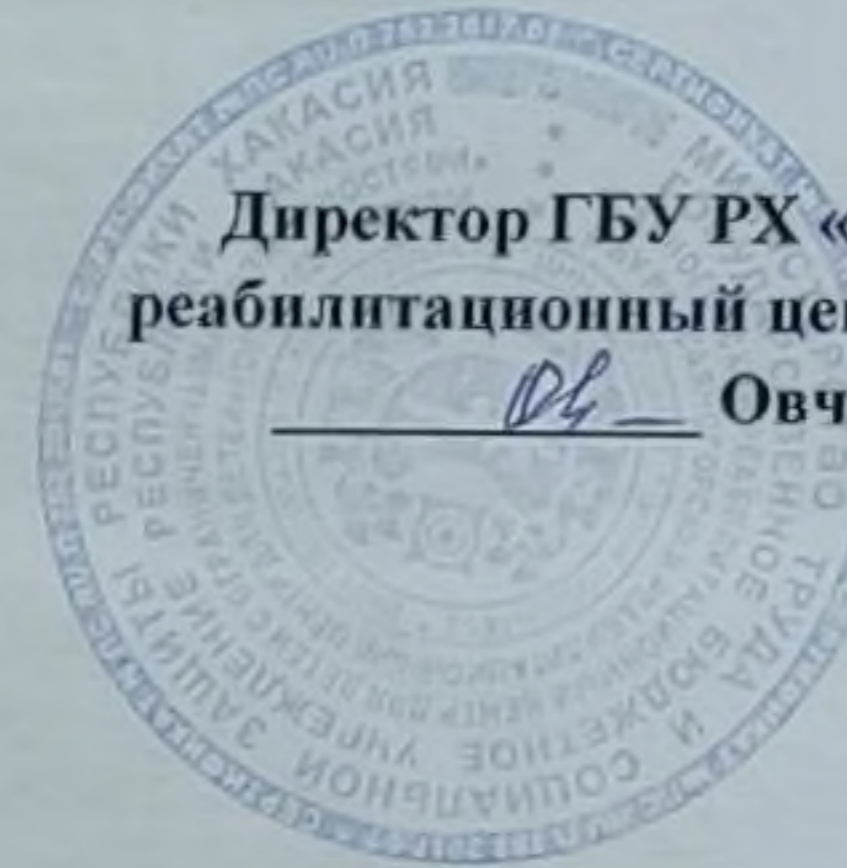
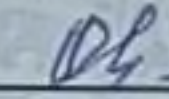


Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия  
"Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями"



«Утверждаю»

Директор ГБУ РХ «Саяногорский  
реабилитационный центр для детей»

 Овчинникова Т.В.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

весенне-летний период

*Возрастная категория 7-11 лет*

*Оздоровительный период*

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			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	217	7,33	8,43	33,65	239,75	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 99/33	132	15,08	12,61	50,89	357,72	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		569	25,27	23,43	104,23	709,12	20,2
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	19,47	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	41,69	178,75	5,1
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,84	8,12	3,53	98,78	TK №43
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 253/22	275	8,97	7,66	19,14	181,00	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	181,28	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	220	4,29	7,67	27,96	198,04	TK №377
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	100	10,67	4,53	47,54	274,00	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за обед:		1015	47,04	35,57	162,64	1223,59	34,8
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	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 и 60г.	110	7,03	7,83	61,28	343,68	TK №544
	Фрукты	165	2,56	0,86	35,81	163,68	TK №82
Итого за полдник:		495	11,09	9,90	99,44	533,66	15,2
Ужин:	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,9	0,11	1,87	11	TK №71
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,91	17,24	17,34	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)	220	4,85	5,76	23,85	166,64	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	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:		715	30,03	25,26	84,60	685,38	19,5
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	TK №469
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	TK №582
Итого за второй ужин:		200	6,50	7,86	20,90	185,60	5,3
Итого за день 1:		3379	121,69	102,90	513,50	3516,10	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) 176/5	184	17,62	26,62	3,55	320,95	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22/11	66	5,20	20,15	17,25	264,66	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		570	29,00	49,30	46,32	734,97	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	2,59	0,55	35,59	172,15	4,8
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,21	6,72	5,02	85,47	TK №23
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 220/33/17	270	11,34	13,73	8,06	201,2	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)	220	11,77	11,91	20,45	236,10	TK №302
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	95	10,14	4,30	45,16	260,30	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Вафли	33	0,70	0,84	19,14	87,63	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1193	43,32	41,08	177,29	1259,32	35,0
Полдник	Печенье творожное (мука пшеничная, творог 5%, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, изюм, ванилин, соль йодированная)	132	14,61	24,19	55,70	500,83	TK №537
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		352	16,11	25,40	58,05	527,13	14,6
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	110	1,60	5,89	9,33	96,69	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	99	14,75	13,43	3,99	195,82	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	8,99	6,24	39,31	249,41	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)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		634	29,51	27,34	92,04	732,68	20,4
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	4,8
Итого за день 2:		3354	126,47	149,17	433,05	3600,05	100,0



