м.2	110	3	15	2	154	43,01
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
Итого за обед		1 015	37	51	151	1207	
полдник							
	Вафли 2	60	2	2	20	212	508,01
	Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
	Булочка "Любимая" 2	80	7	4	41	230	499,01
Итого за полдник		340	9	6	80	518	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Салат из свеклы с сыром 2	160	7	8	13	150	57,01
	Картофель отварной 2	350	8	12	60	595	160,03
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за ужин		1 035	46	34	166	1364	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 530	121	130	518	4044	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Омлет с сыром запечённый 2	100	9	8	2	108	254,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Бутерброд с рыбными продуктами 2	50	18	7	22	221	10,01
	Горошек зелёный консервированный 2	80	2	2	4	42	244,01
Итого за завтрак		445	33	33	50	631	
завтрак 2	Груши 2	260	1	1	27	120	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		460	2	1	47	212	
обед	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
	Гренки для супов 2	35	4		27	130	153,01
	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной 2	300	3	3	9	99	591,01
	Салат из отварной свёклы с чесноком 2	150	3	11	14	156	555,01
Итого за обед		1 160	46	46	175	1300	
полдник	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Ватрушка с джемом 2	80	5	6	46	318	702,01
Итого за полдник		280	5	6	67	408	
ужин	Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
	Пюре картофельное 2	280	11	9	26	227	362,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Фасоль овощная отварная 2	130	2	5	3	64	164,01
	Рыба (филе) припущенная 2	170	27	4	1	143	272,01
	Салат из моркови с р.м.2	170	2	12	11	156	52,01
Итого за ужин		1 030	49	32	91	839	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 575	141	126	438	3518	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Соус ягодный (клюквенный) 2	25			5	20	400,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	180	31	22	38	464	613,01
		490	39	36	95	853	
Итого за завтрак							
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		470	3	1	42	195	
Итого за завтрак 2							
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Птица отварная 2	120	17	14		162	341,02
	Макароны отварные 2	140	5	4	23	155	246,01
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Салат картофельный 2	120	2	12	16	182	44,01
	Сельдь с луком и растительным маслом 2	45	5	5	1	75	579,01
			1 080	44	44	149	1144
Итого за обед							
полдник							
	Компот из с/м брусники 2	200	1		16	68	680,01
	Лепешки картофельные 2	120	4	6	24	167	176,01
		320	5	6	40	235	
Итого за полдник							
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	110	18	19	11	317	304,01
	Рагу овощное вар. 2	350	7	16	375	361	175,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	160	2	16	7	179	40,01
		975	40	54	478	1271	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2		3 535	137	147	812	3810	
Итого за день							

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1	День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Масло сливочное 2	25		21		187	9,02
		Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
		Каша рисовая молочная жидкая 2	180	7	10	24	211	228,05
		Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
Итого за завтрак			510	21	44	78	788	
завтрак 2		Мандарины 2	270	1		7	34	458,04
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			470	2		27	126	
обед		Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Салат из морской капусты 2	150	2	15	11	183	526,01
		Суфле рыбное 2	140	19	10	5	185	278,01
		Борщ с капустой и картофелем 2	300	3	5	16	123	83,01
		Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
		Пюре картофельное 2	320	12	10	30	259	362,01
		Мясо отварное 2	30	7	4		67	289,01
Итого за обед			1 295	56	47	151	1247	
полдник		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Джем 2	30			22	85	456,01
		Сырники из творога 2	100	14	10	18	219	263,01
Итого за полдник			330	14	10	50	346	
ужин		Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
		Салат картофельный с горошком зелёным 2	180	4	14	14	212	541,01
		Чай зеленый с сахаром 2	200			10	42	430,01
Итого за ужин			855	41	46	130	1093	
