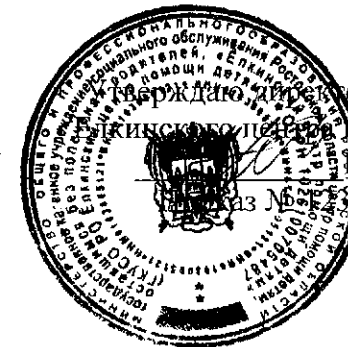


ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ,  
ОСТАВШИМСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
"ЁЛКИНСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ"

ОКПО 53531588 ОГРН 1026100705487 ИНН/КПП 6103005121/ 610301001  
ул. Тимирязева 1, х. Ёлкин Багаевский р-н Ростовская обл. 346621  
тел. 8(86357)41536 E-mail [dd\\_elkin@rostobr.ru](mailto:dd_elkin@rostobr.ru)



Согласен директор ГКУСО РО  
Малатова М.И.  
от 28.02.2022

**Четырнадцатидневное перспективное меню на осенне-зимний период**

Возврат от 12 лет и старше

Меню разработано в соответствии Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в школах интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, детских оздоровительных учреждениях. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. издательство Уральский региональный центр питания, 2013 г. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Под общей редакцией Скурихина И.М. и Тутельян В.А. Москва 2007 г

**1 ДЕНЬ**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
301	Омлет натуральный	97	97	8,4	13,05	2,25	259	79,5	12	1,5	0,3	291
395	Сосиска отварная	100	100	10,4	20,1	0	226	25	15	1,8	0	302
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	2,7	15,9	79	126	14	0,1	1,3	102
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
115	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,4	3,85	59,5	20,5	7,5	0,35	3,5	302
91	Сыр	12	12	2,54	2,3	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23
<b>Второй завтрак</b>												
91	Кондитерские изделия(булочка, пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	100	100	0,05	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2,0	73
<b>Обед</b>												
131	Свекольник	250	250	2,1	4,4	12	97	37,7	31	1,5	9,1	424
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	100	13,1	8,7	11,8	280	22	21	5,2	7,2	468
429	Картофельное пюре	100	100	2,1	4,4	10,9	92	26	19	0,7	3,4	507
9	Салат из моркови	100	100	1,1	10,1	9,1	132	24	33	0,6	3,2	142
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	353
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты(бананы,апельсины,яблоки )	250	250	2,2	0,5	20,2	107,5	85	32,5	0,75	150	493
579	Коржик молочный	60	60	4,1	7,3	39,3	239	15	6	0,5	0	350
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	100	100	0,05	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2,0	73
<b>Ужин</b>												
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски овощами	240	240	16,0	8,9	22,7	235	44	50	1,6	8,8	449
119	Икра свекольная или морковная	100	100	2,3	6,8	11,7	119	39	18	6,6	6,6	414
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	56
516	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	1,4	292
	<b>Итого</b>			<b>102,0</b>	<b>103,1</b>	<b>389,1</b>	<b>3162,0</b>	<b>1032,0</b>	<b>408,2</b>	<b>35,0</b>	<b>190,2</b>	<b>5747</b>

**2 ДЕНЬ**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	K
<b>Завтрак</b>												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	300	4,23	7,74	24,7	198	174	27	0,3	0,9	237
300	Яйцо варенное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1,0	0,0	56
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0,0	15,0
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,0	14,0	56	12	6	0,8	0,0	24
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
144	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2,3	4,25	15,1	108	19	25,5	0,9	8,6	180
404	Птица отварная	100	100	17,7	13,6	0	211	39	20	1,8	0	178
243	Каша рассыпчатая	150	150	6,5	7,0	39,0	245	24,6	35,6	2,7	0	326
2	Салат витаминный	100	100	1,1	10,1	10,6	138	30	18	0,9	15,4	152
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	353
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	130	130	1	1	13	61	40	22,5	2,8	13,1	366
515	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,0	9,6	106	240	28	0,2	2,6	146
530	Блинчики с джемом	70	70	5,2	5,3	24,8	169	91,7	15,2	0,5	2,2	22,6
<b>Ужин</b>												
369	Жаркое по –домашнему	220	220	26,0	23,2	16,6	379	35	56	34	7,6	536
107	Помидоры соленые	100	100	1,1	0,1	3,5	20	10	15	0,8	15,0	152
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия(зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,2	0,2	0	58
517	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>116,4</b>	<b>105,4</b>	<b>380,0</b>	<b>3106</b>	<b>1214</b>	<b>422</b>	<b>60,1</b>	<b>71,1</b>	<b>3872</b>