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%) 209/8	217	6,15	7,68	29,39	211,26	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 77/38	115	6,08	30,15	40,08	439,29	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	14,34	72,05	TK №460
<b>Итого за завтрак:</b>							
Второй завтрак:	Фрукты	552	13,73	39,04	83,81	722,60	20,1
	Сок фруктовый	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
<b>Итого за второй завтрак:</b>		220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	385	1,76	0,88	38,39	178,75	5,0
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 253/22	110	3,32	6,99	26,08	180,62	TK №39
	Тефтели мясные с рисом "Ежики" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	275	8,46	8,80	15,71	175,85	TK №114/1
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	13,76	16,45	12,39	252,58	TK №350
	Хлеб ржаной	220	4,99	7,04	20,55	165,47	TK №380
	Хлеб пшеничный	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574
	Хлеб пшеничный	75	8,01	3,39	35,65	205,50	TK №573
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	26,93	110,54	TK №477
<b>Итого за обед:</b>		1080	44,97	45,08	171,12	1271,86	35,4
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	220	11,72	14,97	35,40	323,17	TK №150
	Хлеб пшеничный	25	2,66	1,14	11,89	68,50	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	0,74	1,86	3,10	32,04	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
<b>Итого за полдник:</b>		520	15,57	17,99	77,19	532,90	14,8
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	110	0,83	5,15	4,05	73,26	TK №20
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	4,26	14,25	32,56	275,41	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	14,10	4,20	11,13	138,69	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	25	2,66	1,14	11,89	68,50	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
<b>Итого за ужин:</b>		815	24,64	25,64	93,20	715,61	19,9
Второй ужин:	Конфеты шоколадные	20	0,56	3,68	8,29	68,74	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	7,92	104,94	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		200	6,30	8,63	16,21	173,68	4,8
<b>Итого за день 3:</b>		3552	106,97	137,26	479,92	3595,40	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)	220	5,91	6,40	19,93	160,91	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 99/33	132	15,08	12,61	50,89	357,72	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)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		612	28,62	25,45	90,76	686,83	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	5,2
Обед	Закуска порционная (помидор свежий)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	TK №71
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошёная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 242/22/11	275	11,77	15,15	11,47	229,31	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	110	16,02	19,33	2,51	248,08	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	4,42	7,83	34,40	225,76	TK №152
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	28,52	164,40	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	200	0,09	0,08	16,95	68,62	TK №486
Итого за обед:		1165	47,70	48,19	145,58	1214,87	35,1
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 70 г	140	20,81	7,27	55,77	371,75	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	220	6,38	5,50	10,34	116,60	TK №462
Итого за полдник:		360	27,19	12,77	66,11	488,35	14,1
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,19	7,71	4,14	81,29	TK №29
	Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,91	17,24	17,34	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)	220	4,85	5,76	23,85	166,64	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)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
Итого за ужин:		700	28,93	32,31	79,66	716,07	20,7
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	8,32	108,02	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		210	6,7	7,47	18,59	175,68	5,1
Итого за день 4:		3432	140,91	127,06	439,09	3460,55	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 панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 220/33	253	45,08	18,67	48,06	540,66	TK №279
	Хлеб пшеничный	30	3,19	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	14,34	72,05	TK №460
Итого за завтрак:		503	49,77	21,24	76,66	694,91	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	5,1
Обед	Салат Витаминный (яблоки свежие, помидоры свежие, огурцы свежие, лимонный сок, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	0,89	6,71	5,79	87,34	TK №48
	Суп картофельный с бобовыми (говядина I кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 253/22	275	11,37	10,03	18,17	208,44	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	25,21	21,53	24,19	391,36	TK №328
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,46	3,18	33,28	191,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за обед:		985	53,03	44,44	151,70	1221,23	34,8
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	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 и 50 г	90	5,50	9,36	55,02	326,41	TK №547
	Фрукты	165	2,56	0,86	35,81	163,68	TK №82
Итого за полдник:		475	9,56	11,43	93,18	516,39	14,7
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	110	1,60	5,89	9,33	96,69	TK №1
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	132	12,71	27,61	0,46	301,46	TK №353
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	3,58	3,85	34,82	188,28	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)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		647	20,36	38,47	74,36	725,39	20,7
Второй ужин:	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	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	5,0
Итого за день 5:		3215	140,42	121,96	458,05	3510,47	100,0