ужин 2		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			3 660	140	153	444	3712	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 1

День: суббота

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Суп молочный с изделиями макаронными 2	180	6	6	19	155	133,01
Итого за завтрак		510	20	28	83	668	
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	3	1	42	195	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Компот из сухофруктов 2	230	1		31	127	412,03
	Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	320	22	22	29	426	649,01
	Суп крестьянский с крупой 2	300	3	6	17	135	108,01
Итого за обед		1 155	50	38	158	1186	
полдник							
	Печенье 2	40	3	4	30	167	509,01
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
Итого за полдник		240	3	4	52	257	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Огурец свежий 2	40			1	6	70,01
	Салат "Степной" 2	170	3	17	13	219	41,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	330	14	10	36	287	360,03
Итого за ужин		995	41	54	135	1187	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 570	123	133	478	3621	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
		Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
		Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
		Каша из овсяных хлопьев молочная 2	180	7	10	31	223	228,02
		Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	
Итого за завтрак			555	36	49	92	936	683,01
завтрак 2								
		Груши 2	280	1	1	29	129	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			480	2	1	49	221	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
		Макароны отварные 2	140	5	4	23	155	246,01
		Салат из свежих овощей с яблоком 2	110	1	9	7	114	568,01
		Уха ростовская 2	300	8	3	14	114	119,02
		Биточки мясные паровые 2	100	16	16	7	239	308,01
		Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
		Зефир 2	20			16	65	507,01
		Свекла тушеная 2	90	2	3	6	58	371,01
Итого за обед			1 115	44	38	171	1205	
полдник								
		Кисель из брусники 2	200			23	96	418,01
		Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
Итого за полдник			300	11	11	57	387	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	80	7	2	40	207	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	100	1	5	8	78	578,01
		Рис отварной 2	140	3	4	27	153	355,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Котлеты рубленые из птицы, с соусом молочным 2	120	14	19	10	271	350,01
		Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за ужин			765	32	32	132	942	
ужин 2								
		Простокваша 2	200	6	6	8	118	439,04
Итого за ужин 2			200	6	6	8	118	
Итого за день			3 415	131	137	509	3809	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	180	7	10	24	211	228,05
Итого за завтрак		480	17	28	69	598	
завтрак 2							
	Мандарины 2	270	1		7	34	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	2		27	126	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Птица отварная 2	35	5	4		47	341,02
	Пюре картофельное 2	360	14	11	34	292	362,01
	Пастила 2	20			16	65	507,02
	Огурец консервированный 2	50			4	17	416,01
	Суп из овощей 2	300	3	6	10	108	109,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами 2	180	1	8	8	108	274,01
	Компот из см клюквы 2	200			20	82	680,04
	Салат картофельный с горошком зеленым 2	120	2	10	10	142	541,01
Итого за обед		1 445	40	43	190	1296	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
Итого за полдник		300	9	13	43	337	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Макароны отварные 2	170	6	4	28	189	246,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Птица (индейка) тушеная 2	150	23	14	5	255	343,01
	Салат из моркови, яблок, чернослива 2	110	3	3	15	99	53,02
Итого за ужин		780	44	24	131	944	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 675	118	116	468	3429	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Соус ягодный (клюквенный) 2	30			6	24	400,01
	Суфле творожное паровое 2	250	36	26	35	525	269,01
Итого за завтрак		565	46	44	98	990	
завтрак 2	Бананы 2	270	4	1	57	257	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	5	1	77	349	
обед	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Рагу из птицы (индейка) 2	320	33	23	22	483	342,01
	Щи из шпината 2	300	6	6	9	171	589,01
	Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	160	2	11	5	125	564,01
	Итого за обед	1 135	53	43	130	1223	
полдник	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Печенье 2	50	4	5	37	209	509,01
Итого за полдник		250	4	5	58	295	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	120	20	21	12	346	304,01
	Капуста тушеная 2	350	6	12	16	252	170,01
	Салат из помидоров с р.м.2	110	1	11	3	123	37,01
	Итого за ужин	930	39	47	114	1122	
ужин 2	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		3 550	153	146	485	4091	

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Масло сливочное 2	20		16		150	9,02
	Ветчина 2	30	4	7		80	17,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Каша манная молочная 2	180	7	10	31	223	228,04
Итого за завтрак		550	27	42	112	914	
завтрак 2							
	Мандарины 2	250	1		7	32	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Компот из кураги 2	230			25	104	412,02
	Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	320	13	9	35	278	360,03
	Говядина, тушеная с черносливом 2	100	20	6	12	180	296,01
	Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
Итого за обед		1 280	65	31	186	1275	
полдник							
	Булочка "Любимая" 2	100	9	5	52	287	499,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
Итого за полдник		300	9	5	62	329	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Котлеты рыбные 2	140	16	6	20	200	279,01
	Суфле из кабачков 2	200	6	11	26	214	166,01
	Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
	Пюре картофельное 2	150	6	5	14	122	362,01
Итого за ужин		950	43	43	156	1160	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 730	152	127	551	3914	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Молоко сгущенное 2	20	1	2	11	66	61,01
	Запеканка из творога 2	200	31	21	27	434	267,01
Итого за завтрак		485	38	40	77	842	
завтрак 2	Яблоко 2	260			8	38	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		460	1		28	130	
обед	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Птица отварная 2	35	5	4		47	341,02
	Рис отварной 2	140	3	4	27	153	355,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
	Салат из свеклы с сыром 2	150	7	7	12	141	57,01
	Тефтели из говядины 2	130	7	27	12	324	317,01
	Кисель из кураги 2	200	1		30	126	424,01
	Итого за обед	1 110	42	50	180	1329	
полдник	круассан 2	50	3	10	26	90	93,01
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
Итого за полдник		250	9	14	35	210	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Пюре картофельное 2	300	12	9	28	243	362,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	100	1	5	8	78	578,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Фасоль овощная отварная 2	110	1	4	3	54	164,01
	Язык отварной 2	100	27	21	1	297	290,01
	Итого за ужин	960	53	42	123	1073	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		3 465	149	154	451	3712	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	200	6	2	30	206	221,01
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за завтрак		575	29	26	81	722	
завтрак 2	Груши 2	250	1	1	26	115	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2	1	46	207	
обед	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Салат из редьки с р.м.2	110	3	15	2	154	43,01
	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Соус сметанный 2	20	1	3	1	33	387,03
	Запеканка картофельная с отварным мясом 2	320	29	23	26	496	332,01
Итого за обед		1 105	48	50	138	1257	
полдник	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Булочка с изюмом 2	80	7	4	40	225	501,01
Итого за полдник		280	7	4	50	267	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	200	21	14	40	370	329,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Соус молочный 2	20	1	1	2	22	384,02
	Салат картофельный с кальмарами 2	150	10	7	13	150	69,01
Итого за ужин		720	44	25	138	943	
ужин 2	Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2		180	5	5	19	139	
Итого за день		3 310	135	111	472	3535	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	180	7	10	31	223	228,02
	Бутерброд с рыбными продуктами 2	55	19	8	24	243	10,01
Итого за завтрак		520	36	36	112	907	
завтрак 2							
	Апельсины 2	250	2	1	20	95	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	3	1	40	187	