### 3 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
164	Суп молочный с крупой	250	250	11,5	4,82	5,16	201	131	155	23	0,26	337
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	0,1	1,3	102
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
126	Борщ с капустой картофелем и мясом	250/20	250/20	2,4	4,4	19,2	153	92	48	2	12,9	648
352	Сельдь с картофелем	300	300	4,0	4,4	21,6	150	92	48	2	12,9	648
119	Икра свекольная	100	100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	148
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1	1	19,6	94	40	22,5	5,5	20	695
536	Оладьи с маслом	150/10	150/10	12,0	20,2	61,9	277	119	26	1,2	1,1	413,0
<b>Ужин</b>												
364	Азу	325	325	26,5	28,4	33,8	497	48	82	5,5	14,4	1041
	Зеленый горошек консервированный после т/о	100	100	3,2	0,4	13	150	40	42	1,4	20	198
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	200
516	Кефир	200	200	5,0	3,0	8,4	108	248	28	0,2	0,6	292
	<b>Итого</b>			<b>101,4</b>	<b>94,0</b>	<b>416,0</b>	<b>3002,0</b>	<b>1219</b>	<b>616</b>	<b>56</b>	<b>96</b>	<b>5868</b>

4 ДЕНЬ												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	5,54	8,62	32,4	129	143,4	31,6	0,44	1,54	523
300	Яйцо варенное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1,0	0,0	56
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0,0	15,0
493	Чай с сахаром	195	195	0,1	0,0	13,0	60	12	6	0,8	0,0	24
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
145	Суп картофельный с бобовыми	250	250	4,9	5,35	20,1	148	42	38	1,8	6,0	421
370	Плов из отварной говядины	250	250	18,9	18,6	49,2	440	23	53	2,8	0,4	463
19	Салат из квашенной капусты с луком	100	100	1,6	10,1	3,0	109	43	15	0,6	18,9	115
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	28	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	2,2	0,5	20,2	107,5	85	32,5	0,75	150	492,5
319	Пудинг из творога (запеченный)	150	150	20,7	19,7	31,7	409	229	33	1,4	0,3	459
<b>Ужин</b>												
407	Рагу из птицы	175	175	19,7	17,85	27,1	237	63	70	3,15	16,1	1120
76	Винегрет овощной	100	100	1,3	10,8	6,8	130	23	18	0,8	8,4	127
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25,0	144	124	27	0,8	1,3	102
<b>Второй ужин</b>												
	Шоколадная конфета Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	80	2,8	2,25	0,2	0	56
515	Ряженка	200	200	5,8	5,0	9,6	106	240	28	0,2	2,6	292
	<b>Итого</b>			<b>120,0</b>	<b>122,0</b>	<b>430,0</b>	<b>3185</b>	<b>1287,1</b>	<b>476,3</b>	<b>28,0</b>	<b>210,1</b>	<b>5372</b>

