

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДООЦ «Лесной»



Е.И. Зубова

2021 г.

***Примерное 21 – дневное меню
для организации питания детей школьного возраста
в МБУ ДО ДООЦ «Лесной»***

16.06
09.08
01.02

[illegible]

Второй день

14
10
2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая	250/5	4,00	4,02	27,15	133	-
394	Чай с молоком	200	2,68	2,35	12,90	87	1,33
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	565	17,60	19,92	80,38	546,4	1,47
	Обед						
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,12
286	Тефтели из говядины	100/50	13,91	13,20	15,10	235	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	8,12	51,52	325	-
	Огурец свежий	100	0,70	-	1,90	12	7,0
206	Компот из ягод замороженных	200	0,27	-	23,89	98	2,89
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	1000	41,55	30,72	146,94	1027	19,77
	Полдник						
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22,0
368	Груши свежие	185	0,74	0,56	19,06	85,1	9,25
	Итого:	410	2,22	7,56	62,54	329,85	31,25
	Ужин						
9	Сосиски отварные (порциями)	100	6,40	11,10	0,75	129	-
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	100	2,06	3,24	8,43	71,5	17,16
315	Рис отварной (0,5 порции)	100	2,44	3,58	24,46	140	-
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	20,88	86	1,72
	Итого:	570	16,43	18,43	89,68	591,5	18,88
	2 ужин						
401	Кефир	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2725	82,66	81,13	398,98	2636,75	72,99

Третий день

18
11
3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная рисовая жидкая	250/5	4,40	4,86	27,14	165	-
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	14,58	107	1,59
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	545	14,76	16,05	82,05	526,40	1,59
	Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	4,95	9,92	78,59	22,71
291	Запеканка картофельная с мясом	280	21,22	16,63	44,98	414	6,65
28	Сельдь с луком репчатым	100	12,38	12,0	2,0	166	2,2
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	930	42,66	34,60	121,87	949,59	31,96
	Полдник						
	Слойка с яблоком	100	7,46	14,41	70,65	442	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Бананы свежие	185	2,78	0,93	38,85	175,75	18,5
	Итого:	485	16,24	21,74	118,90	677,75	38,3
	Ужин						
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	21,73	355	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,8	96	0,30
333	Вермишель с сыром	180/20	11,52	29,40	46,32	305	0,35
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
377	Компот из плодов консервированных	200	3,20	0,08	13,73	91	0,80
	Итого:	650	48,56	50,46	133,74	1012	1,83
	2 ужин						
401	Йогурт питьевой	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2790	127,08	127,35	476,0	3307,74	75,3

Четвертый день

19
16
4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	105/5	10,02	17,94	2,01	209	0,20
101	Зелёный горошек консервированный	100	3,12	0,25	6,5	40	10,0
392	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	4,77	19	0,02
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	520	24,10	31,75	53,61	594,4	10,36
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	285	14,21	9,21	26,10	244	11,55
	Огурец свежий	100	0,7	-	1,90	12	7,0
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	960	25,02	14,39	109,85	664	24,7
	Полдник						
	Печенье	20	1,6	2,6	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,72	86	4,0
368	Апельсины свежие	185	1,11	0,26	27,75	122,1	74
	Итого:	405	3,71	2,86	61,67	292,1	78,0
	Ужин						
247	Рыба, тушенная с овощами	120	13,71	7,38	2,91	134	0,24
319	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	169	21,55
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из персиков	200	0,16	0,16	18,88	78	1,72
	Итого:	590	23,92	12,86	83,27	546	23,51
	2 ужин						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2655	81,61	66,36	327,84	2238,5	138,19

Пятый день

20
13
5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
236	Пудинг из творога с рисом	195	29,46	19,88	32,85	429	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	12,96	89	1,3
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	515	41,07	32,75	102,94	868,4	1,98
	Обед						
135	Суп из овощей	250	3,13	2,25	11,91	42,65	21,33
282	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	229	0,15
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	950	29,92	21,22	123,67	769,65	71,09
	Полдник						
	Пирог	120	6,40	5,60	59,0	312,5	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22,0
368	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	18,5
	Итого:	505	7,14	6,34	105,36	507,9	40,5
	Ужин						
308	Фрикадельки из цыплят	100	15,18	11,68	9,71	245	0,53
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	100	2,06	3,24	8,42	71	17,16
315	Рис отварной (0,5 порции)	100	2,44	3,58	24,46	140	-
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,33	34	3,14
	Итого:	570	25,18	18,87	86,08	655	20,83
	2 ужин						
401	Ряженка	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2720	108,17	83,68	437,49	2942,95	136,02