обед	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
	Огурец консервированный 2	150			12	50	416,01
	Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
	Суп рыбный из консерв 2	300	12	3	21	180	592,01
	Котлеты, биточки, шницели 2	120	18	12	16	254	307,01
	Картофель, тушеный с луком 2	360	7	18	43	385	669,01
	Итого за обед	1 330	53	42	214	1492	
полдник	Вафли 2	40	1	1	13	142	508,01
	Лепешки картофельные 2	240	8	12	49	334	176,01
	Кисель из кураги 2	200	1		30	126	424,01
Итого за полдник		480	10	13	92	602	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Шницель натуральный рубленый из говядины 2	100	17	18	10	288	304,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Рис отварной 2	160	4	4	31	174	355,01
	Винегрет с растительным маслом 2	110	3	18	13	223	72,01
Итого за ужин		720	36	43	137	1086	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		3 700	144	143	603	4402	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	70	6	2	35	181	480,01
	Колбаса в/к 2	30	4	7		76	16,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" 2	180	5	9	23	202	612,01
Итого за завтрак		495	19	34	80	719	
завтрак 2							
	Бананы 2	270	4	1	57	257	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	5	1	77	349	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Компот из изюма 2	230			25	104	412,01
	Огурец свежий 2	60			2	8	70,01
	Суп картофельный с перцем сладким 2	300	3	11	15	168	111,01
	Суфле из отварной индейки 2	120	17	12	5	198	652,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	140	8	7	38	246	353,01
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	120	5	6	8	113	30,01
	Зефир 2	30			24	98	507,01
		1 155	45	39	193	1305	
Итого за обед							
полдник							
	Ватрушка с джемом 2	80	5	6	46	318	702,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Компот из чернослива 2	200			21	90	412,04
Итого за полдник		380	14	11	71	497	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Говядина, тушеная с черносливом 2	100	20	6	12	180	296,01
	Картофель, тушеный с луком 2	360	7	18	43	385	669,01
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким 2	170	4	7	8	112	27,01
		980	49	38	145	1156	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 680	138	129	574	4138	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
		Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
		Ветчина 2	20	3	5		53	17,01
		Каша манная молочная 2	180	7	10	31	223	228,04
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую 2	55	13	12	1	157	261
Итого за завтрак			545	33	45	86	855	
завтрак 2								
		Груши 2	260	1	1	27	120	458,03
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			460	2	1	47	212	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
		Икра кабачковая для детского питания 2	100	1	5	8	78	578,01
		Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
		Фрикадельки мясные 2	35	6	6		74	86,01
		Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом 2	350	7	11	53	406	667,01
		Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
		Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы 2	130	18	10	19	247	284,01
Итого за обед			1 270	49	40	196	1401	
полдник								
		Компот из сухофруктов 2	200	1		27	110	412,03
		Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	100	7	5	37	220	476,01
Итого за полдник			300	8	5	64	330	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Макароны отварные 2	140	5	4	23	155	246,01
		Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
		Чай сладкий с молоком 2	200	2	2	12	70	432,01
		Котлета рубленая из птицы(филе индейки) 2	110	18	19	19	328	347,01
Итого за ужин			750	49	35	132	1040	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 525	147	134	533	3966	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 3

День: вторник

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 3		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Джем 2	20			15	57	456,01
	Суфле творожное паровое 2	300	44	31	42	630	269,01
Итого за завтрак		585	50	48	96	1029	
завтрак 2							
	Яблоко 2	270			9	40	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		470	1		29	132	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	300	21	21	27	399	649,01
	Кисель из клюквы 2	200			20	82	418,02