5 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
301	Омлет натуральный	97	97	8,4	13,05	2,25	159	79,5	12	1,5	0,3	291
395	Колбаска детская	100	100	10,4	20,1	0	226	25	15	1,8	0	200
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
501	Кофейный напиток	180	180	3,1	2,5	15,7	135	124	12	0,1	1,3	162
115	Икра кабачковая	60	60	0,95	2,2	2,0	150	20,5	7,5	0,37	1,75	152
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,04
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(фруктовый )	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
155	Суп с крупой	250	250	1,0	2,8	24,4	146	50,4	30	0,1	6,0	490
373	Голубцы с мясом и рисом	100	100	7,25	8,15	4,45	181	39,0	16,5	1,15	9,45	362
59	Салат из свеклы с чесноком	100	100	1,5	10,1	8,5	131	37	21	1,4	5,5	210
429	Картофельное пюре	100	100	2,1	4,4	10,9	92	26	19	0,7	3,4	375
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27,0	110	28	7	1,5	0,5	120
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1	1	19,6	94	40	22,5	5,5	20	695
325	Вареники ленивые	100	100	11,2	7	13,8	173	135	23	0,4	0,5	112
<b>Ужин</b>												
337	Рыба запеченная в омлете	100	100	15,9	7,8	3,2	147	40	25	1,0	0,5	626
248	Каша гречневая вязкая	100	100	4,5	6,4	16,3	130	67,9	56,1	1,72	0,6	456
	Кукуруза консервированная после т/о	75	75	2,35	0,8	1,18	64,5	30	40	0,8	2,7	210
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	
517	Йогурт	200	200	1,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,4	292
	<b>Итого</b>			<b>100,8</b>	<b>109,8</b>	<b>345,8</b>	<b>3180</b>	<b>1327</b>	<b>447,1</b>	<b>29,0</b>	<b>58,0</b>	<b>6266</b>

6 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
164	Суп молочный с крупой	300	300	7,23	7,74	24,7	197	174	27	0,3	0,9	237
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0,0	15,0
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(фруктовый )	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,5	2,7	18,5	109,5	1,5	19,7	0,8	6	256
381	Котлеты	100	100	17,8	17,5	14,3	286	39	26	2,8	0	238
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	5,7	5,23	24,7	168,7	9,5	90,2	3,0	0	325
48	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	3,1	11,4	9,8	154	18	18	0,9	10,2	242
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	353
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27,0	110	28	7	1,5	0,5	62
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	60,0	197
320	Сырники из творога	100	100	18,6	3,6	18,2	183	132	30	0,6	0,3	141
<b>Ужин</b>												
405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	1,0	2,3	1120
291	Макаронные изделия отварные	100	100	3,7	0,4	19,3	96,6	3,8	5,4	0,5	0,1	256
107	Помидоры соленые	100	100	1,1	0,1	3,5	20	10	15	0,8	15,0	110
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25,0	144	124	27	0,8	1,3	163
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	80	2,8	2,25	0,2	0	
516	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	1,4	196
	<b>Итого</b>			<b>114,0</b>	<b>88,0</b>	<b>385,0</b>	<b>2856</b>	<b>1069</b>	<b>436</b>	<b>25,2</b>	<b>102</b>	<b>4565</b>

7 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	300	6,6	5,7	23,7	174	177	24	0,6	0,9	249
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
501	Кофейный напиток	135	135	2,2	2,0	11,3	79	90	10	0	1,0	73
<b>Второй завтрак</b>												
91	Бутерброд с сыром	35	35	3,0	7,1	7,4	113	137	10	0,3	0,1	46,8
518	Сок фруктовый(фруктовый )	100	100	0,5	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2	73
<b>Обед</b>												
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	250	2,2	5,9	14,7	94,2	16	29,2	1,1	11	101
377	Запеканка картофельная с мясом	200	200	23,3	23,5	18,9	380	25	56	3,5	4,0	1419
423	Капуста тушеная	100	100	3,7	3,6	3,9	63	61	24	1,0	17,0	126
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	216,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	27,0	110	28	7	1,5	0,5	148
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	2,2	0,8	31,5	144	12	63	0,9	15,0	522
541	Ватрушка с творогом	75	75	3,6	1,7	22,2	118	7	5	0,4	0,0	425
518	Сок фруктовый(фруктовый )	100	100	0,5	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2	73
<b>Ужин</b>												
401	Печень тушеная в соусе	100	100	26,6	15,4	11	288	50	26	9,6	20	681
414	Рис отварной	150	150	3,7	6,1	34,1	207	5,1	23	0,5	0	356
119	Икра свекольная или морковная	100	100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	414
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	195	2,8	2,25	0,2	0	22
517	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,20	1,2	376
	<b>Итого</b>			<b>118,0</b>	<b>100,1</b>	<b>412</b>	<b>3194</b>	<b>1035</b>	<b>445</b>	<b>33</b>	<b>83</b>	<b>5957</b>