Шестой день

21
14
6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	250/5	4,69	8,35	28,89	156	-
394	Чай с молоком	200	2,68	2,35	12,90	87	1,33
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	565	18,29	24,25	82,12	569,40	1,47
	Обед						
132	Рассольник ленинградский	250	2,21	4,43	17,93	105,83	16,78
284	Оладьи из печени	100/50	11,28	13,45	18,93	242	8,50
313	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	8,12	51,52	325	-
101	Кукуруза консервированная	100	2,20	-	11,20	58	4,8
700	Напиток клюквенный	200	0,20	-	21,77	91	2,4
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	1000	33,96	27,0	161,55	1011,83	32,48
	Полдник						
	Вафли	50	2,80	12,00	28,00	210	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Груши свежие	185	0,74	0,56	19,06	85,1	9,25
	Итого:	435	9,54	18,96	56,46	355,1	29,05
	Ужин						
134	Котлеты рыбные	120	11,70	6,52	42,40	171	0,64
318	Картофель отварной	200	3,87	5,64	21,56	194	28
612	Маринад овощной с томатом (0,5 порции)	60	0,67	6,04	5,78	78	5,14
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	20,88	86	1,72
	Итого:	650	21,77	18,71	125,78	694	35,5
	2 ужин						
401	Кефир	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2830	88,42	93,42	445,35	2772,33	100,12

Седьмой день

12
15
7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная гречневая жидкая	250/5	7,76	6,05	28,99	196	-
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	14,58	107	1,59
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
213	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	-
	Итого:	585	30,82	28,74	84,60	714,40	1,59
	Обед						
156	Солянка домашняя	250	8,56	12,04	10,44	167,29	14,11
43	Плов из цыплят	280	27,08	22,68	47,60	503	1,30
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25,0
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	930	42,80	35,74	126,85	985,29	40,81
	Полдник						
	Круассан	100	7,46	14,41	70,65	442	-
399	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,72	86	4,0
368	Бананы свежие	185	2,78	0,93	38,85	175,75	18,5
	Итого:	485	11,24	15,34	130,22	703,75	22,50
	Ужин						
101	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	7,0
317	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224	-
231	Сырники из творога	150	28,04	19,01	27,07	388	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
377	Компот из плодов консервированных	200	3,20	0,08	13,73	91	0,8
	Итого:	750	48,03	36,92	135,73	1083	8,48
	2 ужин						
401	Йогурт питьевой	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2930	137,75	121,24	496,84	3628,44	75,0

Восьмой день

23
1.6
8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная «Дружба» жидкая	250/5	4,23	5,50	29,51	189	-
392	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	4,77	19	0,02
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	565	15,19	19,06	74,61	534,4	0,16
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
305	Котлета, рубленая из цыплят	100	16,15	14,81	16,83	265	0,91
137	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	850	31,92	38,46	116,38	933	18,18
	Полдник						
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22,0
368	Апельсины свежие	185	1,11	0,26	27,75	122,1	74,0
	Итого:	410	2,59	7,26	71,23	366,85	96,0
	Ужин						
249	Рыба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	141,6	0,46
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из персиков	200	0,16	0,16	18,88	78	1,72
	Итого:	590	28,67	12,36	85,14	567,6	26,39
	2 ужин						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2595	83,23	81,64	366,80	2543,85	142,35

Девятый день

24
14
9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая	250/5	4,00	4,02	27,15	133	-
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	12,96	89	1,3
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	545	13,45	14,34	80,44	476,40	1,3
	Обед						
114	Борщ с картофелем	250	2,26	3,92	13,73	93,03	19,71
298	Голубцы ленивые	280	21,63	15,70	32,80	358	29,95
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	830	30,93	20,64	111,5	742,03	50,06
	Полдник						
	Ватрушка	120	13,44	7,08	47,88	309,60	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	18,5
	Итого:	505	20,18	14,22	75,41	451	38,3
	Ужин						
308	Фрикадельки из цыплят	100	15,18	11,68	9,71	245	0,53
315	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	280	-
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,33	34	3,14
	Итого:	570	25,55	19,21	102,11	724	3,67
	2 ужин						
401	Ряженка	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2630	94,97	72,91	388,90	2535,43	94,95

