

Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия  
"Саяногорски реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями"



«Утверждаю»  
Директор ГБУ РХ «Саяногорский  
Овчинникова Т.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

осенне-зимний период

*Возрастная категория 12-18 лет*

Для детей с круглосуточным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	240/7	8,40	8,50	38,62	264,59	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	110/30	15,21	12,04	56,54	373,20	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>26,21</b>	<b>22,71</b>	<b>113,06</b>	<b>739,29</b>	<b>19,9</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>180,5</b>	<b>4,8</b>
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	150	2,03	8,04	11,53	126,6	TK №26
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	270/30	11,41	9,65	20,43	214,24	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	110	15,25	5,78	4,24	130,01	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	230	4,49	8,02	29,23	207,04	TK №377
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,54	274,00	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
<b>Итого за обед:</b>		<b>1180</b>	<b>51,91</b>	<b>39,01</b>	<b>180,80</b>	<b>1284,25</b>	<b>34,5</b>
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт по 60 г.	120	7,67	8,54	66,85	374,93	TK №544
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
<b>Итого за полдник:</b>		<b>470</b>	<b>11,36</b>	<b>10,42</b>	<b>101,54</b>	<b>547,64</b>	<b>14,7</b>
Ужин:	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) 2 шт 50 и 60 г	110	18,90	17,23	17,33	300,05	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	230	5,07	6,02	24,93	174,22	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
<b>Итого за ужин:</b>		<b>770</b>	<b>32,76</b>	<b>26,44</b>	<b>97,00</b>	<b>761,37</b>	<b>20,4</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	98,20	TK №469
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,75	TK №582
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>205</b>	<b>6,82</b>	<b>8,70</b>	<b>24,69</b>	<b>210,95</b>	<b>5,7</b>
<b>Итого за день 1:</b>		<b>3562</b>	<b>130,66</b>	<b>107,87</b>	<b>557,19</b>	<b>3724,00</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 220/10	230	22,03	33,51	4,45	407,49	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/20/10	60	4,73	18,32	15,68	240,60	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		<b>590</b>	<b>32,66</b>	<b>54,15</b>	<b>43,92</b>	<b>787,51</b>	<b>20,7</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,3</b>	<b>37,55</b>	<b>174,5</b>	<b>4,6</b>
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,91	8,20	13,01	133,45	TK №25/1
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 250/30/15	295	10,67	13,4	9,04	199,43	TK №104
	Птица, тушенная в соусе с овощами (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	250	13,38	13,54	23,23	268,30	TK №302
	Хлеб ржаной	95	8,08	3,14	45,89	246,05	TK №574
	Хлеб пшеничный	95	10,14	4,30	45,16	260,30	TK №573
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	22,41	94,43	TK №496
Итого за обед:		<b>1265</b>	<b>46,05</b>	<b>44,19</b>	<b>190,84</b>	<b>1352,12</b>	<b>35,5</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 190/40	230	33,52	19,45	61,88	556,97	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
Итого за полдник:		<b>430</b>	<b>34,88</b>	<b>20,55</b>	<b>64,02</b>	<b>580,88</b>	<b>15,2</b>
Ужин	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	150	2,17	8,03	12,73	131,84	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина I кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	14,90	13,57	4,03	197,80	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	9,81	6,81	42,89	272,08	TK №202
	Хлеб ржаной	25	15,55	2,13	0,83	12,08	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	12,44	2,13	0,91	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	18,40	76,51	TK №487
Итого за ужин:		<b>675</b>	<b>55,18</b>	<b>32,86</b>	<b>79,78</b>	<b>745,11</b>	<b>19,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	5,94	5,50	23,76	173,80	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>220</b>	<b>5,94</b>	<b>5,50</b>	<b>23,76</b>	<b>173,80</b>	<b>4,6</b>
Итого за день 2:		<b>3530</b>	<b>177,06</b>	<b>157,55</b>	<b>439,87</b>	<b>3813,92</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 (Среда)</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 230/7	237	6,75	7,51	32,33	223,91	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 90/40	130	7,07	31,61	46,78	480,40	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	13,04	65,50	TK №460