## 8 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	K
<b>Завтрак</b>												
261	Каша боярская из пшена с изюмом	200	200	10,4	20,9	0	230	45	50,4	1,68	1,56	259
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
146	Суп с клецками	200	200	0,9	2,08	7	50,6	8,6	13,4	0,48	4,6	112
401	Птица отварная	100	100	26,6	15,4	10,0	288	50	26	9,6	20,0	378
7	Салат из моркови	100	100	1,3	2,0	8,7	67	32	34	0,6	4,3	183
205	Зразы картофельные	150	150	5,3	6,7	13,6	116	48	56	2	3,8	1174
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	0,6	0,6	12,0	56	20	11,2	5,5	13	348
543	Пирожки печеные из сдобного теста	75	75	4,8	9,4	39,0	260	8	6	0,5	0,0	257
<b>Ужин</b>												
345	Котлеты или биточки рыбные	100	100	100	13,9	2,1	9,6	113	35	23	0,6	0,4
242	Каша перловая	100	100	3,06	4,49	20,9	139,5	13	13	0,6	0	325
75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	100	1,8	6,2	8,9	99	16	18	0,7	10,1	198
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25,0	144	124	252	0,8	1,3	102
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	17,80
516	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	1,4	276
	<b>Итого</b>			<b>194,3</b>	<b>107,1</b>	<b>362,0</b>	<b>2822</b>	<b>956</b>	<b>663</b>	<b>59</b>	<b>65,2</b>	<b>5270</b>

9 ДЕНЬ												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
262	Каша манная молочная	250	250	7,7	9,3	38,5	269	166	25,2	0,55	1,72	338
300	Яйцо варенное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1,0	0,0	56
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	12,9	79	126	14	0,1	1,3	420
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,0
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
134	Рассольник Ленинградский	250	250	2,05	5,25	16,2	121	15,5	26,2	1,0	7,6	196
352	Сельдь с картофелем и маслом	270	270	20,7	27,8	20,0	413	82	64	2,2	22,3	852
119	Икра свекольная или морковная	100	100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	414
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301	70,5	73,5	5,8	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1,4	0,3	12,1	64	51	20	0,5	90	296
530	Блинчики с повидлом	165	165	12,1	12,4	57,2	389	211	35	1,3	5,1	778
<b>Ужин</b>												
389	Тефтели	120	120	15	26,6	9,9	241	27,6	24	2,2	2,2	325
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	150	6,1	8,5	27,1	210	103	35,7	1,7	0,9	256
107	Огурцы соленые	100	100	0,8	0,1	1,7	13	23	14	0,6	5,0	100
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	102	2,8	2,25	0,2	0	16
517	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	376
	<b>Итого</b>			<b>117,0</b>	<b>128,2</b>	<b>430</b>	<b>3420</b>	<b>1348</b>	<b>441</b>	<b>26,2</b>	<b>170</b>	<b>5907</b>