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (суббота)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 209/8	217	7,03	9,38	27,26	221,58	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 77/22/22	121	11,06	26,87	39,86	410,30	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		558	21,17	38,58	86,14	741,24	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	2,59	0,55	35,59	172,15	4,7
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,77	7,98	7,2	111,65	TK №34
	Риссольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина I кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 242/22/11	275	8,58	11,06	15,27	194,91	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	22,25	21,91	7,95	318,09	TK №329/1
	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
	Кисель из повидла (жем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	220	0,13	0,00	33,45	134,34	TK №483
Итого за обед:		1015	51,95	48,39	154,92	1265,34	34,8
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	220	11,72	14,97	35,40	323,17	TK №150
	Хлеб пшеничный	25	2,66	1,14	11,89	68,50	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	0,74	1,86	3,10	32,04	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за полдник:		520	15,57	17,99	77,19	532,90	14,7
Ужин	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,84	8,12	3,53	98,78	TK №43
	Бефстроганов из говядины (говядина I кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	99	15,71	14,92	4,71	215,95	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	5,85	4,85	36,07	211,35	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	110	0,44	0,44	10,78	51,70	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		739	28,24	29,69	86,88	731,33	20,1
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	240	6,53	6,05	26,14	191,18	TK №469
Итого за второй ужин:		240	6,53	6,05	26,14	191,18	5,3
Итого за 6 день:		3457	126,05	141,25	466,86	3634,14	100,0



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)	176	4,94	5,37	13,90	123,65	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 77/38	115	6,08	30,15	40,08	439,29	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)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		551	18,65	41,96	73,92	731,14	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	110	0,9	0,11	1,87	11	TK №71
	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 242/22/11	275	12,16	15,24	15,65	248,34	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 110/8	118	14,16	9,11	11,22	183,49	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	220	4,29	7,67	27,96	198,04	TK №377
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	68,03	219,20	TK №573
	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1268	49,04	39,00	201,39	1242,09	34,7
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 187/33	220	32,54	18,61	57,38	527,30	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
Итого за полдник:		440	34,04	19,82	59,73	553,60	15,4
Ужин	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,21	6,72	5,02	85,47	TK №23
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	220	11,77	11,91	20,45	236,10	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)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
Итого за ужин:		670	24,63	23,36	98,13	702,86	19,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	8,32	108,02	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		230	6,7	7,47	18,59	175,68	4,9
Итого за день 7:		3544	134,82	132,49	490,15	3584,12	100,0



Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	559,29	26,60	34,14	80,26	717,26	20,2
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	385,00	2,00	0,79	38,06	176,86	5,0
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	1103,00	48,15	43,11	166,38	1242,61	34,9
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	451,71	18,45	16,47	75,84	526,42	14,8
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	702,86	26,62	28,87	86,98	715,62	20,1
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	217,14	6,37	6,93	21,14	178,49	5,0
Среднее значение за 1 неделю по дням:	3419,00	128,19	130,30	468,66	3557,26	100,01



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (понедельник)							
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) 176/8	184	17,62	26,62	3,55	324,25	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22/11	66	5,20	20,15	17,25	264,66	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		570	29,00	49,30	46,32	738,27	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	4,8
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,77	7,98	7,2	111,65	TK №34
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина I кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 220/33/17	270	11,34	13,73	8,06	201,2	TK №104
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	18,91	17,24	17,34	300,05	TK №339
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,07	7,02	14,99	151,80	TK №77
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	75	8,00	3,40	35,66	205,50	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за обед:		1095	52,28	52,13	156,43	1314,45	35,2
Полдник	Полоска песочная с повидлом (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, повидло) 2 шт по 60 г	120	6,98	25,66	20,52	460,80	TK №449
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	220	6,38	5,50	10,34	116,60	TK №462
Итого за полдник:		340	13,36	31,16	30,86	577,40	15,5
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	TK №71
	Рагу из птицы (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	220	20,91	21,90	18,88	356,25	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	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	87,16	TK №487
Итого за ужин:		795	31,62	25,79	95,01	751,76	20,1
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	4,7
Итого за день 8:		3405	133,96	164,76	390,76	3734,43	100,0



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 209/6	215	5,02	6,18	30,18	196,46	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 82/33	115	6,46	26,32	42,83	416,13	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		550	14,34	34,89	92,70	724,24	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	4,9
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,06	6,69	4,02	77,08	TK №24
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 253/22	275	8,97	7,66	19,14	181,28	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 110/11	121	26,08	14,71	0,86	240,12	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	4,42	7,83	34,40	225,76	TK №152
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,27	23,77	137,00	TK №573
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,30	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1086	52,86	49,31	153,58	1267,81	34,8
Полдник	Крепидель сахарный (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи пресованные, молоко 2,5%, ) 2 шт по 60г	120	8,5	15,76	66,88	444,00	TK №415
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	TK №462
Итого за полдник:		320	14,30	20,76	76,28	550,00	15,1
Ужин	Салат из картофеля с огурцами (картофель, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	3,33	4,75	13,96	106,04	TK №23
	Бигус с мясом (говядина 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	220	22,29	19,36	8,84	298,92	TK №329/2
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,50	TK №573
	Фрукты	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		725	33,44	27,13	92,11	743,31	20,4
Второй ужин:	Печенье	20	0,64	1,68	6,85	45,10	TK №582
	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
Итого за второй ужин:		270	7,89	7,93	16,85	177,60	4,9
Итого за день 9:		3336	124,59	140,90	469,91	3641,71	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)	220	5,91	6,40	19,93	160,91	TK №139	
	Яйцо отварное (яйцо куриное)							
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 77/33	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267	
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	110	6,04	26,16	40,01	402,93	TK №69	
Итого за завтрак:		220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465	
Второй завтрак:	Фрукты	590	19,58	39,00	79,88	732,04	19,8	
	Сок фруктовый	165	0,66	0,66	15,59	77,55	TK №82	
Итого за второй завтрак:		220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501	
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	385	1,76	0,88	37,81	178,75	4,8	
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 220/44	110	0,9	0,11	1,87	11	TK №71	
	Суфле из птицы (курица потрошённая 1 кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	264	9,28	12,2	13,51	200,99	TK №122	
	Сложный гарнир (капуста белокачанная, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахарный песок, картофель, молоко 2,5%) 110/110г	110	21,19	24,56	2,98	317,76	TK №368	
	Хлеб ржаной	220	4,58	4,73	25,85	192,74	TK №788	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	2,31	33,81	181,30	TK №574	
	Фрукты	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573	
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82	
	Итого за обед:		220	0,13	0,00	33,45	134,34	TK №483
			1174	50,49	47,30	153,66	1277,23	34,6
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 187/33	220	32,54	18,60	57,38	527,30	TK №233	
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1	
Итого за полдник:		440	34,04	19,81	59,73	553,60	15,0	
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,06	6,69	4,02	77,08	TK №24	
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	25,21	21,53	24,19	391,36	TK №328	
	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	
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487	
Итого за ужин:		620	33,21	31,11	82,03	738,40	20,0	
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,35	4,95	21,38	156,42	TK №469	
	Вафли	20	0,42	0,51	11,60	53,11	TK №582	
Итого за второй ужин:		220	5,77	5,46	32,98	209,53	5,7	
Итого за день 11:		3429	144,85	143,56	446,09	3689,55	100,0	