Итого за завтрак:		567	15,18	40,22	92,15	769,81	20,1
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,6	40,1	180,5	4,7
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,39	11,28	11,81	158,32	TK №25/1
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 270/30	300	10,88	10,87	16,77	208,44	TK №114/1
	Тертель мясные с рисом "Ежик" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	110	13,76	16,44	12,39	252,58	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	230	5,22	7,36	21,48	172,99	TK №380
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Кисель из апельсина (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	200	0,44	0,09	24,48	100,49	TK №477
Итого за обед:		1170	49,94	53,09	173,19	1372,52	35,8
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	250	13,32	17,01	40,22	367,24	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	60	0,80	2,02	3,38	34,95	TK №408
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		530	16,67	19,96	77,47	556,25	14,5
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,76	8,09	8,72	118,74	TK №25
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	4,45	14,89	34,04	287,93	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	14,10	4,20	11,13	138,68	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
Итого за ужин:		840	27,20	29,42	99,55	777,49	20,3
Второй ужин:	Конфеты шоколадные	20	0,56	3,68	8,29	68,74	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	TK №469
Итого за второй ужин:		220	6,36	8,68	16,29	174,74	4,6
Итого за день 3:		3677	116,95	151,97	498,75	3831,31	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 (Четверг)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	250	6,71	7,27	22,65	182,85	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых сортов) 110/30)	140	15,21	12,04	56,54	373,20	TK №63
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
Итого за завтрак:		<b>630</b>	<b>29,29</b>	<b>25,53</b>	<b>97,34</b>	<b>714,10</b>	<b>18,8</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>180,5</b>	<b>4,7</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошёная I кат., картофель, капуста белокачанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	300	15,44	18,73	12,26	279,36	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошёная I кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	110	15,79	19,22	2,57	246,40	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	4,63	8,19	35,96	236,02	TK №152
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)	200	0,08	0,07	15,41	62,56	TK №486
Итого за обед:		<b>1270</b>	<b>55,29</b>	<b>53,61</b>	<b>163,11</b>	<b>1366,54</b>	<b>35,9</b>
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное) 2 шт. по 90 г	180	26,76	9,35	71,7	477,96	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		<b>380</b>	<b>32,56</b>	<b>14,35</b>	<b>81,10</b>	<b>583,96</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокачанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	150	1,81	6,80	8,18	101,17	TK №2
	Биточки из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,90	17,23	17,33	300,05	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокачанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	230	5,07	6,02	24,93	174,22	TK №176
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
Итого за ужин:		<b>745</b>	<b>31,25</b>	<b>32,26</b>	<b>90,56</b>	<b>778,29</b>	<b>20,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		<b>240</b>	<b>7,05</b>	<b>7,77</b>	<b>19,09</b>	<b>181,06</b>	<b>4,8</b>
Итого за день 4:		<b>3615</b>	<b>157,04</b>	<b>134,12</b>	<b>491,29</b>	<b>3804,45</b>	<b>100,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 230/30	260	46,91	19,26	48,57	555,40	TK №279
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	200	1,36	1,10	13,04	65,50	TK №460
Итого за завтрак:		550	57,87	24,44	104,40	781,11	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,6	40,1	180,5	4,7
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,95	8,17	11,85	128,72	TK №47
	Суп картофельный с бобовыми (говядина I кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 270/30	300	13,98	12,19	19,39	243,22	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	28,65	24,46	27,49	444,73	TK №328
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
	Итого за обед		1070	59,05	51,08	167,58	1368,69
