**Меню на 14 дней**

**(рацион для детей 12 лет и старше)**

**День 1, понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 266 | **ЗАВТРАК**  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 11,5 | 4,75 | 17,07 | 262,5 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,60 | 4,80 | 31,2 | 129,0 |
| 91 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 70/30 | 10,98 | 9,8 | 13,26 | 180,89 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 53 | **ОБЕД**  Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 13,73 | 2,53 | 6,8 | 117,36 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 10,5 | 4,8 | 6,94 | 124,0 |
| 367 | Гуляш из отварной говядины (1-й вариант) | 100 | 7,4 | 12,3 | 3,3 | 172,6 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,72 | 4,48 | 36,0 | 176,4 |
| 504 | Кисель из джема | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,46 | 67,38 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,0 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,0 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (бананы) | 100 | 0,3 | 2,1 | 7,2 | 67,2 |
| Пром. | Розанчик с повидлом | 50 | 6,2 | 2,2 | 9,4 | 134,4 |
| Пром. | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,9 |
| 336 | **УЖИН**  Рыба, припущенная в молоке | 100 | 1,4 | 9,9 | 2,8 | 100,0 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 0,18 | 1,8 | 128,0 | 331,54 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,5 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,1 | 130,1 |
| 492 | Чай с сахаром | 200 | 6,2 | 2,2 | 5,4 | 34,4 |
| Пром | **УЖИН 2**  Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,4 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **93,15** | **92,99** | **385,45** | **2846,07** |

**День 2, вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 313 | **ЗАВТРАК**  Запеканка из творога | 200/250 | 21,17 | 14,44 | 48,05 | 345,0 |
| Пром | Джем | 20 | 4,07 | 0,14 | 10,25 | 50,79 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 |
| 93 | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 70/10 | 8,50 | 1,84 | 13,00 | 155,92 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 68 | **ОБЕД**  Салат сельдь с картофелем | 100 | 10,62 | 4,72 | 13,45 | 148,30 |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 3,52 | 3,87 | 16,45 | 97,62 |
| 412 | Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные | 100 | 9,21 | 8,33 | 22,18 | 161,18 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 6,28 | 1,86 | 19,15 | 145,87 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,9 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,0 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,0 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (груши) | 100 | 0,27 | 0,36 | 9,27 | 42,30 |
| 510 | Компот из яблок и апельсинов | 200 | 0,20 | 0,20 | 7,20 | 100,24 |
| Пром | Кекс Столичный | 50 | 0,12 | 0,14 | 17,36 | 34,6 |
| 398 | **УЖИН**  Печень говяжья по-строгановски | 100 | 15,16 | 16,59 | 26,57 | 213,9 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,16 | 6,48 | 33,18 | 169,2 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,14 | 0,32 | 19,46 | 70,7 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,5 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,1 | 130,1 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **98,86** | **90,82** | **383,21** | **2742,78** |

**День 3, среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 267 | **ЗАВТРАК**  Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 7,98 | 7,92 | 35,60 | 251,24 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,24 | 13,14 | 60,20 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 2,99 | 22,77 | 164,50 |
| 300 | Яйцо отварное | 40 | 4,00 | 4,42 | 0,24 | 54,64 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 2 | **ОБЕД**  Салат витаминный | 100 | 10,11 | 0,92 | 9,65 | 133,36 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 3,12 | 4,63 | 22,50 | 100,62 |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 8,94 | 15,78 | 13,05 | 130,62 |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 12,03 | 9,87 | 34,09 | 312,73 |
| 504 | Кисель из джема | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,46 | 67,38 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| Пром | Слоеная булочка | 50 | 1,12 | 1,92 | 28,41 | 134,32 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 501 | **УЖИН**  Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,60 | 4,80 | 31,20 | 129,00 |
| 405 | Курица в соусе томатном | 110 | 17,93 | 12,82 | 12,58 | 236,08 |
| 195 | Рагу из овощей | 180 | 10,00 | 2,92 | 23,61 | 166,64 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,5 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный полдник | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,20 | 95,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **98,18** | **100,91** | **383,54** | **2931,09** |