62



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%) 209/8	217	5,14	7,73	25,96	193,94	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 77/22/22	121	11,06	24,67	39,86	410,30	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>19,28</b>	<b>34,73</b>	<b>84,84</b>	<b>713,60</b>	<b>20,0</b>
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,49	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>2,59</b>	<b>0,55</b>	<b>35,59</b>	<b>172,15</b>	<b>4,8</b>
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	110	0,83	5,15	4,05	73,26	TK №20
	Свекольник (курица потрошённая 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 242/22/11	275	12,16	15,24	15,65	248,34	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	17,40	6,68	4,70	148,45	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	220	4,29	7,67	27,96	198,04	TK №377
	Хлеб ржаной	70	5,95	2,31	33,81	181,30	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)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
<b>Итого за обед:</b>		<b>1085</b>	<b>47,62</b>	<b>47,23</b>	<b>154,50</b>	<b>1242,88</b>	<b>34,9</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 и 70г	130	8,58	9,43	77,48	429,07	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	220	6,38	5,50	10,34	116,60	TK №462
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>14,96</b>	<b>14,93</b>	<b>87,82</b>	<b>545,67</b>	<b>15,3</b>
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	110	1,21	0,22	4,18	24,2	TK №71
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	132	12,71	27,61	0,46	301,46	TK №353
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	220	4,99	7,04	20,55	165,47	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)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
<b>Итого за ужин:</b>		<b>742</b>	<b>24,54</b>	<b>37,12</b>	<b>69,02</b>	<b>710,18</b>	<b>19,9</b>
Второй ужин:	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	8,32	108,02	TK №469
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>230</b>	<b>6,70</b>	<b>7,47</b>	<b>18,59</b>	<b>175,68</b>	<b>4,9</b>
<b>Итого за день 12:</b>		<b>3350</b>	<b>115,69</b>	<b>142,02</b>	<b>450,36</b>	<b>3560,16</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%) 209/8	217	7,33	8,43	33,65	239,75	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 77/44	121	15,98	15,21	39,58	344,96	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>26,17</b>	<b>26,03</b>	<b>92,92</b>	<b>696,36</b>	<b>19,9</b>
Второй завтрак:	Фрукты	165	11,35	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>385</b>	<b>12,45</b>	<b>0,55</b>	<b>35,59</b>	<b>172,15</b>	<b>4,9</b>
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	110	1,60	5,89	9,33	96,69	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная I кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 220/22	242	11,81	13,55	13,29	222,32	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошёная 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	45	4,80	2,04	21,39	123,30	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	26,93	110,54	TK №477
<b>Итого за обед:</b>		<b>1062</b>	<b>48,56</b>	<b>52,01</b>	<b>141,53</b>	<b>1234,09</b>	<b>35,3</b>
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	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%) 220/44	264	41,93	15,09	49,93	503,27	TK №285
<b>Итого за полдник:</b>		<b>484</b>	<b>43,43</b>	<b>16,30</b>	<b>52,28</b>	<b>529,57</b>	<b>15,1</b>
Ужин	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,77	7,98	7,2	111,65	TK №34
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	14,10	4,20	11,13	138,69	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	0,74	1,86	3,10	32,04	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	3,58	3,85	34,82	188,28	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)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