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
	Коржик молочный (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, яйцо куриное, сода питьевая, ванилин) 2 шт. по 50 г	100	6,11	10,41	61,14	362,68	TK №547
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		450	9,795	12,285	95,83	535,39	14,0
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	150	2,17	8,03	12,73	131,84	TK №1
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	120	11,55	25,10	0,42	274,05	TK №353
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180	3,90	4,20	37,99	205,39	TK №166
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,50	7,25	38,85	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	18,40	76,51	TK №487
Итого за ужин:		685	21,34	38,92	86,29	781,44	20,5
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	5,94	5,50	23,76	173,80	TK №469
Итого за второй ужин:		220	5,94	5,50	23,76	173,80	4,5
Итого за день 5:		3325	155,60	132,82	517,96	3820,93	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 (суббота)</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 240/7	247	8,05	9,60	31,28	243,73	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 70/20/20	110	10,05	22,43	36,24	373,00	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		557	20,90	34,15	84,81	716,15	19,6
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	2,35	0,3	37,55	174,5	4,8
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	4,38	11,03	10,57	159,04	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 260/30/10	300	10,98	13,09	16,35	227,10	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	25,29	24,90	9,04	361,46	TK №329/1
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	200	0,12	0,00	30,41	122,13	TK №483
Итого за обед:		1060	56,11	55,28	143,04	1296,13	35,2
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	250	13,32	17,01	40,22	367,24	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	60	0,80	2,02	3,38	34,95	TK №408
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		530	16,67	19,96	77,47	556,25	15,2
Ужин	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,91	8,20	13,01	133,45	TK №25/1
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	15,87	15,07	4,76	218,14	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,38	5,29	39,35	230,56	TK №256
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	13,64	55,14	TK №457
Итого за ужин:		765	27,95	30,32	97,35	777,19	21,3
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
Итого за второй ужин:		250	7,25	6,25	10,00	132,50	3,6
Итого за 6 день:		3512	131,22	146,27	450,22	3652,72	99,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7 (воскресенье)</b>							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	200	5,61	6,10	15,80	140,52	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 80/40	120	6,32	31,32	41,64	456,40	TK №69
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>19,30</b>	<b>43,64</b>	<b>75,59</b>	<b>754,97</b>	<b>20,1</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>180,5</b>	<b>4,8</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 260/30/10	300	15,85	18,82	16,76	299,80	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 110/7	117	14,15	8,66	11,21	179,42	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	230	4,49	8,02	29,23	207,04	TK №377
	Хлеб ржаной	85	7,23	2,81	41,06	220,15	TK №574
	Хлеб пшеничный	85	9,07	3,85	40,41	232,90	TK №573
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	22,41	94,43	TK №496
<b>Итого за обед</b>		<b>1317</b>	<b>53,98</b>	<b>42,86</b>	<b>175,77</b>	<b>1317,74</b>	<b>35,0</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 190/40	230	33,52	19,45	61,88	556,97	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
<b>Итого за полдник:</b>		<b>430</b>	<b>34,88</b>	<b>20,55</b>	<b>64,02</b>	<b>580,88</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	150	1,81	6,80	8,18	101,17	TK №2
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	250	13,38	13,54	23,23	268,30	TK №302
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	28,52	164,40	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
<b>Итого за ужин:</b>		<b>720</b>	<b>26,83</b>	<b>25,07</b>	<b>102,69</b>	<b>745,17</b>	<b>19,8</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>240</b>	<b>7,05</b>	<b>7,77</b>	<b>19,09</b>	<b>181,06</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день 7:</b>		<b>3617</b>	<b>143,64</b>	<b>140,49</b>	<b>477,27</b>	<b>3760,32</b>	<b>100,0</b>

