

**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)



директор ГКУСО РО  
М.И. Плалатова  
Приказ № 43 от 28.02.2022

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

Возврат 7 - 11 лет

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**

№ рец.	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	80	80	7,2	12,3	1,3	263	78,3	11	1,2	0,2	290
395	Сосиска отварная	80	80	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	185	185	2,0	0,0	9,3	37,5	6,8	0,6	0,1	0,0	15
115	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,4	3,8	59,5	20,5	7,5	0,35	3,5	302
91	Сыр	10	10	10	2,5	2,3	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	200	200	2,1	4,4	12	97	37,7	31	1,5	9,1	424
399	Оладьи из печени по-кунцевски	50	50	6,5	4,3	5,9	140	11	10,5	2,6	3,6	234
429	Картофельное пюре	100	100	2,1	4,4	10,9	92	26	19	0,7	3,4	507
9	Салат из моркови	80	80	1,1	10,1	9,1	132	24	33	0,6	3,2	142
109	Хлеб ржаной	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты(Бананы ,апельсины,яблоки )	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	150	150	10	5,5	14,1	146,8	27,5	31,2	1,0	5,5	281,0
119	Икра свекольная или морковная	100	100	2,3	6,8	11,7	119	39	18	6,6	6,6	414
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Ряженка	185	185	5,0	4,0	7,0	99	238	26	0,1	1,3	291
	<b>Итого</b>			<b>97,0</b>	<b>97,4</b>	<b>359</b>	<b>2812,2</b>	<b>1151</b>	<b>457</b>	<b>32,0</b>	<b>160,0</b>	<b>5301</b>

2 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				К
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
<b>Завтрак</b>												
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	2,8	5,1	16,4	132	116	18	0,2	0,6	158
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	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
91	Сыр	10	10	10	2,5	2,3	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	200	200	1,9	3,5	12,5	90	15,8	21,2	0,7	7,1	150
404	Птица отварная	80	80	17,7	13,6	0	211	39	20	1,8	0	178
243	Каша рассыпчатая	100	100	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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<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	100	100	2,9	2,5	9,6	4,8	120	14	0,1	1,3	73
530	Блинчики с повидлом	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	135	135	22,1	20,0	13,1	352	33	51	32	7,2	530
107	Помидоры соленые	100	100	1,1	0,1	3,5	20	10	15	0,8	15,0	152
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия(зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
517	Йогурт	185	185	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>113,0</b>	<b>94,3</b>	<b>379,2</b>	<b>2765</b>	<b>975,0</b>	<b>455</b>	<b>59,0</b>	<b>68,0</b>	<b>3493</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	200	200	11,2	4,0	5,0	200	130	154	22	0,2	335
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	185	185	2,0	0,0	9,3	37,5	6,8	0,6	0,1	0,0	15
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	200/15	200/15	1,2	2,2	18,0	151	90	46	2	12,5	645
352	Сельдь с картофелем	150	150	3,0	4,1	20,2	148	90	46	1	12,7	646
119	Икра свекольная	100	100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	148
109	Хлеб ржаной	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	150	150	23,0	26,2	31,2	496	47	80	5,3	14,1	596
	Зеленый горошек консервированный после т/о	100	100	3,2	0,4	13	150	40	42	1,4	20	198
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Кефир	185	185	5,0	3,0	7,1	98	246	26	0,1	0,4	290
	<b>Итого</b>			<b>100,1</b>	<b>83,0</b>	<b>398,0</b>	<b>2805</b>	<b>1062</b>	<b>662</b>	<b>50,0</b>	<b>189</b>	<b>4483</b>

4 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>												
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	5,5	8,6	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	301
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	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и вагрушка 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	150	150	17,2	17,1	45,2	436	22	52	1,9	0,2	460
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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	17,8	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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
496	Какао с молоком	185	185	2,0	3,0	24	143	123	26	0,7	1,2	456
<b>Второй ужин</b>												
	Шоколадная конфета Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
515	Ряженка	185	185	5,0	4,0	7,0	99	238	26	0,1	1,3	291
	<b>Итого</b>			<b>120,1</b>	<b>116,4</b>	<b>419,3</b>	<b>3035</b>	<b>1050</b>	<b>493</b>	<b>27</b>	<b>174</b>	<b>5526</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	80	80	7,2	12,3	1,3	263	78,3	11	1,2	0,2	290
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	185	185	2,0	0,0	9,3	37,5	6,8	0,6	0,1	0,0	15
115	Икра кабачковая	60	60	0,95	2,2	2,0	150	20,5	7,5	0,37	1,75	152
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
517	Йогурт	185	185	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>113,5</b>	<b>103,8</b>	<b>334,0</b>	<b>2909,4</b>	<b>1042,6</b>	<b>503,7</b>	<b>25,7</b>	<b>151,5</b>	<b>5183</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	<b>25,0</b>	197	174	27	0,3	0,9	237
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	<b>49,2</b>	235	20	14	1,1	0,0	196
105	Масло сливочное	15	15	0,07	9,3	<b>0,12</b>	101	1,8	0	0,03	0,0	15,0
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	<b>13,0</b>	55	11	5	0,7	0,0	23
91	Сыр	10	10	10	2,54	<b>2,33</b>	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	<b>0,2</b>	92	14	0	2,8	4,0	146
<b>Обед</b>												
158	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,5	2,7	<b>18,5</b>	109,5	1,5	19,7	0,8	6	256
381	Котлеты	100	100	17,8	17,5	<b>14,3</b>	286	39	26	2,8	0	237,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	5,7	5,23	<b>24,7</b>	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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	185	185	2,0	3,0	24	143	123	26	0,7	1,2	456
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Ряженка	185	185	5,0	4,0	7,0	99	238	26	0,1	1,3	291
	<b>Итого</b>			<b>118,0</b>	<b>85,0</b>	<b>390,1</b>	<b>2781,2</b>	<b>1032</b>	<b>510</b>	<b>26,3</b>	<b>157,0</b>	<b>5064</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	250	250	6,4	5,5	23,4	171	175	22	0,5	0,7	247
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	25	25	2,0	6,0	7,2	112	136	9	0,2	0,05	45
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	200	200	2,2	5,9	14,7	94,2	16	28	0,5	5,5	50,5
377	Запеканка картофельная с мясом	100	100	11,6	11,7	9,4	190	12,5	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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Кисель из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	100	100	3,5	5,0	33,2	205	5,0	21	0,3	0	352
119	Икра свекольная или морковная	100	100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	414
108	Хлеб пшеничный	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
517	Йогурт	185	185	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>102,2</b>	<b>83,2</b>	<b>383,0</b>	<b>2741</b>	<b>1047</b>	<b>394</b>	<b>29,1</b>	<b>177</b>	<b>5517</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	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	4,5	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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
496	Какао с молоком	185	185	2,0	3,0	24	143	123	26	0,7	1,2	456
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Кефир	185	185	5,0	3,0	7,1	98	246	26	0,1	0,4	290
	<b>Итого</b>			<b>198,3</b>	<b>103,0</b>	<b>363,0</b>	<b>2633</b>	<b>951,0</b>	<b>515</b>	<b>55,0</b>	<b>166,2</b>	<b>5025</b>