10 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
301	Омлет натуральный	97	97	8,4	13,05	2,25	159	79,5	12	1,5	0,3	291
395	Сосиска отварная	100	100	10,4	20,1	0	195	25	15	1,8	0	200
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
115	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,45	3,8	59,5	20,5	7,5	0,35	3,5	302
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,04
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
139	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	250	3,2	4	6	86	88	36	1,2	20	424
363	Мясо тушеное	100	100	15,2	17,4	2,3	204	11	22	2,2	0,7	320
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,6	196	5	26,5	0,5	0	326
59	Салат из свеклы с чесноком	100	100	1,5	10,1	8,5	131	37	21	1,4	5,5	152
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1,9	1,9	11,3	49	40	22,5	5,5	25	695
541	Ватрушка с начинкой	75	75	3,6	1,7	22,2	118	7	5	0,4	0	425
<b>Ужин</b>												
347	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	120	120	14,6	2,28	9,12	135	70,8	42	1,32	1	789
429	Картофельное пюре	200	200	4,2	8,8	21,8	184	52	38	1,4	6,8	256
	Зеленый горошек консервированный после т/о	100	100	3,2	0,4	13	150	40	42	1,4	20	198
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,8	1,1	120,83
515	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	2,6	528
	<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>112,4</b>	<b>367,4</b>	<b>3181</b>	<b>966</b>	<b>439</b>	<b>33,3</b>	<b>91</b>	<b>6196</b>

11 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
164	Суп молочный с крупой	200	200	4,82	5,16	16,52	131	155	23	0,26	1,28	237
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	4,5
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	12,9	79	126	14	0,1	1,3	102
100	Сыр Российский	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,04
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2,2	2,9	17,7	94,2	16,2	29,2	1,1	11,0	140
401	Печень тушеная в соусе	100	100	26,6	15,4	11	288	50	26	9,6	20	681
206	Котлеты картофельные	150	150	5	7,4	17,2	135	18	36	1,2	4	356
	Кукуруза консервированная после т/о	100	100	4,7	1,6	2,36	129	60	80	1,6	5,4	420
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	3,75	1,25	52,5	240	20	105	1,5	25	870
637	Пирожки печеные из сдобного теста	60	60	3,7	3,8	29,9	138	10	6	0,6	0,1	268
517	Йогурт	100	100	5,0	3,2	8,5	87	119	14	0,1	0,6	129
<b>Ужин</b>												
406	Плов из отварной птицы	210	210	16,0	15,9	37,9	359	33	31	1,3	1,3	458
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	100	1,6	10,1	3,0	109	43	15	0,6	18,9	158
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	56
516	Ряженка	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	1,4	292
	<b>Итого</b>			<b>106,8</b>	<b>99,3</b>	<b>431,2</b>	<b>3127</b>	<b>1129</b>	<b>527</b>	<b>31,0</b>	<b>95,0</b>	<b>5302</b>

12 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
261	Каша боярская с изюмом	200	200	9,2	25,1	29,82	249	166	50,4	1,68	1,56	338
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	4,5
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,04
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
144	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2,3	4,25	15,1	108	19	25,5	0,9	8,6	180
404	Птица отварная	100	100	17,7	13,6	0	211	39	20	1,8	0	178
243	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	100	4,3	4,6	25,6	161,8	16,3	23,5	1,7	0	258
76	Винегрет овощной	100	100	1,3	10,8	6,8	130	23	18	0,8	8,4	421
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1	1	19,6	94	40	22,5	5,5	20	695
313	Запеканка из творога	150	150	24,0	25,2	23,9	400	297	38	1,0	0,6	523
<b>Ужин</b>												
340	Рыба запечная с картофелем по-русски	240	240	16,0	8,9	22,7	235	44	50	1,6	8,8	536
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	100	1,9	10,1	5,9	122	22	27	0,6	4,6	139
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25,0	144	124	27	0,8	1,3	456
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	17,80
516	Кефир	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	1,4	292
	<b>Итого</b>			<b>117,3</b>	<b>134</b>	<b>388,9</b>	<b>3117</b>	<b>1269</b>	<b>450</b>	<b>2957</b>	<b>61,0</b>	<b>5117</b>

