

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



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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**осенне-зимний период**

***Возрастная категория 7-11 лет***

**Для детей с круглосуточным пребыванием**

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	190/7	6,66	7,66	30,59	217,95	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	90/30	13,71	11,46	46,26	325,20	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:		517	22,97	21,29	94,75	644,65	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	5,0
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	100	1,35	5,36	7,69	84,4	TK №26
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	230/20	8,15	6,96	17,40	164,80	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	100	13,87	5,26	3,86	118,19	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	200	3,90	6,97	25,42	180,04	TK №377
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	95	10,14	4,30	45,16	260,30	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за обед:		1015	43,77	31,18	157,70	1088,29	33,7
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 50 г.	100	6,39	7,12	55,71	312,44	TK №544
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		450	10,08	9,00	90,40	485,15	15,0
Ужин:	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №149
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,19	15,67	15,76	272,77	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)	200	4,41	5,24	21,68	151,49	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	200	0,14	0,03	13,78	55,90	TK №459
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573
Итого за ужин:		655	27,76	23,16	79,30	639,36	19,8
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
Итого за второй ужин:		205	6,82	8,70	24,69	210,95	6,5
Итого за день 1:		3192	112,99	94,13	481,74	3230,90	100,0

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) 160/7	167	16,02	24,20	3,23	294,77	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>527</b>	<b>26,65</b>	<b>44,84</b>	<b>42,70</b>	<b>674,79</b>	<b>20,6</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,5</b>	<b>32,35</b>	<b>156,5</b>	<b>4,8</b>
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	TK №25/1
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 200/30/15	245	10,31	12,48	7,33	182,91	TK №104
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошённая 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	200	10,70	10,83	18,59	214,64	TK №302
	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
	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>1065</b>	<b>37,58</b>	<b>35,86</b>	<b>156,19</b>	<b>1104,21</b>	<b>33,7</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 170/30	200	29,58	16,91	52,16	479,36	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>400</b>	<b>30,94</b>	<b>18,01</b>	<b>54,30</b>	<b>503,27</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	100	1,45	5,35	8,48	87,90	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	90	13,41	12,21	3,63	178,02	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	8,17	5,67	35,74	226,74	TK №202
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	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:		<b>580</b>	<b>27,17</b>	<b>24,99</b>	<b>85,42</b>	<b>675,77</b>	<b>20,7</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5,40</b>	<b>5,00</b>	<b>21,60</b>	<b>158,00</b>	<b>4,8</b>
Итого за день 2:		<b>3122</b>	<b>130,09</b>	<b>129,20</b>	<b>392,56</b>	<b>3272,54</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%) 190/7	197	5,59	6,98	26,72	192,05	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 70/35	105	5,53	27,41	36,44	399,35	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:		502	12,48	35,49	76,20	656,90	20,2
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	5,0
Обед:	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,59	7,52	7,88	105,55	TK №25/1
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 230/20	250	7,69	8,00	14,28	159,86	TK №114/1
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	100	12,51	14,95	11,26	229,62	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	200	4,54	6,40	18,68	150,43	TK №380
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Кисель из апельсина (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	200	0,44	0,09	24,48	100,49	TK №477
Итого за обед:		1000	41,26	42,89	148,42	1146,45	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)	200	10,65	13,61	32,18	293,79	TK №150
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	0,67	1,69	2,82	29,13	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		470	13,86	16,22	68,87	476,98	14,6
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №25
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,87	12,95	29,6	250,37	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	12,82	3,82	10,12	126,08	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	200	0,09	0,02	13,64	55,14	TK №457
Итого за ужин:		740	23,35	23,95	86,44	660,35	20,3
Второй ужин:	Конфеты шоколадные	20	0,56	3,68	8,29	68,74	TK №582
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №469
Итого за второй ужин:		200	5,78	8,18	15,49	164,14	5,0
Итого за день 3:		3262	98,33	127,53	430,31	3267,32	100,3