9 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>												
262	Каша манная молочная	250	250	7,7	9,3	38,5	269	166	25	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	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и вагрушка 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	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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
517	Йогурт	185	185	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>125,0</b>	<b>126,1</b>	<b>433</b>	<b>3219</b>	<b>1307</b>	<b>512</b>	<b>27,3</b>	<b>175,0</b>	<b>5420</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	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
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
115	Икра кабачковая	50	50	0,95	4,45	3,85	59,5	20,5	7,5	0,35	3,5	302
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	227	11	22	2,2	0,7	320
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,6	221,2	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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
515	Молоко кипяченое	200	200	5,8	5,0	8,0	100	240	28	0,2	2,6	528
<b>Итого</b>				<b>112</b>	<b>108,8</b>	<b>369,3</b>	<b>2984,1</b>	<b>935,5</b>	<b>511</b>	<b>29,2</b>	<b>180,4</b>	<b>5627</b>

11 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				К
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
<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	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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 тушенная 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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	150	150	14,0	14,5	36,2	358	31	30	1,1	1,1	456
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Ряженка	185	185	5,0	4,0	7,0	99	238	26	0,1	1,3	291
	<b>Итого</b>			<b>112,9</b>	<b>861,1</b>	<b>384,0</b>	<b>2779,6</b>	<b>1115,0</b>	<b>510</b>	<b>31,1</b>	<b>184,6</b>	<b>4620</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	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
91	Сыр	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки и т.д)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	150	150	14	7,0	21,9	233	42	48	1,5	7,1	535
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
496	Какао с молоком	185	185	2,0	3,0	24	143	123	26	0,7	1,2	456
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Кефир	185	185	5,0	3,0	7,1	98	246	26	0,1	0,4	290
	<b>Итого</b>			<b>118,8</b>	<b>122,0</b>	<b>381,8</b>	<b>2988</b>	<b>1242</b>	<b>513</b>	<b>25,6</b>	<b>152,1</b>	<b>4700</b>

13 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>												
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	10	10	10	2,54	2,33	0,44	36	75,6	3,6	0,11	0,08
<b>Второй завтрак</b>												
	Кондитерские изделия (булочка ,пирожок с джемом и вагрушка 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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Компот из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
493	Чай с сахаром	185	185	0,1	0,0	13,0	55	11	5	0,7	0,0	23
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
517	Йогурт	185	185	10,0	6,4	17,0	174	238	28	0,2	1,2	292
	<b>Итого</b>			<b>131,3</b>	<b>112,7</b>	<b>389</b>	<b>2966</b>	<b>1122</b>	<b>500</b>	<b>29,4</b>	<b>139,5</b>	<b>3829</b>

14 ДЕНЬ												
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Масса нетто	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
<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	25	25	2,0	6,0	7,2	112	136	9	0,2	0,05	45
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	120	120	9,1	1,0	58,1	215,2	68	72	4,0	0,0	350
508	Кисель из смеси сухофруктов	185	185	0,3	0,0	16,8	68,7	11,2	4,3	0,9	0,3	77,5
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты (Бананы ,апельсины ,яблоки)	185	185	1,9	0,3	15,3	82,6	65,3	25	0,5	115,3	378
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	100	100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0,0	196
496	Какао с молоком	185	185	2,0	3,0	24	143	123	26	0,7	1,2	456
<b>Второй ужин</b>												
	Кондитерские изделия (зефир ,шоколадные конфеты ,сушка и т.д)	15	15	0,4	0,5	17,5	47,5	1,4	1,1	0,1	0	11
516	Кефир	185	185	5,0	3,0	7,1	98	246	26	0,1	0,4	290
<b>Итого</b>				<b>98,0</b>	<b>103</b>	<b>595</b>	<b>3003</b>	<b>1341,5</b>	<b>386</b>	<b>21,4</b>	<b>154,6</b>	<b>5152</b>

Средняя потребность на 14 дней в пищевых веществах и энергии

Б – 119

ЭЦ- 2887

Ж - 157

У – 163

Медсестра

\_\_\_\_\_ Карпова Е.В.