7



Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	577,29	28,77	34,98	87,32	751,85	19,9
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	350,00	1,81	0,51	39,37	178,79	4,7
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	1190,29	53,19	48,45	170,62	1336,86	35,4
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	460,00	22,40	16,87	80,21	563,04	14,9
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	742,86	31,79	30,76	93,32	766,58	20,3
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	227,86	6,63	7,17	19,53	175,42	4,6
Среднее значение за 1 неделю по дням:	3031,57	124,07	128,66	482,18	3235,33	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8 (понедельник)</b>							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 220/10	230	22,03	33,51	4,45	407,49	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 30/20/10	60	4,73	18,32	15,68	240,60	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		590	32,66	54,15	43,92	787,51	20,5
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,6	40,1	180,5	4,7
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	150	2,03	8,04	11,53	126,6	TK №26
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 250/30/15	295	10,67	13,4	9,04	199,43	TK №104
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) 2 шт 50 и 60 г	110	18,90	17,23	17,33	300,05	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	230	5,07	6,02	24,93	174,22	TK №176
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за обед:		1155	51,14	50,95	171,68	1352,32	35,2
Полдник	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт по 70 г.	140	8,95	9,96	77,99	437,42	TK №544
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	250	7,25	6,25	11,75	132,50	TK №462
Итого за полдник:		390	16,20	16,21	89,74	569,92	14,8
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	250	23,76	24,89	21,45	404,82	TK №376
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	TK №573
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	18,40	76,51	TK №487
Итого за ужин:		830	34,29	28,66	92,89	778,53	20,3
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	5,94	5,50	23,76	173,80	TK №469
Итого за второй ужин:		220	5,94	5,50	23,76	173,80	4,5
Итого за день 8:		3535	141,83	156,07	462,08	3842,58	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9 (вторник)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 220/7	227	5,29	7,28	31,79	213,85	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 80/40	120	6,32	31,32	41,64	456,40	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
Итого за завтрак:		557	14,21	40,77	91,33	771,75	20,3
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,6	40,1	180,5	4,7
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,95	8,17	11,85	128,72	TK №47
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 270/30	300	11,41	9,65	20,43	214,24	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 120/10	130	28,43	14,77	0,91	250,31	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	4,63	8,19	35,96	236,02	TK №152
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	55	5,87	2,49	26,15	150,70	TK №573
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,30	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	22,41	94,43	TK №496
Итого за обед:		1155	59,23	53,39	164,45	1377,12	36,2
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная высшего сорта, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 200/10	220	17,13	15,34	85,4	548,5	TK №523
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
Итого за полдник:		420	18,49	16,44	87,54	572,41	15,1
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,76	8,09	8,72	118,74	TK №25
	Бигус с мясом (говядина 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	250	25,33	22,01	10,05	339,56	TK №329/2
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	13,64	55,14	TK №457
Итого за ужин:		760	35,43	32,97	82,16	769,34	20,2
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
Итого за второй ужин:		250	7,25	6,25	10	132,5	3,7
Итого за день 9:		3492	136,21	150,42	475,58	3803,62	100,3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10 (среда)</b>							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 230/30	260	46,91	19,26	48,57	555,40	TK №279
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		550	59,31	25,46	108,65	775,11	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,6	40,1	180,5	4,7
Обед	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,03	8,04	11,45	126,24	TK №34
	Суп картофельный с фасолью (говядина 1 кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 250/30	280	13,67	11,80	17,50	230,84	TK №81
	Плов из говядины (говядина 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,62	22,27	31,87	426,40	TK №330
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	48,30	259,00	TK №574
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	200	0,08	0,07	10,87	44,40	TK №486
Итого за обед:		1020	58,50	49,56	162,78	1333,48	35,0
Полдник	Пирожки печеные с капустой (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый) 2 шт по 90 г	180	11,31	10,76	63,82	397,34	TK №535
	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		350	13,07	11,08	100,33	561,10	14,7
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	150	2,17	8,03	12,73	131,84	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	4,45	14,89	34,04	287,93	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 110/7	117	14,15	8,66	11,21	179,42	TK №307
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
Итого за ужин:		742	25,17	33,34	93,34	774,64	20,4
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		240	7,05	7,77	19,09	181,06	4,8
Итого за день 10:		3252	164,71	127,81	524,28	3805,89	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11 (четверг)</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	250	6,71	7,27	22,65	182,85	TK №139
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 70/40	110	5,57	31,03	36,50	432,40	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
Итого за завтрак:		<b>600</b>	<b>19,65</b>	<b>44,52</b>	<b>77,30</b>	<b>773,30</b>	<b>20,0</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>180,5</b>	<b>4,7</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 250/40	290	8,83	11,82	15,35	203,06	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошённая 1 кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	21,19	24,56	2,98	317,73	TK №368
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокачанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	230	5,07	6,02	24,93	174,22	TK №176
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	200	0,12	0,00	30,41	122,13	TK №483
Итого за обед:		<b>1250</b>	<b>53,50</b>	<b>49,34</b>	<b>165,82</b>	<b>1331,94</b>	<b>34,4</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 190/40	230	33,52	19,45	61,88	556,97	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
Итого за полдник:		<b>430</b>	<b>34,88</b>	<b>20,55</b>	<b>64,02</b>	<b>580,88</b>	<b>15,0</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокачанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	150	1,81	6,80	8,18	101,17	TK №2
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	28,65	24,46	27,49	444,73	TK №328
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	18,40	76,51	TK №487
Итого за ужин:		<b>660</b>	<b>36,52</b>	<b>33,80</b>	<b>82,82</b>	<b>782,31</b>	<b>20,2</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	TK №469
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
Итого за второй ужин:		<b>210</b>	<b>5,50</b>	<b>5,26</b>	<b>36,84</b>	<b>221,86</b>	<b>5,7</b>
Итого за день 11:		<b>3500</b>	<b>151,65</b>	<b>154,07</b>	<b>466,90</b>	<b>3870,79</b>	<b>100,0</b>