**День 4, четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 265 | **ЗАВТРАК**  Каша кукурузная на молоке с маслом | 250/10 | 18,32 | 16,74 | 42,20 | 407,07 |
| 491 | Чай со сгущенным молоком | 200/40 | 0,00 | 0,80 | 15,14 | 56,00 |
| 93 | Бутерброд с маслом | 30 10 | 8,50 | 1,84 | 13,00 | 155,92 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 1,71 | 13,01 | 94,00 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 37 | **ОБЕД**  Винегрет овощной | 100 | 14,11 | 0,98 | 11,88 | 138,50 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,38 | 3,77 | 23,30 | 116,90 |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 10,89 | 15,45 | 28,60 | 173,71 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7,78 | 3,76 | 17,26 | 137,06 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,14 | 0,32 | 19,46 | 78,64 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,14 | 0,63 | 5,69 | 30,10 |
| Пром | Слойка Детская | 50 | 0,60 | 1,92 | 16,58 | 66,25 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 345 | **УЖИН**  Котлеты или биточки рыбные | 100 | 5,70 | 8,87 | 21,20 | 95,58 |
| 426 | Картофель отварной | 180 | 6,60 | 2,57 | 26,92 | 171,68 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,20 | 0,20 | 7,20 | 100,24 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,50 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **93,58** | **90,86** | **383,97** | **2770,05** |

**День 5, пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 315 | **ЗАВТРАК**  Запеканка пшенная с творогом | 250/20 | 20,60 | 15,61 | 78,76 | 491,18 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 |
| 91 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 70/30 | 10,98 | 9,8 | 13,26 | 180,29 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 66 | **ОБЕД**  Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 6,64 | 1,48 | 15,94 | 106,28 |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 3,52 | 3,87 | 16,45 | 97,62 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 12,16 | 14,59 | 6,57 | 135,36 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,72 | 4,48 | 37,00 | 176,40 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 19,80 | 80,02 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,15 | 0,59 | 5,55 | 28,12 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| Пром | Булочка сдобная с помадкой | 50 | 0,12 | 0,14 | 17,36 | 34,6 |
| 409 | **УЖИН**  Суфле из кур с рисом | 100 | 15,15 | 8,08 | 19,61 | 218,34 |
| 174 | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,65 | 1,98 | 2,57 | 83,64 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,18 | 0,22 | 24,40 | 97,90 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,50 | 4,30 | 6,20 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,51** | **92,57** | **385,11** | **2736,91** |

**День 6, суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 266 | **ЗАВТРАК**  Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 11,5 | 4,75 | 17,07 | 262,50 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,24 | 15,14 | 60,20 |
| 81 | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 70/30 | 10,61 | 7,97 | 11,57 | 133,02 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,00 |
| 48 | **ОБЕД**  Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 4,69 | 6,73 | 8,56 | 111,97 |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 250/25 | 4,96 | 8,82 | 39,78 | 142,62 |
| 363 | Мясо тушеное | 100 | 7,89 | 9,25 | 77,25 | 230,75 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 2,78 | 3,76 | 19,26 | 87,06 |
| 520 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,10 | 20,70 | 81,40 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,80 | 8,10 | 41,36 |
| Пром | Розанчик с повидлом | 50 | 6,2 | 2,2 | 9,4 | 134,40 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 56 | **УЖИН**  Салат из свеклы с сыром и чесноком, | 100 | 5,70 | 1,53 | 6,23 | 89,51 |
| 372 | Голубцы ленивые | 200 | 8,93 | 13,80 | 36,95 | 249,42 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 6,2 | 2,2 | 5,4 | 34,4 |
| Пром | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,05 | 0,08 | 74,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,50 | 4,30 | 6,20 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,59** | **93,53** | **388,11** | **2681,81** |

**День 7, воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 301 | **ЗАВТРАК**  Омлет натуральный | 250 | 25,30 | 20,02 | 7,77 | 201,44 |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 4,12 | 3,58 | 22,96 | 143,60 |
| Пром | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,05 | 0,08 | 74,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| 100 | Сыр | 20 | 5,23 | 5,12 | 0,00 | 68,60 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 58 | **ОБЕД**  Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 4,41 | 3,47 | 23,74 | 155,58 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,33 | 4,15 | 36,97 | 112,57 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 15,84 | 9,18 | 46,48 | 237,08 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,14 | 0,32 | 19,46 | 70,70 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (бананы) | 100 | 0,30 | 2,1 | 7,2 | 67,2 |
| Пром | Слойка кондитерская с повидлом | 50 | 1,43 | 1,69 | 16,90 | 138,88 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 379 | **УЖИН**  Кнели из говядины | 100 | 7,15 | 7,18 | 25,36 | 162,00 |
| 453 | Соус томатный | 30 | 0,94 | 0,17 | 2,60 | 15,55 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 2,72 | 4,48 | 26,00 | 169,2 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,50 | 4,30 | 6,20 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **95,16** | **97,36** | **383,6** | **2767,86** |