Десятый день

25
18
10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	105/5	10,02	17,94	2,01	209	0,20
	Огурец свежий	100	0,7	-	1,9	12	7,0
394	Чай с молоком	200	2,68	2,35	12,90	87	1,33
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	520	24,32	33,84	57,14	634,40	8,67
	Обед						
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,29	4,74	14,54	109,27	20,03
07018	Суфле из печени	120	19,90	9,0	14,32	238	28,8
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
206	Компот из ягод замороженных	200	0,27	-	23,89	98	2,89
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	870	33,14	21,14	120,2	818,27	75,93
	Полдник						
	Печенье	20	1,6	2,6	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,72	86	4,0
368	Груши свежие	185	0,74	0,56	19,06	85,1	9,25
	Итого:	405	3,34	3,16	52,98	255,1	13,25
	Ужин						
235	Пудинг из творога запеченный (с изюмом)	190	30,27	21,51	43,65	490	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
	Пирог с мясом	100	14,30	11,20	37,50	308	-
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	20,88	86	1,72
	Итого:	590	52,26	35,77	153,99	1145	2,40
	2 ужин						
401	Кефир	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2565	117,92	98,41	403,75	2994,77	101,87

Одиннадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	7,76	6,05	28,99	196	-
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	14,58	107	1,59
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	545	18,12	17,24	83,90	557,40	1,59
	Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25
282	Шницель, рубленый из говядины	100	15,55	11,55	15,70	229	0,15
3.16	Рагу овощное (без картофеля)	200	4,22	11,48	12,08	172	70,6
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25,0
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	950	29,62	26,89	113,73	821	104,4
	Полдник						
	Зефир	50	1,85	4,90	20,15	130	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22
368	Бананы свежие	185	2,78	0,93	38,85	175,75	18,5
	Итого:	435	4,63	5,83	87,23	419,75	40,5
	Ужин						
247	Рыба, тушеная с овощами	120	13,71	7,38	2,91	134	0,24
319	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	169	21,55
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
377	Компот из плодов консервированных	200	3,20	0,08	13,73	91	0,8
	Итого:	590	26,96	12,78	78,12	559	22,59
	2 ужин						
401	Йогурт питьевой	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2700	84,19	67,24	382,42	2499,15	170,7

26
1.9
11

24
20
12

Двенадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	250/5	4,69	8,35	28,89	156	-
392	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	4,77	19	0,02
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	565	15,65	21,91	73,99	501,4	0,16
	Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,02	6,89	8,81	105,64	18,52
277	Азу из мяса отварного	100	15,3	16,5	5,90	233	0,40
317	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224	-
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	850	31,72	30,44	114,95	853,64	19,32
	Полдник						
	Пирог	120	7,60	8,70	43,20	281,7	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Апельсины свежие	185	1,11	0,26	27,75	122,1	74
	Итого:	505	14,71	15,36	80,35	463,8	93,80
	Ужин						
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	20,31	10,93	2,54	198	0,36
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
	Огурец свежий	100	0,7	-	1,9	12	7,0
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из персиков	200	0,16	0,16	18,88	78	1,72
	Итого:	690	30,62	17,84	85,73	636	33,29
	2 ужин						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2790	97,56	90,05	374,46	2596,84	148,19

Тринадцатый день

28
21
13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая	250/5	4,00	4,02	27,15	133	-
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	12,96	89	1,30
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
213	Яйцо вареное	40	12,70	11,50	0,70	157	-
	Итого:	585	26,15	25,84	81,14	633,4	1,30
	Обед						
87	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167	9,12
286	Тефтели из говядины	100/50	13,91	13,20	15,10	235	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	8,12	51,52	325	-
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	1000	41,14	30,74	149,76	1042	35,28
	Полдник						
	Печенье	20	1,6	2,6	13,20	84	-
399	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,72	86	4,0
368	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	18,5
	Итого:	405	3,34	3,34	52,05	251,4	22,5
	Ужин						
9	Сосиски отварные (порциями)	100	6,40	11,10	0,75	129	-
132	Капуста тушеная (0,5 порции)	100	2,06	3,24	8,42	71	17,16
315	Рис отварной (0,5 порции)	100	2,44	3,58	24,46	140	-
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,33	34	3,14
	Итого:	570	16,40	18,29	77,12	539	20,30
	2 ужин						
401	Ряженка	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2740	91,89	82,71	379,51	2607,8	81,0

Четырнадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная рисовая жидкая	250/5	4,40	4,86	27,14	165	-
394	Чай с молоком	200	2,68	2,35	12,90	87	1,33
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	565	18,00	20,76	80,37	578,40	1,47
	Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	4,95	9,92	78,59	22,71
291	Запеканка картофельная с мясом	280	21,22	16,63	44,98	414	6,65
28	Сельдь с луком репчатым	100	12,38	12,0	2,0	166	2,20
700	Напиток клюквенный	200	0,20	-	21,77	91	2,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	930	42,42	34,58	118,87	939,59	33,96
	Полдник						
	Конфеты шоколадные	25	1,48	7,00	15,25	130,75	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22
368	Груши свежие	185	0,74	0,56	19,06	85,1	9,25
	Итого:	410	2,22	7,56	62,54	329,85	31,25
	Ужин						
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	21,73	355	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
333	Вермишель с сыром	180/20	11,52	29,40	46,32	305	0,35
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	20,88	86	1,72
	Итого:	650	45,52	50,54	140,89	1007	2,75
	2 ужин						
401	Кефир	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2735	113,02	117,94	422,11	2996,84	71,05

29
22
14

Пятнадцатый день

30
23
15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	105/5	10,02	17,94	2,01	209	0,20
101	Зеленый горошек консервированный	100	3,12	0,25	6,50	40	10,00
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	14,58	107	1,59
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	500	23,50	29,38	63,42	610,40	11,79
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
302	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	285	14,21	9,21	26,10	244	11,55
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	960	24,44	14,39	111,79	676	42,7
	Полдник						
	Пирог	120	14,30	11,20	37,50	308	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Бананы свежие	185	2,78	0,93	38,85	175,75	18,5
	Итого:	505	23,08	18,53	85,75	543,75	38,3
	Ужин						
247	Рыба, тушеная с овощами	120	13,71	7,38	2,91	134	0,24
319	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	169	21,55
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
377	Компот из плодов консервированных	200	3,20	0,08	13,73	91	0,80
	Итого:	590	26,96	12,78	78,12	559	22,59
	2 ужин						
401	Йогурт питьевой	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2735	102,84	79,58	358,52	2531,15	117,0

Шестнадцатый день

24
16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
236	Пудинг из творога с рисом	195	29,46	19,88	32,85	429	0,38
360	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
392	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	4,77	19	0,02
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	535	42,58	35,99	94,75	870,4	0,84
	Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем с тушёной	250	5,62	17,69	8,81	217,64	18,52
282	Биточки из говядины	100	15,55	11,55	15,70	229	0,15
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
	Огурец свежий	100	0,70	-	1,90	12	7,0
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	950	32,99	36,66	118,63	932,64	50,28
	Полдник						
	Печенье песочное «Творожное»	30	1,29	2,70	16,05	93,6	-
399	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,72	86	4,0
368	Апельсины свежие	185	1,11	0,26	27,75	122,1	74,0
	Итого:	415	3,40	2,96	64,52	301,7	78,0
	Ужин						
43	Плов из цыплят	280	27,08	22,68	47,60	503	1,3
101	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	7,0
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из персиков	200	0,16	0,16	18,88	78	1,72
	Итого:	650	34,51	32,09	109,34	865	10,02
	2 ужин						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2730	118,34	112,2	406,68	3111,74	140,76

Семнадцатый день

25
14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная (геркулес) жидкая	250/5	4,69	8,35	28,89	156	-
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	12,96	86	1,30
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	545	14,14	18,67	82,18	496,4	1,30
	Обед						
132	Рассольник ленинградский	250	2,21	4,43	17,93	105,83	16,78
200	Капуста тушеная с мясом	280	12,6	10,5	12,4	350	26
	Помидора свежая	100	0,12	-	3,84	24	25
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	930	21,97	15,95	99,14	770,83	68,18
	Полдник						
	Печенье	20	1,6	2,6	13,20	84	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22
368	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	18,5
	Итого:	405	2,34	3,34	59,56	279,4	40,5
	Ужин						
134	Котлеты рыбные	120	11,7	6,52	42,4	171	0,64
318	Картофель отварной	200	3,87	5,64	21,56	194	28
612	Маринад овощной с томатом (0,5 порции)	60	0,67	6,04	5,78	78	5,14
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,33	34	3,14
	Итого:	650	21,74	18,57	113,23	642	36,92
	2 ужин						
401	Ряженка	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2710	65,05	61,03	373,55	2330,63	148,52