12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12 (пятница)</b>							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 230/7	237	5,64	7,57	28,55	204,86	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 80/30/20	130	10,88	29,97	41,51	463,10	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		<b>567</b>	<b>19,32</b>	<b>39,66</b>	<b>87,35</b>	<b>767,38</b>	<b>20,3</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,3</b>	<b>37,55</b>	<b>174,5</b>	<b>4,6</b>
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	2,39	11,28	11,81	158,32	TK №25/1
	Свекольник (курица потрошённая I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 260/30/10	300	15,85	18,82	16,76	299,80	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,85	7,54	5,34	164,59	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	230	4,49	8,02	29,23	207,04	TK №377
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	23,77	137,00	TK №573
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,30	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за обед:		<b>1130</b>	<b>53,63</b>	<b>57,82</b>	<b>158,01</b>	<b>1368,71</b>	<b>36,3</b>
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт. 60 и 70 г	130	8,45	9,28	76,31	422,57	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	250	7,25	6,25	11,75	132,50	TK №462
Итого за полдник:		<b>370</b>	<b>15,70</b>	<b>15,53</b>	<b>88,06</b>	<b>555,07</b>	<b>14,7</b>
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	150	1,2	0,15	2,55	19,5	TK №149
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	120	11,55	25,10	0,42	274,05	TK №353
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	230	5,22	7,36	21,48	172,99	TK №380
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,04	21,39	123,30	TK №573
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	13,64	55,14	TK №457
Итого за ужин:		<b>795</b>	<b>27,11</b>	<b>36,32</b>	<b>83,63</b>	<b>774,48</b>	<b>20,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>250</b>	<b>7,25</b>	<b>6,25</b>	<b>10</b>	<b>132,5</b>	<b>3,6</b>
Итого за день 12:		<b>3462</b>	<b>125,36</b>	<b>155,87</b>	<b>464,60</b>	<b>3772,64</b>	<b>100,1</b>