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)	200	5,37	5,82	18,12	146,28	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 90/30	120	13,71	11,46	46,26	325,20	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:		560	26,45	23,50	82,53	629,53	19,4
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №149
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошённая I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 220/20/10	250	10,70	13,77	10,43	208,46	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошённая I кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	100	14,56	17,57	2,28	225,53	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,02	7,12	31,27	205,24	TK №152
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	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:		1100	45,33	44,64	141,11	1156,79	35,6
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 70г	140	20,81	7,27	55,77	371,75	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		340	26,61	12,27	65,17	477,75	14,7
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,21	4,53	5,46	67,45	TK №2
	Биточки из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,19	15,67	15,76	272,77	TK №339
	Рагу из овощей (I-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	200	4,41	5,24	21,68	151,49	TK №176
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	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:		640	26,78	27,04	75,85	654,21	20,2
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	98,20	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		210	6,18	7,02	17,83	165,86	5,1
Итого за день 4:		3200	132,95	115,27	417,39	3246,64	100,0

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 паншировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 200/30	230	40,98	16,97	43,69	491,51	TK №279
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	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:		500	49,81	21,24	90,01	671,82	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	4,9
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,3	5,44	7,9	85,82	TK №47
	Суп картофельный с бобовыми (говядина I кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 230/20	250	10,34	9,12	16,52	189,49	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	22,92	19,57	21,99	355,78	TK №328
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	65	6,94	2,94	30,90	178,10	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		915	48,50	40,16	152,88	1169,41	35,7
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 40 г	80	4,89	8,32	48,91	290,14	TK №547
	Фрукты	150	2,33	0,78	32,55	148,80	TK №82
Итого за полдник:		430	8,58	10,20	83,60	462,85	14,1
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	100	1,45	5,35	8,48	87,90	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)	150	3,25	3,50	31,65	171,16	TK №166
	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:		590	18,69	35,05	68,46	664,42	20,2
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	TK №469
Итого за второй ужин:		200	5,40	5,00	21,60	158,00	4,8
Итого за день 5:		2985	132,57	112,45	451,45	3289,00	100,1

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%) 190/7	197	6,39	8,53	24,78	201,44	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>507</b>	<b>19,24</b>	<b>33,08</b>	<b>78,31</b>	<b>673,86</b>	<b>20,8</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,5</b>	<b>32,35</b>	<b>156,5</b>	<b>4,8</b>
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	2,92	7,35	7,05	106,03	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%) 220/20/10	250	7,80	10,05	13,88	177,19	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	20,23	19,92	7,23	289,17	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 (жем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	200	0,12	0,00	30,41	122,13	TK №483
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>46,41</b>	<b>43,58</b>	<b>135,24</b>	<b>1120,92</b>	<b>34,7</b>
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	200	10,65	13,61	32,18	293,79	TK №150
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	0,67	1,69	2,82	29,13	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
<b>Итого за полдник:</b>		<b>470</b>	<b>13,86</b>	<b>16,22</b>	<b>68,87</b>	<b>476,98</b>	<b>14,8</b>
Ужин	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	TK №25/1
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	90	14,28	13,56	4,28	196,32	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	5,32	4,41	32,79	192,14	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>675</b>	<b>24,66</b>	<b>25,19</b>	<b>85,97</b>	<b>672,47</b>	<b>20,8</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>250</b>	<b>7,25</b>	<b>6,25</b>	<b>10,00</b>	<b>132,50</b>	<b>4,1</b>
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>3162</b>	<b>113,77</b>	<b>124,83</b>	<b>410,74</b>	<b>3233,23</b>	<b>100,0</b>

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)	160	4,49	4,88	12,64	112,41	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 70/35	105	5,53	27,41	36,44	399,35	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>505</b>	<b>17,39</b>	<b>38,51</b>	<b>67,23</b>	<b>669,81</b>	<b>20,5</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>34,9</b>	<b>162,5</b>	<b>5,0</b>
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №83
	Свекольник (курица потрошённая I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 220/20/10	250	11,05	13,85	14,23	225,76	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 100/7	107	12,87	8,28	10,20	166,81	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	200	3,90	6,97	25,42	180,04	TK №377
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	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>1157</b>	<b>44,88</b>	<b>35,56</b>	<b>158,03</b>	<b>1143,54</b>	<b>34,9</b>
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 170/30	200	29,58	16,91	52,16	479,36	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>400</b>	<b>30,94</b>	<b>18,01</b>	<b>54,30</b>	<b>503,27</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,21	4,53	5,46	67,45	TK №2
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошённая I кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	200	10,70	10,83	18,59	214,64	TK №302
	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
	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>610</b>	<b>22,49</b>	<b>19,64</b>	<b>90,58</b>	<b>630,39</b>	<b>19,2</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	98,20	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>7,02</b>	<b>17,83</b>	<b>165,86</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день 7:</b>		<b>3232</b>	<b>123,48</b>	<b>119,54</b>	<b>422,87</b>	<b>3275,37</b>	<b>100,0</b>



Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	516,86	25,00	31,14	75,96	660,19	20,3	
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	350,00	1,81	0,71	34,17	160,79	4,9	
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	1023,14	43,96	39,13	149,94	1132,80	34,8	
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	422,86	19,27	14,27	69,36	483,75	14,9	
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	641,43	24,42	25,57	81,72	656,71	20,2	
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	210,71	6,14	6,74	18,43	165,04	5,1	
Среднее значение за 1 неделю по дням:	3165,00	120,60	117,56	429,58	3259,29	100,08	

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) 160/7	167	16,02	24,20	3,23	294,77	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>527</b>	<b>26,65</b>	<b>44,84</b>	<b>42,70</b>	<b>674,79</b>	<b>20,4</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>34,9</b>	<b>162,5</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат из свеклы отварной (свекла, масло подсолнечное, соль йодир.)	100	1,35	5,36	7,69	84,4	TK №26
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 200/30/15	245	10,31	12,48	7,33	182,91	TK №104
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	17,19	15,67	15,76	272,77	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)	200	4,41	5,24	21,68	151,49	TK №176
	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
	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:		<b>985</b>	<b>44,75</b>	<b>43,78</b>	<b>146,97</b>	<b>1162,89</b>	<b>35,2</b>
Полдник	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
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		<b>320</b>	<b>13,47</b>	<b>13,54</b>	<b>76,25</b>	<b>480,93</b>	<b>14,6</b>
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №83
	Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	200	19,01	19,91	17,16	323,86	TK №376
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	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:		<b>720</b>	<b>28,07</b>	<b>23,18</b>	<b>82,99</b>	<b>663,67</b>	<b>20,1</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	TK №469
Итого за второй ужин:		<b>200</b>	<b>5,40</b>	<b>5,00</b>	<b>21,60</b>	<b>158,00</b>	<b>4,8</b>
Итого за день 8:		<b>3102</b>	<b>119,94</b>	<b>131,13</b>	<b>405,41</b>	<b>3302,78</b>	<b>100,0</b>

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) 190/5	195	4,56	5,62	27,44	178,60	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 75/30	105	5,87	23,93	38,94	378,30	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>500</b>	<b>13,03</b>	<b>31,72</b>	<b>84,28</b>	<b>658,40</b>	20,6
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>34,9</b>	<b>162,5</b>	5,1
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,3	5,44	7,9	85,82	TK №47
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 230/20	250	8,15	6,96	17,40	164,80	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 100/10	110	23,71	13,37	0,78	218,29	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,02	7,12	31,27	205,24	TK №152
	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
	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:		<b>970</b>	<b>46,69</b>	<b>44,16</b>	<b>135,86</b>	<b>1129,08</b>	35,4
Полдник	Блинички со сгущенным молоком (молоко 2,5%, мука пшеничная, яйца, сахар, соль йодированная, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 140/40	180	14,02	12,53	69,67	447,85	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:		<b>380</b>	<b>15,38</b>	<b>13,63</b>	<b>71,81</b>	<b>471,76</b>	14,8
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №25
	Бигус с мясом (говядина I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	20,26	17,60	8,04	271,65	TK №329/2
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	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:		<b>650</b>	<b>28,48</b>	<b>25,47</b>	<b>72,45</b>	<b>635,20</b>	19,9
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>	4,2
Итого за день 9:		<b>3100</b>	<b>112,43</b>	<b>122,02</b>	<b>409,30</b>	<b>3189,44</b>	100,0