Восемнадцатый день

26
18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
231	Сырники из творога	150	28,04	19,01	27,07	388	0,38
360	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
394	Чай с молоком	200	2,68	2,35	12,90	87	1,33
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	490	43,80	37,46	97,10	897,40	2,15
	Обед						
156	Солянка домашняя	250	8,56	12,04	10,44	167,29	14,11
96	Жаркое по-домашнему с курицей	300	31,27	8,49	24,94	301	10,19
206	Компот из ягод замороженных	200	0,27	-	23,89	98	2,89
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	850	46,70	21,53	99,47	756,29	27,19
	Полдник						
	Пирог	120	7,60	8,70	43,20	281,7	-
	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	60	19,8
368	Груши свежие	185	0,74	0,56	19,06	85,1	9,25
	Итого:	505	14,34	15,66	71,66	426,8	29,05
	Ужин						
07018	Суфле из печени	120	19,90	9,0	14,32	238	28,8
333	Вермишель с сыром	180/20	11,52	29,40	46,32	305	0,35
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	20,88	86	1,72
	Итого:	590	36,95	38,91	116,68	794	30,87
	2 ужин						
401	Кефир	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2615	146,65	118,06	404,35	3016,49	90,88

Девятнадцатый день

4
24
19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
185	Каша молочная «Дружба» жидкая	250/5	4,23	5,50	29,51	185	-
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	14,58	107	1,59
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
	Итого:	545	14,59	16,69	84,42	546,40	1,59
	Обед						
139	Суп картофельный, с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
305	Котлета, рубленая из цыплят	100	16,15	14,81	16,83	265	0,91
344	Рагу овощное	200	4,13	6,48	18,85	151	34,32
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	24,77	101	0,4
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	850	32,81	27,58	116,97	842	41,44
	Полдник						
	Слойка с яблоком	100	7,46	14,41	70,65	442	-
399	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,72	86	4,0
368	Бананы свежие	185	2,78	0,93	38,85	175,75	18,5
	Итого:	485	11,24	15,34	130,22	703,75	22,5
	Ужин						
249	Рыба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	141,6	0,46
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183	24,21
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
377	Компот из плодов консервированных	200	3,20	0,08	13,73	91	0,8
	Итого:	590	31,71	12,28	79,99	580,6	25,47
	2 ужин						
401	Йогурт питьевой	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2650	95,21	76,39	431,04	2814,75	92,62

Двадцатый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
215	Омлет натуральный	105/5	10,02	17,94	2,01	209	0,20
101	Зеленый горошек консервированный	100	3,12	0,25	6,50	40	10
392	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	4,77	19	0,02
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	520	24,1	31,75	53,61	594,4	10,36
	Обед						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25
298	Голубцы ленивые	280	21,63	15,70	32,80	358	29,95
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101	0,40
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,00	40,20	190	-
	Итого:	830	31,36	19,56	114,91	754	38,60
	Полдник						
	Печенье	20	1,6	2,6	13,20	84	-
648	Кисель витаминизированный	200	-	-	28,23	114	22
368	Апельсины свежие	185	1,11	0,26	27,75	122,1	74
	Итого:	405	2,71	2,86	69,18	320,1	96
	Ужин						
308	Фрикадельки из цыплят	100	15,18	11,68	9,71	245	0,53
315	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	280	-
	Огурец свежий	100	0,70	-	1,90	12	7,0
	Батон	70	5,37	0,35	35,16	165	-
372	Компот из персиков	200	0,16	0,16	18,88	78	1,72
	Итого:	670	26,28	19,35	114,56	780	9,25
	2 ужин						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	Итого:	180	4,86	4,50	19,44	142	1,62
	ВСЕГО:	2605	89,31	78,02	371,7	2590,50	155,83

5
28
20

29
21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	21,73	355	0,38
360	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,80	96	0,30
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	12,96	89	1,30
	Батон	80	6,20	0,40	40,20	189,40	-
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65	-
7	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72	0,14
	Итого:	490	42,56	36,85	91,82	866,4	2,12
	ВСЕГО по меню:	53930	2036,38	1798,83	7986,56	55310,69	2238,55