13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 13 (суббота)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 240/7	247	8,40	8,50	38,62	264,59	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 100/30	130	14,46	11,75	51,40	349,20	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	2,17	17,90	101,50	TK №465
Итого за завтрак:		577	25,46	22,42	107,92	715,29	19,1
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	2,35	0,3	37,55	174,5	4,7
Обед	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	150	2,17	8,03	12,73	131,84	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошённая I кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 250/30	280	15,65	17,51	15,1	280,57	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошённая I кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	220	24,11	27,79	25,44	448,29	TK №325
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	28,52	164,40	TK №573
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	200	0,44	0,09	24,48	100,49	TK №477
Итого за обед:		1120	54,47	58,72	149,95	1351,49	36,1
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	200	1,36	1,10	2,14	23,91	TK №460/1
	Пудинг из творога с молочным соусом сладким (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2,5%) 220/40	260	43,70	15,53	51,30	519,71	TK №285
Итого за полдник:		460	45,06	16,63	53,44	543,62	14,5
Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	150	2,20	8,29	15,36	144,90	TK №43
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	14,10	4,20	11,13	138,68	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	0,67	1,69	2,82	29,13	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180	3,90	4,20	37,99	205,39	TK №166
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
Итого за ужин:		765	28,14	21,31	117,04	773,50	20,7
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,82	113,40	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		240	7,05	7,77	19,09	181,06	4,8
Итого за день 13:		3512	162,54	127,15	484,99	3739,46	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14 (воскресенье)</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 240/7	247	8,05	9,60	31,28	243,73	TK №234
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 50/20/10	80	5,56	25,86	20,95	330,70	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,80	2,12	17,29	99,42	TK №462
Итого за завтрак:		<b>567</b>	<b>21,18</b>	<b>41,63</b>	<b>69,77</b>	<b>730,40</b>	<b>19,7</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>40,1</b>	<b>180,5</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	4,38	11,03	10,57	159,04	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 260/30/10	300	10,98	13,09	16,35	227,10	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	25,29	24,90	9,04	361,46	TK №329/1
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	200	0,64	0,25	22,41	94,43	TK №496
Итого за обед:		<b>1070</b>	<b>55,35</b>	<b>55,51</b>	<b>142,86</b>	<b>1294,79</b>	<b>34,4</b>
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	250	13,32	17,01	40,22	367,24	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	60	0,80	2,02	3,38	34,95	TK №408
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		<b>530</b>	<b>16,67</b>	<b>19,96</b>	<b>77,47</b>	<b>556,25</b>	<b>15,0</b>
Ужин	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	150	1,95	8,17	11,85	128,72	TK №47
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	15,87	15,07	4,76	218,14	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,38	5,29	39,35	230,56	TK №256
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,50	7,25	38,85	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	200	0,31	0,19	18,40	76,51	TK №487
Итого за ужин:		<b>760</b>	<b>28,28</b>	<b>30,10</b>	<b>96,83</b>	<b>776,88</b>	<b>20,5</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	220	5,94	5,50	23,76	173,80	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>220</b>	<b>5,94</b>	<b>5,50</b>	<b>23,76</b>	<b>173,80</b>	<b>4,7</b>
Итого за день 14:		<b>3497</b>	<b>129,02</b>	<b>153,30</b>	<b>450,79</b>	<b>3712,62</b>	<b>99,1</b>



Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за							
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	12-18 лет 3750 ккал диапазон ±5 (3562-3937)					
		Завтрак	20% ±5	750 (712,4-787,5)			
Второй завтрак	5% ±5	187,5 (178,1-196,8)					
Обед	35% ±5	1312 (1248,5-1378,1)					
Полдник	15% ±5	562,5 (534,3-590,6)					
Ужин	20% ±5	750 (712,4-787,5)					
Второй ужин	5% ±5	187,5 (178,1-196,8)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		572,57	27,40	38,37	83,75	760,11	20,0
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		350,00	1,81	0,51	39,37	178,79	4,7
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		1128,57	55,12	53,61	159,36	1344,26	35,4
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		421,43	22,87	16,63	80,09	562,75	14,8
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		758,86	30,71	30,93	92,67	775,67	20,4
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		232,86	6,57	6,33	20,36	170,94	4,6
Среднее значение за 2 неделю по дням:		3464,29	134,47	138,38	475,61	3792,51	99,9
Среднее значение за период по завтракам:		574,93	28,09	36,67	85,54	755,98	20,0
Среднее значение за период по вторым завтракам:		350,00	1,81	0,51	39,37	178,79	4,7
Среднее значение за период по обедам:		1159,43	54,15	51,03	164,99	1340,56	35,4
Среднее значение за период по полдникам:		440,71	22,63	16,75	80,15	562,89	14,9
Среднее значение за период по ужинам:		750,86	31,25	30,84	93,00	771,12	20,4
Среднее значение за период по вторым ужинам:		230,36	6,60	6,75	19,94	173,18	4,6
Среднее значение за период по дням:		3506,29	133,51	132,56	482,98	3782,52	100,0