	Мармелад 2	15			12	48	505,01
	Салат из помидоров с р.м.2	170	2	17	5	190	37,01
	Суп овощной 2	300	3	5	8	88	109,02
Итого за обед		1 110	36	46	134	1111	
полдник							
	Компот из лимонов 2	200			22	90	682,01
	Блины с соусом сладким по-староелецки 2	110	9	15	33	301	466,01
Итого за полдник		310	9	15	55	391	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	170	7	9	12	160	30,01
	Рагу овощное вар. 2	300	6	14	321	309	175,01
	Фрикадельки рыбные 2	100	16	1	1	77	118,01
Итого за ужин		1 020	50	32	421	1036	
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 695	152	147	743	3811	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	25	2		12	55	481,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Омлет натуральный 2	100	10	12	2	156	253,01
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак		390	22	31	61	623	
завтрак 2							
	Мандарины 2	200	1		5	25	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		400	2		25	117	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Макароны отварные 2	140	5	4	23	155	246,01
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Компот из изюма 2	230			25	104	412,01
	Птица (индейка) тушеная 2	160	24	15	5	272	343,01
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным 2	170	4	5	23	153	53,01
Итого за обед		1 180	51	34	179	1245	
полдник							
	Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
	Компот из см клюквы 2	200			20	82	680,04
	Булочка с изюмом 2	100	8	6	50	281	501,01
Итого за полдник		330	10	9	92	488	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	25	2	1	13	65	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Пюре картофельное 2	300	12	9	28	243	362,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Горошек зелёный консервированный 2	150	4	3	7	78	244,01
	Рыба, запеченная под соусом салатным 2	200	70	22	8	522	624,01
Итого за ужин		925	92	36	90	1060	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 425	183	116	455	3645	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	180	5	2	27	185	221,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
Итого за завтрак		460	17	23	74	627	
завтрак 2							
	Яблоко 2	250			8	37	458,05
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	1		28	129	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Рис отварной 2	140	3	4	27	153	355,01
	Пастила 2	15			12	49	507,02
	Компот из чернослива 2	230			25	104	412,04
	Гуляш из отварного мяса 2	100	14	6	3	118	299,01
	Салат из помидоров с перцем сладким с р.м.2	110	1	11	5	123	40,01
	Суп-пюре из разных овощей 2	300	4	6	15	129	140,01
	Гренки для супов 2	30	4		23	111	153,01
	Итого за обед	1 080	38	30	186	1157	
полдник							
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Запеканка творожная с изюмом запеченная 2	100	17	12	21	258	613,01
	Джем 2	20			15	57	456,01
Итого за полдник		320	23	16	45	435	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Салат "Степной" 2	170	3	17	13	219	41,01
	Жаркое по-домашнему 2	300	22	28	29	438	294,01
Итого за ужин		770	33	47	101	939	
ужин 2							
	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2		200	6	8	8	128	
Итого за день		3 280	118	124	442	3415	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	30	3	1	15	78	480,01
		Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
		Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
		Ветчина 2	20	3	5		53	17,01
		Каша пшенная вязкая с тыквой 2	180	5	6	33	211	222,01
Итого за завтрак			445	15	28	70	602	
завтрак 2								
		Бананы 2	250	4	1	53	238	458,02
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			450	5	1	73	330	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
		Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
		Рыба (филе) припущенная 2	230	37	5	1	193	272,01
		Картофель отварной, с маслом сливочным 2	360	15	10	40	313	360,03
		Мармелад 2	15			12	48	505,01
		Щи вегетарианские 2	300	2	5	9	93	100,02
		Салат зеленый с огурцами и помидорами 2	170	2	25	4	247	35,01
Итого за обед			1 430	68	48	160	1338	
полдник								
		Фиточай 2	200			12	50	685,01
		Ватрушка с сыром 2	100	12	14	33	327	704,01
Итого за полдник			300	12	14	45	377	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
		Фасоль овощная отварная 2	100	1	4	3	49	164,01