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) 200/30	230	40,98	16,97	43,69	491,51	TK №279
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	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:		<b>500</b>	<b>51,25</b>	<b>22,26</b>	<b>94,26</b>	<b>671,80</b>	<b>20,7</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>34,9</b>	<b>162,5</b>	<b>5,0</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком (свекла, чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,35	5,36	7,63	84,16	TK №34
	Суп картофельный с фасолью (говядина I кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 200/20	220	9,80	8,52	14,00	171,93	TK №81
	Плов из говядины (говядина I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	22,16	20,04	28,68	383,76	TK №330
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	36,23	194,25	TK №574
	Хлеб пшеничный	75	8,00	3,40	35,66	205,50	TK №573
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон, кислота)	200	0,08	0,07	15,41	62,56	TK №486
Итого за обед:		<b>850</b>	<b>47,77</b>	<b>39,86</b>	<b>137,60</b>	<b>1102,16</b>	<b>34,0</b>
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 70 г	140	8,79	8,37	49,64	309,03	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:		<b>490</b>	<b>10,55</b>	<b>8,69</b>	<b>86,15</b>	<b>472,79</b>	<b>14,6</b>
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	100	1,45	5,35	8,48	87,90	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	3,87	12,95	29,6	250,37	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 100/7	107	12,87	8,28	10,20	166,81	TK №307
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	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>647</b>	<b>22,06</b>	<b>28,12</b>	<b>81,26</b>	<b>666,83</b>	<b>20,6</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	98,20	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>7,02</b>	<b>17,83</b>	<b>165,86</b>	<b>5,1</b>
Итого за день 10:		<b>3047</b>	<b>139,40</b>	<b>106,75</b>	<b>452,00</b>	<b>3241,94</b>	<b>100,0</b>

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)	200	5,37	5,82	18,12	146,28	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%) 70/30	100	5,49	23,78	36,37	366,30	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:		540	18,23	35,82	72,64	670,63	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	4,8
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №83
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 200/40	240	8,44	11,09	12,28	182,72	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошенная I кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	100	19,26	22,33	2,71	288,87	TK №368
	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)	200	4,41	5,24	21,68	151,49	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
	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:		1080	47,35	44,44	143,97	1174,31	34,6
Полдник	Сырники с морковью со стуженным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко стуженное) 170/30	200	29,58	16,91	52,16	479,36	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:		400	30,94	18,01	54,30	503,27	14,8
Ужин	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,21	4,53	5,46	67,45	TK №2
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	22,92	19,57	21,99	355,78	TK №328
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	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:		560	29,97	26,52	74,68	658,14	19,4
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:		210	5,50	5,26	36,84	221,86	6,5
Итого за день 11:		3140	133,59	130,85	417,33	3390,71	100,0

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%) 190/7	197	4,67	7,03	23,60	176,31	TK №229
	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:		<b>507</b>	<b>17,52</b>	<b>31,58</b>	<b>77,13</b>	<b>648,73</b>	<b>20,2</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,5</b>	<b>32,35</b>	<b>156,5</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,59	7,52	7,88	105,55	TK №25/1
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 220/20/10	250	11,05	13,85	14,23	225,76	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,82	6,07	4,27	134,95	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	200	3,90	6,97	25,42	180,04	TK №377
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	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>970</b>	<b>42,49</b>	<b>45,78</b>	<b>137,09</b>	<b>1131,96</b>	<b>35,2</b>
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт. по 60 г	120	7,80	8,57	70,44	390,06	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		<b>320</b>	<b>13,60</b>	<b>13,57</b>	<b>79,84</b>	<b>496,06</b>	<b>15,4</b>
Ужин	Закуска порционная (огурцы соленые)	100	0,8	0,1	1,7	13	TK №83
	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.)	200	4,54	6,40	18,68	150,43	TK №380
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	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>680</b>	<b>22,51</b>	<b>33,85</b>	<b>63,27</b>	<b>651,02</b>	<b>20,2</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>4,1</b>
Итого за день 12:		<b>3077</b>	<b>105,72</b>	<b>131,52</b>	<b>399,68</b>	<b>3216,77</b>	<b>100,0</b>