Исходные данные: Шестигразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Категория: 12 лет и старше																		
№/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека														В среднем за неделю (14 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	500	533,2	528,6	441,6	589,2	405	509,1	544,4	598,9	596,2	394,9	549,5	557,3	519,9	479,1	517,6	4
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	70	0	33	0	81,6	211,6	0	133	0	0	211,6	133	0	191,7	0	71,1	2
3	Сметана	11	0	15,4	15	13,8	9,2	27,5	20,4	0	0	9,2	0	10	13,6	22,5	11,2	2
4	Сыр	12	30	10	18,8	30	0	20,4	0	10	0	0	0	10	20	20,4	12,1	1
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	110	137,7	129,4	18,3	250	91,2	0	0	37,7	172,1	169,9	242,6	0	300	0	110,6	1
6	Птица (куры, цыплята бройлеры, индейка - патрешенная, 1 кат.)	50	0	109,7	0	0	0	145,3	88	121,3	0	0	0	0	0	245,3	50,7	1
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной, телятиной)	110	76,2	100	210,5	110	130	150	78,6	110	146,4	78,6	40	85,8	78,6	140	109,6	0
8	Подбасные изделия	25	0	47,1	0	0	120	0	0	47,1	0	0	0	120	0	0	25,2	1
9	Яйца, в т.ч. частично замена на сыр	40	4,4	133,3	25	49,6	13,3	25	27,6	110,8	15,1	19,7	47,7	44,6	15,3	45	41,2	3
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	40	0	167,4	88	0	0	60,5	6,9	135	60,5	20	0	27,5	0	0	40,4	1
11	Картофель	400	376	259,6	496,3	422,6	399,5	382	445,4	392	456	378	447,5	393,1	389,5	399	402,6	1
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат пюре, зелень, т	475	449,6	451,9	420,1	433,2	474,8	482,8	493,9	547,4	471,8	496,3	477,5	556,7	425	496,5	477,0	0
13	Фрукты свежие, ягоды	300	305	363,6	300	306,5	363,6	250	336,5	363,6	250	325	345,1	150	355,8	313,6	309,2	3
14	Сухофрукты	20	20	20	20	0	20	20	20	20	20	20	20	26,5	20	40	20,5	2
15	Сладкие фрукты и овощи	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200,0	0
16	Хлеб ржаной	150	140	155	150	155	150	145	145	160	155	155	160	140	145	125	148,6	-1
17	Хлеб пшеничный	250	259,8	245	252	261,9	249,2	235	247	271,9	260	231	220	275	233,1	245	249,0	0
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	75	58,8	110,3	60	0	89,3	103,4	73,6	0	64,7	77,6	82,6	50	145,3	133,4	74,9	0
19	Мука пшеничная	42	71,7	28,4	32,1	55,5	54,1	25,7	25,9	55,1	51,4	84	27,9	53,8	8,8	25,7	42,9	2
20	Масло сливочное	51	30,1	64	61,6	27,2	34,2	53	65,2	51,9	68,5	57,4	59,8	58,2	23,2	63	51,2	0
21	Масло растительное	19	22,2	16,5	24,1	22,1	18,3	18,6	23,1	21,6	18,6	17,6	16,4	19,3	19,2	19,6	19,8	4
22	Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	0
23	Какао порошок	2	0	4,7	0	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	2,0	1
24	Вафельный напиток	2	4,7	0	0	4,7	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	2,0	1
25	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащая сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	70	68,7	62,5	68,5	59,4	96,2	59,8	64,4	68	53,9	91,9	57,7	85,1	72,8	64,8	69,6	-1
26	Дрожжи хлебопекарные	0,6	1,3	0	0	1,5	0	0	0	1,7	0	2,1	0	1,9	0	0	0,6	1
27	Соль пищевая поваренная водированная	8	7,9	7,7	8,2	8,3	8	8	7,9	7,8	8,3	8,5	8,4	8	7,9	7,8	8,1	1
28	Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0	0
29	Водитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,0	0

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов 2-е издание./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. -544с.
2. Единый сборник нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, спец. Учреждений/ Перевалов А.Я. / 2021г., Пермь. – 410с.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2002г.

Пронумеровано, прошито и скреплено  
печатью 18/Косминедуге лист 6  
Верно  
Директор Дл Т.В.Овчинникова

«14» 02 2023г.