		Рагу из птицы (индейка) 2	320	33	23	22	483	342,01
		Чай черный с сахаром 2	200			10	42	430,03
Итого за ужин			920	58	37	113	1061	
ужин 2								
		Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2			200	6	6	8	112	
Итого за день			3 745	164	134	469	3820	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 3

День: суббота

Рацион: 12-18 23 год		Неделя: 3		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Каша манная молочная 2	180	7	10	31	223	228,04
		460	20	28	72	613	
Итого за завтрак							
завтрак 2							
	Апельсины 2	270	2	1	22	103	458,01
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
		470	3	1	42	195	
Итого за завтрак 2							
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Конфеты 2	15	1	4	9	74	504,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	140	8	7	38	246	353,01
	Винегрет с растительным маслом 2	160	4	26	18	325	72,01
	Гренки для супов 2	35	4		27	130	153,01
	Азу из мяса отварного 2	100	15	17	6	233	300,01
	Суп-пюре из картофеля 2	300	5	6	25	177	142,01
	Томаты свежие 2	60	1		2	14	71,01
		1 165	50	63	222	1655	
Итого за обед							
полдник							
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
		300	11	11	52	365	
Итого за полдник							
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Колбаски детские (сосиски) отварные 2	100	11	24		261	340,01
	Пюре картофельное 2	310	12	10	29	251	362,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Огурец свежий 2	160	1		4	22	70,01
	Горошек зелёный консервированный 2	100	3	2	5	52	244,01
		995	37	38	108	923	
Итого за ужин							
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
		200	6	6	8	112	
Итого за ужин 2							
Итого за день							
		3 590	127	147	504	3863	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
	Макароны отварные с сыром 2	140	4	5	20	154	247,01
Итого за завтрак		505	19	27	63	585	
завтрак 2	Груши 2	250	1	1	26	115	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2	1	46	207	
обед	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	80	6	1	38	176	481,01
	Птица отварная 2	35	5	4		47	341,02
	Икра кабачковая для детского питания 2	100	1	5	8	78	578,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
	Компот из свежих фруктов 2	200			18	74	409,02
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Пастила 2	30			24	97	507,02
	Картофель в молоке 2	360	16	10	43	328	361,01
	Огурец свежий 2	60			2	8	70,01
Итого за обед		1 315	55	33	186	1252	
полдник	Вафли 2	20	1	1	7	71	508,01
	Компот из изюма 2	200			21	90	412,01
	Булочка молочная 2	80	7	4	44	238	502,01
Итого за полдник		300	8	5	72	399	
ужин	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Рис отварной 2	140	3	4	27	153	355,01
	Салат из свеклы с сыром 2	150	7	7	12	141	57,01
	Чай с лимоном 2	200			10	42	431,01
	Шницель рыбный 2	170	24	11	16	265	285,01
Итого за ужин		785	44	24	125	896	
ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
	Итого за ужин 2	200	6	8	8	128	
Итого за день		3 555	134	98	500	3467	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Колбаса в\к 2	40	6	9		102	16,01
	Сыр 2	18	5	5		62	13,01
	Каша из овсяных хлопьев молочная 2	180	7	10	31	223	228,02
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
Итого за завтрак		513	30	32	91	751	
завтрак 2							
	Мандарины 2	250	1		7	32	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		450	2		27	124	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Мясо отварное 2	30	7	4		67	289,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
	Рагу овощное вар. 2	330	7	15	353	340	175,01
	Борщ сибирский 2	300	5	5	21	150	85,01
	Мармелад 2	30			24	96	505,01
	Тефтели мясные с соусом 2	150	9	32	17	389	317,02
Итого за обед		1 365	55	67	526	1684	
полдник							
	Компот из см вишни 2	200			18	78	680,02
	Джем 2	30			22	85	456,01
	Оладьи с яблоками 2	100	7	5	33	203	475
Итого за полдник		330	7	5	73	366	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Икра кабачковая для детского питания 2	150	2	8	12	117	578,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом молочным 2	130	15	20	11	294	350,01
	Картофель отварной, с маслом сливочным 2	300	12	9	33	261	360,03
Итого за ужин		930	41	40	139	1073	
ужин 2							