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%) 190/7	197	6,66	7,66	30,59	217,95	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 70/40	110	14,53	13,83	35,98	313,60	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>507</b>	<b>23,79</b>	<b>23,66</b>	<b>84,47</b>	<b>633,05</b>	<b>19,6</b>
Второй завтрак:	Фрукты	150	1,35	0,30	12,15	64,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>2,35</b>	<b>0,5</b>	<b>32,35</b>	<b>156,5</b>	<b>4,8</b>
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	100	1,45	5,35	8,48	87,90	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошённая I кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 200/20	220	10,74	12,32	12,08	202,11	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)	200	21,92	25,26	23,13	407,54	TK №325
	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
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>45,59</b>	<b>47,87</b>	<b>135,62</b>	<b>1160,94</b>	<b>35,9</b>
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%) 200/40	240	38,12	13,72	45,39	457,52	TK №285
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>39,48</b>	<b>14,82</b>	<b>47,53</b>	<b>481,43</b>	<b>14,9</b>
Ужин	Салат картофельный с соевыми огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	100	1,47	5,53	10,24	96,60	TK №43
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	12,82	3,82	10,12	126,08	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)	150	3,25	3,50	31,65	171,16	TK №166
	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
	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>660</b>	<b>24,10</b>	<b>16,92</b>	<b>97,36</b>	<b>638,77</b>	<b>19,7</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	98,20	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,18</b>	<b>7,02</b>	<b>17,83</b>	<b>165,86</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день 13:</b>		<b>3147</b>	<b>141,48</b>	<b>110,78</b>	<b>415,16</b>	<b>3236,55</b>	<b>100,0</b>

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%) 190/7	197	6,39	8,53	24,78	201,44	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) 30/25/10	65	4,77	21,95	15,75	273,65	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:		502	18,73	36,65	58,07	631,06	19,3
Второй завтрак:	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	TK №82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,6	0,8	34,9	162,5	5,0
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	2,92	7,35	7,05	106,03	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат., крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 220/20/10	250	7,80	10,05	13,88	177,19	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	20,23	19,92	7,23	289,17	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
	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:		940	47,57	44,59	144,64	1172,88	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)	200	10,65	13,61	32,18	293,79	TK №150
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	50	0,67	1,69	2,82	29,13	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,41	0,02	24,36	99,26	TK №495
Итого за полдник:		470	13,86	16,22	68,87	476,98	14,6
Ужин	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	1,3	5,44	7,9	85,82	TK №47
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	90	14,28	13,56	4,28	196,32	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	5,32	4,41	32,79	192,14	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:		670	24,99	24,98	85,85	673,74	20,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	TK №469
Итого за второй ужин:		200	5,40	5,00	21,60	158,00	4,8
Итого за день 14:		3132	112,14	128,24	413,92	3275,16	100,0



Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	7-11 лет 3209 ккал диапазон $\pm 5$ (3048-3369)					
Завтрак	20% $\pm 5$	641,8					
		(609,6-673,8)					
Второй завтрак	5% $\pm 5$	160,4					
		(152,4-168,4)					
Обед	35% $\pm 5$	1123,1					
		(1066,8-1179,1)					
Полдник	15% $\pm 5$	481,3					
		(457,2-505,3)					
Ужин	20% $\pm 5$	641,8					
		(609,6-673,8)					
Второй ужин	5% $\pm 5$	160,4					
		(152,4-168,4)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		511,86	24,17	32,36	73,36	655,49	20,1
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		350,00	1,81	0,71	34,17	160,79	4,9
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		967,86	46,03	44,35	140,25	1147,75	35,2
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		402,86	19,61	14,07	69,25	483,32	14,8
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		655,29	25,74	25,57	79,69	655,34	20,1
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		218,57	6,17	5,97	19,39	162,08	5,0
Среднее значение за 2 неделю по дням:		3106,43	123,53	123,04	416,11	3264,76	100,02
Среднее значение за период по завтракам:		514,36	24,58	31,75	74,66	657,84	20,2
Среднее значение за период по вторым завтракам:		350,00	1,81	0,71	34,17	160,79	4,9
Среднее значение за период по обедам:		995,50	44,99	41,74	145,09	1140,27	35,0
Среднее значение за период по полдникам:		412,86	19,44	14,17	69,30	483,53	14,8
Среднее значение за период по ужинам:		648,36	25,08	25,57	80,70	656,02	20,1
Среднее значение за период по вторым ужинам:		214,64	6,16	6,36	18,91	163,56	5,0
Среднее значение за период по дням:		3135,71	122,06	120,30	422,85	3262,03	100,0