<b>Итого за ужин:</b>		<b>720</b>	<b>27,09</b>	<b>20,27</b>	<b>100,16</b>	<b>692,05</b>	<b>19,8</b>
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	8,32	108,02	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
<b>Итого за второй ужин:</b>		<b>210</b>	<b>6,70</b>	<b>7,47</b>	<b>18,59</b>	<b>175,68</b>	<b>5,0</b>
<b>Итого за день 13:</b>		<b>3419</b>	<b>164,40</b>	<b>122,63</b>	<b>441,08</b>	<b>3499,90</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%) 209/8	217	7,03	9,38	27,26	221,58	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) 34/27/11	72	5,25	24,15	17,33	301,02	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		549	20,13	39,91	63,86	688,51	19,7
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,22	22,22	101,20	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,88	38,39	178,75	5,1
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	2,84	8,12	3,53	98,78	TK №43
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 242/22/11	275	8,58	11,06	15,27	194,91	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная 1 кат., капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	22,25	21,91	7,95	318,09	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)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1015	50,35	48,39	145,47	1221,71	34,9
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	220	11,72	14,97	35,40	323,17	TK №150
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	0,74	1,86	3,10	32,04	TK №408
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за полдник:		515	15,04	17,76	74,81	519,20	14,8
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	110	1,19	7,71	4,14	81,29	TK №29
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	99	15,71	14,92	4,71	215,95	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	165	5,85	4,85	36,07	211,35	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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		734	26,96	29,08	88,45	720,00	20,6
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	5,0
Итого за день 14:		3418	120,18	141,52	434,74	3501,97	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 3529 ккал диапазон $\pm 5$ (3352-3705)					
Завтрак	20% $\pm 5$	705,8					
		(670,5 - 741,1)					
Второй завтрак	5% $\pm 5$	176,5					
		(167,7 - 185,3)					
Обед	35% $\pm 5$	1235,1					
		(1173,3-1296,8)					
Полдник	15% $\pm 5$	529,3					
		(502,8-555,8)					
Ужин	20% $\pm 5$	705,8					
		(670,5 - 741,1)					
Второй ужин	5% $\pm 5$	176,5					
		(167,7 - 185,3)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		559,71	26,30	35,43	80,13	709,26	19,9
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		385,00	3,41	0,79	37,51	176,86	5,0
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		1062,43	50,41	48,63	149,43	1246,10	34,9
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		424,86	20,84	18,49	67,37	537,80	15,1
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		720,57	28,68	28,76	87,75	719,65	20,2
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		227,14	6,47	6,57	21,39	177,03	5,0
Среднее значение за 2 неделю по дням:		3379,71	136,11	138,66	443,57	3566,71	100,0
Среднее значение за период по завтракам:		559,50	26,45	34,79	80,19	713,26	20,0
Среднее значение за период по вторым завтракам:		385,00	2,70	0,79	37,78	176,86	5,0
Среднее значение за период по обедам:		1082,71	49,28	45,87	157,90	1244,36	34,9
Среднее значение за период по полдникам:		438,29	19,64	17,48	71,61	532,11	14,9
Среднее значение за период по ужинам:		711,71	27,65	28,81	87,36	717,63	20,2
Среднее значение за период по вторым ужинам:		222,14	6,42	6,75	21,26	177,76	5,0
Среднее значение за период по дням:		3399,36	132,15	134,48	456,11	3561,98	100,0