**День 8, понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 255 | **ЗАВТРАК**  Каша ячневая вязкая | 250 | 10,24 | 8,72 | 54,08 | 260,18 |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 4,12 | 3,58 | 22,96 | 143,60 |
| 300 | Яйцо отварное | 40 | 4,00 | 4,42 | 0,24 | 54,64 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 5,32 | 34,44 | 164,50 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,00 |
| 36 | **ОБЕД**  Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 6,14 | 0,88 | 2,59 | 68,91 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 9,58 | 7,45 | 20,83 | 136,58 |
| 412 | Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные | 100 | 9,21 | 8,33 | 22,18 | 161,18 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,72 | 4,48 | 26,00 | 176,40 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,20 | 19,80 | 80,02 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,50 | 15,30 | 49,3 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| Пром | Пончик «Московский» | 50 | 2,16 | 0,02 | 12,70 | 51,36 |
| 398 | **УЖИН**  Печень говяжья по-строгановски | 110 | 22,13 | 16,59 | 6,57 | 213,9 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 6,28 | 1,86 | 19,15 | 145,87 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,80 | 15,14 | 58,76 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,50 | 4,30 | 6,20 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,18** | **94,48** | **384,6** | **2713,6** |

**День 9, вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 260 | **ЗАВТРАК**  Каша "Дружба" | 250 | 10,92 | 5,40 | 28,26 | 223,82 |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,66 | 3,62 | 24,96 | 144,48 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,23 | 5,12 | 0,00 | 68,60 |
| Пром | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,05 | 0,08 | 74,80 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| Пром | **ОБЕД**  Помидоры консервированные без уксуса | 100 | 0,2 | 0,7 | 4,7 | 22,00 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 4,33 | 4,15 | 15,97 | 107,57 |
| 362 | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,75 | 16,85 | 28,80 | 112,57 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 13,21 | 4,99 | 34,88 | 108,35 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,06 | 0,58 | 23,52 | 94,18 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (бананы) | 100 | 0,3 | 2,1 | 7,2 | 67,2 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| Пром | Слоеная булочка | 50 | 1,12 | 1,92 | 28,41 | 134,32 |
| 340 | **УЖИН**  Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 100/180 | 19,87 | 13,43 | 38,22 | 267,12 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **97,9** | **94,76** | **383,08** | **2575,67** |

**День 10, среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 267 | **ЗАВТРАК**  Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 7,98 | 7,92 | 35,60 | 251,24 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,24 | 13,14 | 60,20 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 5,32 | 34,44 | 164,50 |
| 300 | Яйцо отварное | 40 | 4,00 | 4,42 | 0,24 | 54,64 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 65 | **ОБЕД**  Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 11,39 | 4,59 | 24,31 | 195,64 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 9,58 | 7,45 | 20,83 | 136,58 |
| 370 | Плов из отварной говядины | 200 | 17,48 | 11,54 | 44,70 | 287,91 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,20 | 0,20 | 19,80 | 78,64 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) о | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,14 | 0,63 | 5,67 | 30,10 |
| Пром | Кекс Столичный | 50 | 0,12 | 0,14 | 17,36 | 34,6 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 500 | **УЖИН**  Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 4,12 | 3,58 | 22,96 | 143,60 |
| 341 | Рыба, запеченная с яйцом | 150 | 16,03 | 13,30 | 28,49 | 245,08 |
| 453 | Соус томатный | 30 | 0,94 | 0,17 | 1,60 | 15,55 |
| 174 | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,65 | 1,98 | 2,57 | 83,64 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **90,63** | **92,81** | **384,33** | **2730,32** |

**День 11, четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 250/20 | 10,73 | 10,52 | 13,23 | 229,57 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,66 | 17,36 | 88,76 |
| 93 | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 70/20 | 8,50 | 1,84 | 13,00 | 155,92 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 56 | **ОБЕД**  Салат из свеклы с сыром | 100 | 9,91 | 2,83 | 22,97 | 89,51 |
| 145 | Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) | 250 | 5,58 | 5,92 | 17,90 | 146,23 |
| 372 | Ленивые голубцы | 200 | 15,37 | 9,00 | 49,18 | 294,56 |
| 509 | Компот из яблок и лимона | 200 | 0,20 | 0,20 | 19,80 | 80,02 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,15 | 0,59 | 5,55 | 28,12 |
| Пром | Слойка Детская | 50 | 0,60 | 1,92 | 16,58 | 66,25 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 515 | **УЖИН**  Молоко кипяченое | 200 | 5,00 | 5,80 | 9,60 | 120,00 |
| 315 | Запеканка пшенная с творогом | 250/20 | 19,94 | 19,12 | 87,81 | 517,62 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,02** | **90,73** | **385,6** | **2764,96** |