	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 788	141	150	864	4110	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
		Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
		Джем 2	20			15	57	456,01
		Какао с молоком 2	200	4	4	16	116	2
		Суфле творожное паровое 2	200	29	21	28	420	269,01
Итого за завтрак			485	37	38	84	835	
завтрак 2								
		Яблоко 2	270			9	40	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			470	1		29	132	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Компот из см клубники 2	200			22	90	680,03
		Картофель, тушеный с луком 2	360	7	18	43	385	669,01
		Суп картофельный с перцем сладким 2	300	3	11	15	168	111,01
		Салат из отварной моркови с сыром и зеленым горошком 2	170	8	7	12	145	548,01
		Тефтели из рыбы 2	180	19	11	25	259	288,01
Итого за обед			1 360	49	50	190	1406	
полдник								
		Булочка с изюмом 2	80	7	4	40	225	501,01
		Компот из смородины 2	200			19	76	680,05
		Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
Итого за полдник			310	9	7	81	426	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Пудинг из вермишели с отварным мясом 2	200	21	14	40	370	329,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Винегрет с растительным маслом 2	160	4	26	18	325	72,01
		Сельдь с луком и растительным маслом 2	40	5	5	1	66	579,01
Итого за ужин			750	42	48	142	1162	
ужин 2								
		Йогурт питьевой 2	180	5	5	19	139	1
Итого за ужин 2			180	5	5	19	139	
Итого за день			3 555	143	148	545	4100	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком 2	200	4	4	22	148	684,01
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
	Хлеб ржаной 2	50	4	1	24	110	481,01
	Сыр 2	15	4	4		52	13,01
	Омлет натуральный 2	130	13	16	3	203	253,01
Итого за завтрак		520	32	28	89	733	
завтрак 2							
	Мандарины 2	280	1		8	35	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		480	2		28	127	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	140	8	7	38	246	353,01
	Салат из свеклы с сыром 2	150	7	7	12	141	57,01
	Пастила 2	20			16	65	507,02
	Суп из овощей 2	300	3	6	10	108	109,01
	Бефстроганов из отварного мяса 2	100	16	18	6	253	298,01
	Кисель из брусники 2	200			23	96	418,01
Итого за обед		1 060	46	41	178	1268	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Ватрушка с творогом 2	100	11	11	34	291	703,01
Итого за полдник		300	11	11	55	381	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Макароны отварные 2	140	5	4	23	155	246,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Суфле из печени 2	100	16	7	5	146	651,01
	Салат из свежих огурцов с перцем и р.м.2	110	1	8	3	86	564,01
Итого за ужин		700	34	22	114	788	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 260	131	108	472	3409	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Хлеб пшеничный 2	30	3	1	15	78	480,01
		Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
		Суп молочный с изделиями макаронными 2	180	6	6	19	155	133,01
		Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром 2	55	4	8	5	94	514,01
Итого за завтрак			465	15	19	53	427	
завтрак 2								
		Яблоко 2	280			9	41	458,05
		Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2			480	1		29	133	
обед								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Компот из плодов свежих (груша) 2	200			14	58	409,01
		Рис отварной 2	150	4	4	29	164	355,01
		Птица (индейка) тушеная 2	120	18	11	4	204	343,01
		Салат из помидоров с р.м.2	170	2	17	5	190	37,01
		Мармелад 2	20			16	64	505,01
		Суп картофельный 2	360	4	4	29	162	107,01
Итого за обед			1 170	40	39	170	1201	
полдник								
		Пирожки из теста дрожжевого с капустой и яйцом 2	80	5	4	29	176	476,01
		Фиточай 2	200			12	50	685,01
Итого за полдник			280	5	4	41	226	
ужин								
		Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
		Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
		Пюре картофельное 2	320	12	10	30	259	362,01
		Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
		Огурец консервированный 2	150			12	50	416,01
		Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
		Котлеты рыбные 2	170	19	8	24	243	279,01
Итого за ужин			1 040	44	22	151	979	
ужин 2								
		Ряженка 2	200	6	8	8	128	439,05
Итого за ужин 2			200	6	8	8	128	
Итого за день			3 635	111	92	452	3094	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Масло сливочное 2	15		12		112	9,02