Сведомость контроля за рационом питания с 1 по 14 день																		
Режим питания: Шестиразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Возрастная категория: 7-11 лет																		
Здоровительный период (с 10% надбавкой)																		
№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	550	544,8	508,3	428,7	684,2	421,3	519,3	609,5	659	799	398,3	640,5	755,6	508,3	464,3	567,22	3
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	66	0	20,9	0	69,7	202,4	0	130,9	0	0	202,4	130,9	0	183,4	0	67,19	2
3	Сметана	11	0	25,6	13,8	14,6	5,5	15,1	20,1	0	0	5,5	0	11	19,6	26,1	11,21	2
4	Сыр	13	33	11	16,5	33	0	25	0	11	0	0	0	11	22	25	13,39	3
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	121	124,7	242	105,3	0	161,1	143	143	0	144,3	155,6	213,5	55	269,5	0	125,50	4
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	44	0	0	0	230,1	0	77	0	106,7	0	0	0	0	0	215,9	44,98	2
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной, творогом)	88	76,2	110	78,5	110	0	88	78,5	159,5	134,2	78,5	44	80,8	78,5	143	89,98	2
8	Колбасные изделия	27	0	57,8	0	0	132	0	0	57,8	0	0	0	132	0	0	27,11	0
9	Яйцо, г	44	3,9	108	33	52,1	12,4	22	51,5	105,4	13,6	17,7	82,5	38,9	14,6	66	44,40	1
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	33	0	160,5	64,5	0	0	44,3	6,2	110	44,3	17,6	0	20,1	0	0	33,39	1
11	Картофель	330	336,6	230,6	490,9	387,9	296,5	299,2	368,9	321,2	336,6	305,8	382,2	322,4	318,4	262,9	332,86	1
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	440	417,6	420	418,1	432,5	412,3	421,1	433,3	547,1	409	435,9	415,2	546,4	357,5	469,1	438,22	0
13	Фрукты свежие, ягоды (частичная замена сухофруктами)	330	335,5	399,9	330,9	325,6	399,9	275	358,6	399,9	275	357,5	368	165	391,4	344,9	337,65	2
14	Сухофрукты	17	22	22	22	0	22	22	22	22	22	22	22	0	0	22	17,29	2
15	Соки фруктовые и овощные	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220,00	0
16	Хлеб ржаной	110	110	99	99	110	110	110	154	99	104,5	110	121	104,5	99	104,5	109,61	0
17	Хлеб пшеничный	220	250,8	209	231	230	220	220	231	219	214,5	217,8	231	220	214,8	159,5	219,17	0
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	66	51,9	83	46,4	0	82,8	93,2	54,2	0	64,3	74,1	73,5	60	135,2	115,1	66,69	1
19	Мука пшеничная	44	65,9	27,6	29,5	82,3	47,6	23,2	25	58,2	64,7	71,8	27,4	73	9,3	23,2	44,91	2
20	Масло сливочное	49	29,4	43,1	78,3	47,3	30,9	52,8	62,4	49,9	62,7	55	51,3	50,6	23,5	58,3	49,68	1
21	Масло растительное	16	19,2	15,7	15,8	14,9	18,9	18	15,7	11,3	16	12,1	23,5	20,5	16,8	18	16,89	6
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)	71	58,8	53,4	73,5	60	94,1	64,7	68,3	70,4	57,7	94,1	61,1	89,1	74,6	70,2	70,71	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,7	1,8	0	0	2	0	0	0	2,2	0	2	0	1,9	0	0	0,71	1
27	Соль пищевая поваренная йодированная	7	7	7	7	7	7,1	7,1	7,1	7	7	6,7	7,1	6,5	7	7	6,97	0
28	Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,00	0
29	Кондитерские изделия	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33,00	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. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 584с.
4. 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.
5. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2002г.



Пронумеровано, прошито и скреплено  
печатью И.В.Смирнова лист об

Верно

Директор: Т.В.Овчинникова

2023 г.