**День 12, пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 260 | **ЗАВТРАК**  Каша «Дружба» | 250/10 | 7,24 | 7,98 | 44,28 | 223,82 |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,66 | 3,62 | 24,96 | 144,48 |
| 91 | Бутерброд с сыром | 70/10/15 | 12,25 | 5,42 | 35,52 | 133,02 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 36 | **ОБЕД**  Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 10,13 | 3,68 | 3,48 | 68,91 |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 250/50 | 6,96 | 8,82 | 39,78 | 148,62 |
| 342 | Рыба, тушеная в сметанном соусе | 100 | 6,57 | 5,51 | 5,69 | 92,48 |
| 202 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 180 | 8,15 | 3,91 | 21,55 | 163,93 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 515 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,04 | 0,10 | 20,70 | 81,40 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 41,36 |
| Пром | Пончик «Московский» | 50 | 2,16 | 0,02 | 12,70 | 51,36 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 84,44 |
| 237 | **УЖИН**  Греча отварная | 180 | 8,00 | 2,92 | 37,61 | 147,64 |
| 404 | Курица отварная | 120 | 12,43 | 16,88 | 0,48 | 239,00 |
| 492 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,14 | 56,00 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,38** | **90,74** | **383,13** | **2548,96** |

**День 13, суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 263 | **ЗАВТРАК**  Каша манная молочная жидкая с изюмом | 250 | 12,96 | 8,72 | 32,70 | 295,08 |
| 501 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200/40 | 7,60 | 4,80 | 31,20 | 129,00 |
| 93 | Бутерброд с маслом 1 вариант | 70/10 | 8,81 | 5,37 | 34,52 | 155,32 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,0 |
| 66 | **ОБЕД**  Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 6,64 | 1,48 | 9,94 | 106,28 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 4,67 | 3,30 | 9,80 | 98,37 |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 7,94 | 15,78 | 23,05 | 130,62 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,72 | 4,48 | 26,00 | 176,40 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,14 | 0,32 | 19,46 | 70,70 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,80 | 8,10 | 42,3 |
| Пром | Булочка сдобная с помадкой | 50 | 0,12 | 0,14 | 17,36 | 34,6 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 386 | **УЖИН**  Рулет из говядины с яйцом (паровой) | 100 | 18,24 | 11,05 | 16,48 | 181,49 |
| 442 | Соус сметанный | 30 | 1,97 | 0,49 | 4,78 | 24,60 |
| 429 | Картофельное пюре | 180 | 6,28 | 1,86 | 19,15 | 145,87 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,10 | 19,40 | 73,80 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **92,93** | **90,02** | **384,56** | **2612,83** |

**День 14, воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
| 255 | **ЗАВТРАК**  Каша ячневая вязкая | 250 | 10,24 | 8,72 | 54,08 | 260,18 |
| 496 | Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) | 200 | 3,84 | 3,70 | 34,96 | 144,48 |
| Пром | Сыр сычужный твердый порциями | 30 | 7,84 | 7,68 | 0,00 | 102,90 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  Молоко порционное | 200 | 6,4 | 5,8 | 9,4 | 120,00 |
| Пром | **ОБЕД**  Икра кабачковая | 100 | 7,0 | 1,0 | 12,0 | 97,0 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 3,12 | 4,63 | 27,68 | 100,62 |
| 364 | Азу | 200 | 24,90 | 8,94 | 43,06 | 243,14 |
| 504 | Кисель из джема | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,46 | 67,38 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 80 | 0,64 | 5,08 | 15,36 | 164,00 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 80 | 1,12 | 5,16 | 13,16 | 149,00 |
| 458-2006 | **ПОЛДНИК**  Плоды свежие (бананы) | 100 | 0,3 | 2,1 | 7,2 | 67,2 |
| Пром | Слойка кондитерская с повидлом | 50 | 1,43 | 1,69 | 16,90 | 138,88 |
| Пром | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 75,90 |
| 494 | **УЖИН**  Чай с лимоном | 200 | 0,00 | 0,24 | 13,14 | 60,20 |
| 404 | Курица отварная | 100 | 15,79 | 15,79 | 1,48 | 216,91 |
| 442 | Соус сметанный | 30 | 1,97 | 0,49 | 4,78 | 24,60 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 2,78 | 3,76 | 19,26 | 87,06 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 70 | 0,56 | 4,32 | 20,44 | 143,50 |
| Пром | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 70 | 0,98 | 4,39 | 18,10 | 130,10 |
| Пром | **УЖИН 2**  Хлеб пшеничный | 30 | 0,24 | 1,28 | 9,76 | 70,50 |
| Пром | Кефир, ацидофилин, ряженка, йогурт | 180 | 4,5 | 4,3 | 6,2 | 95,40 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **94,21** | **94,39** | **383,06** | **2702,45** |

**Усредненные данные за 14 дней**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав за плановый период** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** |
| **Среднее значение за период** | 94,02 | 93,36 | 384,38 | 2723,24 |