Ведомость контроля за рационом питания с 1 по 14 день																		
Вид питания: Шестипразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Возрастная категория: 7-11 лет																		
№п/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	495,3	462,1	389,7	622	383	472,1	554,1	599,1	726,4	362,1	582,3	686,9	462,1	422,1	515,66	3
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	0	19	0	63,4	184	0	119	0	0	184	119	0	166,7	0	61,08	2
3	Сметана	10	0	23,3	12,5	13,3	5	13,7	18,3	0	0	5	0	10	17,8	23,7	10,19	2
4	Сыр	12	30	10	15	30	0	22,7	0	10	0	0	0	10	20	22,7	12,17	1
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	110	113,4	220	95,7	0	146,5	130	130	0	131,2	141,5	194,1	50	245	0	114,10	4
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	40	0	0	0	209,2	0	70	0	97	0	0	0	0	0	196,3	40,89	2
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное (частичная замена говядиной, свининой)	80	69,3	100	71,4	100	0	80	71,4	145	122	71,4	40	73,5	71,4	130	81,81	2
8	Колбасные изделия	25	0	34,3	0	0	120	0	0	34,3	0	0	0	120	0	0	24,90	0
9	Яйцо, г	40	3,6	98,2	30	47,4	11,3	20	46,8	95,8	12,4	16,1	75	35,4	13,3	60	40,38	1
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	30	0	145,9	58,6	0	0	40,3	5,6	100	40,3	16	0	18,3	0	0	30,36	1
11	Картофель	300	306	209,6	446,3	352,6	269,5	272	335,4	292	306	278	347,5	293,1	289,5	239	302,61	1
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	400	379,6	381,9	380,1	393,2	374,8	382,8	393,9	497,4	371,8	396,3	377,5	496,7	325	426,5	398,39	0
13	Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	300	305	363,6	300,8	296	363,6	250	326	363,6	250	325	334,6	150	355,8	313,6	306,97	2
14	Сухофрукты	15	20	20	20	0	20	20	20	20	20	20	20	0	0	20	15,71	5
15	Соки фруктовые и овощные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200,00	0
16	Хлеб ржаной	100	100	90	90	100	100	100	140	90	95	100	110	95	90	95	99,64	0
17	Хлеб пшеничный	200	228	190	210	209	200	200	210	199	195	198	210	200	195,3	145	199,24	0
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	47,2	75,5	42,2	0	75,3	84,7	49,3	0	58,5	67,4	66,8	54,6	122,9	104,7	60,65	1
19	Мука пшеничная	40	59,9	25,1	26,8	74,8	43,3	21,1	22,8	52,9	58,8	65,3	24,9	66,4	8,5	21,1	40,84	2
20	Масло сливочное	45	26,7	39,2	71,2	43	28,1	48	56,7	45,4	57	50	46,6	46	21,4	53	45,16	0
21	Масло растительное	15	17,5	14,3	14,4	13,6	17,2	16,4	14,3	10,3	14,6	11	21,4	18,7	15,3	16,4	15,39	3
22	Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	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	2,01	1
24	Кофейный напиток	2	4,7	0	0	4,7	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	2,01	1
25	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	65	53,5	48,6	66,8	54,6	85,6	58,8	62,1	64	52,5	85,6	55,6	81	67,8	63,8	64,31	-1
26	Дрожжи хлебопекарные	0,6	1,2	0	0	1,8	0	0	0	2	0	1,8	0	1,7	0	0	0,61	1
27	Соль пищевая поваренная йодированная	6	5,9	5,9	6,3	5,8	6,5	6,5	6	6	6	6,1	5,8	5,9	6	6	6,05	1
28	Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,00	0
29	Кондитерские изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	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 В/60551114/44 лист 26

Верно  
Директор Т.В. Овчинникова



2023г.