13 ДЕНЬ												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	К
<b>Завтрак</b>												
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	5,54	8,62	32,4	129	143,4	31,6	0,44	1,54	153,3
300	Яйцо варенное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1,0	0,0	56
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
501	Кофейный напиток	200	200	3,2	2,7	12,9	79	126	14	0,1	1,3	102
91	Сыр	12	12	2,54	2,33	0,44	33	75,6	3,6	0,11	0,08	23,04
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и ватрушка с творогом и т.д)	100	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	200	200	0,1	0,2	0,2	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,5	2,7	18,5	109,5	13,5	19,7	08	6,0	141
363	Мясо тушеное	100	100	13,2	6,85	2,3	176	40,3	40,5	3,9	2,73	453
195	Овощное рагу	200	200	4,0	10,7	17,0	180	68	39	1,4	15,3	352
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352, 5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	27	110	18	7	1,5	0,5	124
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	150	150	1,4	0,3	21,1	64	51	20	0,5	90,0	197
325	Вареники ленивые	210	210	29,7	22,6	28,7	437	167	34	1,5	0,6	556
<b>Ужин</b>												
370	Азу	250	250	20,3	21,8	26	382,3	36,9	63	4,2	11	356
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	100	1,2	10,4	6,5	124	32	19	1,1	5,5	156
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
493	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0,0	15,0	60	11	1	0,3	0,0	24
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	56
517	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,20	1,2	376
<b>Итого</b>				<b>126,3</b>	<b>114,8</b>	<b>389</b>	<b>3180</b>	<b>1177</b>	<b>434</b>	<b>28,3</b>	<b>140</b>	<b>4100</b>

14 ДЕНЬ												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
<b>Завтрак</b>												
262	Каша манная молочная	250	250	7,7	9,3	38,5	269	166	25,2	0,55	1,72	338
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	0,12	101	1,8	0	0,03	0	15,0
493	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14,0	56	12	6	0,8	0,0	24
<b>Второй завтрак</b>												
91	Бутерброд с сыром	35	35	3,0	7,1	7,4	113	137	10	0,3	0,1	46,8
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	100	100	0,05	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2,0	73
<b>Обед</b>												
139	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	250	1,55	5	6,0	74	33	20	0,7	12,1	253
293	Макаронник с мясом	140	140	21,8	24,4	21,6	393	16	27	3,9	2,73	400
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	100	1,9	10,1	5,9	122	22	27	0,6	4,6	213
109	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	301,5	70,5	73,5	5,85	0,0	352,5
508	Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,0	23,0	110	28	7	1,5	0,5	96
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	250	250	1	1	19,6	94	40	22,5	5,5	20	695
518	Сок фруктовый(плодово-ягодный)	100	100	0,05	0,1	0,1	46	7	0	1,4	2,0	73
319	Пудинг из творога (запеченный)	100(20)	100(20)	13,8	13,1	21,1	310	153	22	1,0	0,2	415
<b>Ужин</b>												
407	Рагу из птицы	175	175	13,8	14,4	15,9	248	25	39	1,8	10,4	825
423	Капуста тушеная	100	100	3,7	3,6	3,9	63	61	24	1,0	17,0	126
108	Хлеб пшеничный	135	135	8,3	1,5	19,9	235	25	18,9	1,4	0,0	265
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25,0	144	124	27	0,8	1,3	163
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	30	30	0,8	1,1	35	95	2,8	2,25	0,2	0	
516	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	106	240	28	0,2	1,4	292
	<b>Итого</b>			<b>100,8</b>	<b>110,8</b>	<b>383</b>	<b>3200</b>	<b>1150</b>	<b>397</b>	<b>26,0</b>	<b>62,4</b>	<b>6730</b>

Средняя потребность на 14 дней в пищевых веществах и энергии

Б – 117,2  
Ж –109,2  
У –394

ЭЦ- 3128

Медсестра Карпова Е.В