	Каша рисовая молочная жидкая 2	180	7	10	24	211	228,05
	Какао-напиток на молоке 2	200	6	6	22	170	683,01
	Творожное изделие 2	100	9	5	4	89	270,01
Итого за завтрак		570	28	35	88	776	
завтрак 2	Груши 2	280	1	1	29	129	458,03
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	480	2	1	49	221	
обед	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Жаркое по-домашнему 2	320	24	29	31	467	294,01
	Рассольник ленинградский 2	300	3	6	15	126	104,01
	Огурец консервированный 2	50			4	17	416,01
	Конфеты 2	20	1	5	12	98	504,01
	Салат из отварной свёклы с чесноком 2	100	2	7	9	104	555,01
	Итого за обед	1 140	42	50	165	1261	
полдник	Вафли 2	40	1	1	13	142	508,01
	Кисель из клюквы 2	200			20	82	418,02
	Итого за полдник	240	1	1	33	224	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Макаронные изделия 2	150	5	4	25	167	246,01
	Салат из кальмаров с перцем 2	150	12	7	5	128	67,02
	Шницель натуральный рубленный из говядины 2	120	20	21	12	346	304,01
	Чай зеленый с сахаром 2	200			10	42	430,01
	Итого за ужин	790	54	40	125	1111	
ужин 2	Ацидофилин 2	200	6	6	8	112	439,01
	Итого за ужин 2	200	6	6	8	112	
Итого за день		3 420	133	133	468	3705	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Хлеб пшеничный 2	50	4	1	25	130	480,01
	Чай сладкий с молоком 2	200	2	2	12	70	432,01
	Ветчина 2	20	3	5		53	17,01
	Омлет натуральный 2	120	12	15	2	187	253,01
	Горошек зелёный консервированный 2	50	1	1	2	26	244,01
Итого за завтрак		440	22	24	41	466	
завтрак 2							
	Бананы 2	280	4	1	59	266	458,02
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
Итого за завтрак 2		480	5	1	79	358	
обед							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Мясо отварное 2	35	9	5		78	289,01
	Каша гречневая рассыпчатая 2	150	8	8	41	264	353,01
	Винегрет с растительным маслом 2	170	4	28	19	345	72,01
	Отвар шиповника 2	200			16	76	686,01
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным 2	110	11	8	6	133	309,01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами 2	300	2	5	11	123	100,01
Итого за обед		1 115	46	57	166	1378	
полдник							
	Компот из кураги 2	200			21	90	412,02
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте 2	100	9	13	22	247	637,01
Итого за полдник		300	9	13	43	337	
ужин							
	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 2	400	28	16	19	368	275,01
	Печенье 2	30	2	3	22	125	509,01
	Молоко 2	200	6	4	9	120	436,01
	Салат из помидоров и огурцов свежих с р.м.2	110	1	17	3	172	38,01
Итого за ужин		890	49	43	126	1144	
ужин 2							
	Кефир 2	200	6	6	8	112	439,03
Итого за ужин 2		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 425	137	144	463	3795	

Рацион: 12-18 23 год

Неделя: 4

День: воскресенье

Рацион: 12-18 23 год			Неделя: 4		День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Кофейный напиток на молоке 2	200	2	4	14	100	433,01
	Каша вязкая на молоке (гречневая) 2	180	5	2	27	185	221,01
	Масло сливочное 2	10		8		75	9,02
	Сыр 2	20	5	5		69	13,01
	Итого за завтрак	485	18	21	79	623	
завтрак 2	Мандарины 2	280	1		8	35	458,04
	Сок 2	200	1		20	92	407,01
	Итого за завтрак 2	480	2		28	127	
обед	Хлеб пшеничный 2	100	9	3	50	259	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Птица отварная 2	140	19	17	1	189	341,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 2	300	7	5	23	168	115,01
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с р.м.2	110	1	8	8	107	546,01
	Рис отварной 2	120	3	3	23	131	355,01
	Кисель из смородины 2	200			21	86	418,03
	Суфле из кабачков 2	170	5	9	22	182	166,01
	Итого за обед	1 215	50	46	183	1287	
полдник	Компот из с\м вишни 2	200			18	78	680,02
	Пицца школьная 2	100	11	12	33	279	516,01
	Итого за полдник	300	11	12	51	357	
ужин	Хлеб пшеничный 2	75	6	2	38	194	480,01
	Хлеб ржаной 2	75	6	1	35	165	481,01
	Чай с сахаром 2	200			10	42	430,02
	Салат из картофеля с редькой и яблоками 2	170	7	9	12	160	30,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом 2	250	18	18	23	333	649,01
	Итого за ужин	770	37	30	118	894	
	ужин 2	Ряженка 2	200	6	8	8	128
Итого за ужин 2	200	6	8	8	128		
Итого за день	3 450	124	117	467	3416		

Итого за период	99 308	3867	3665	14697	105087	
Среднее значение за период		138,1	130,9	524,9	3753,1	