

Утверждаю
семьи и помощи
В.А. [подпись]
ТОГБУ
«Центр поддержки»

Примерное двухнедельное меню осенне-зимний период для детей от 11 до 18 лет
ТОГБУ « Центр поддержки семьи и помощи детям им. Г.В.Чичерина»

-я неделя

Прием пищи день	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование продукта	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ рецептуры
Завтрак	Кап. рисовая молочная сладкая	250	Молоко	180	180	9	20,8	44	477	228
			сахар	15	15					
			рис	31	30					
			Масло слив.	3	3					
	Яйцо вареное	40	Яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	64	261
	Какао	200	Какао	5	5	4,4	4,4	16	110	434
			Молоко	160	160					
			Сахар	15	15					
Бутерброд с маслом слив.	100/10	Хлеб пшенич.	100	100	4	42,8	26,3	406	1	
		Масло слив.	10	10						
						16,6	54,8	55,7	1082	
Обед	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	2,3	0,4	43,3	186	481
	Борщ со сметаной	300	Масло слив.	5	5					143 (Снигур)
			Лук	12	8					
			Морковь	18	15					
			Капуста	60	55					
			Картофель	40	30					
			лимонная кислота	0,05	0,05					
			сахарный песок	0,4	0,4					
			Паста том.	10	10					
			свекла	42	30					
			Сметана	12	12					
	Мясо тушеное в соусе томатном с маслом раст., гарнир макаронны отварные	100/200	мясо на кости	60	60	3,7	11,2	17,4	181,7	
			Мясо	100	90					
			Масло р.	5	5					
			Лук	18	15					
			Мука	5	5					
			Томат-пюре	10	10					
			Бульон мясн.	60	60					
			Макароны	66	66					
	салат из моркови	100	морковь	118	94	1,2	6,8	6,4	92	52
масло растит			7	7						
сахар			3	3						
Кисель	200	сахар	15	15	0,4	0	19,2	80,1	420	
					45	55	125,9	1179,8		
Полдник	Сырники из творога	120	Творог	91	90					263
			Мука	30	30					
			Яйцо кур.	0,4	0,4					
			Масло слив.	4	4					
			сахар	20	20					
	Сок	200	Сок	200	200	0,3	0	2,2	15	407
бананы	250	бананы	250	250	1,5	0,2	41	180	458	
					16,3	11	22	266		
Ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	18,7	7,8	0,9	148	481
	Рыба тушеная в томате	150	Рыба	300	280					274
			Томат-пюре	5	5					
			Морковь	5	4					
			Лук	1	1					
			Вода	134	134					
	Картофельное пюре	220	Картофель	300	260					362
			Масло слив.	6	6					
			Молоко	30	30					
Чай	200	Чай	1	1	1,2	0,4	18	78	430	
		Сахар	15	15						
Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	4,13	13,09	26,04	238	1	
		Масло слив.	10	10						
Второй ужин	печенье	50	печенье	50	50	8,4	5,5	50	281	464
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	
						53,23	43,29	163,74	1252	
						Всего за день:	114,53	109,29	396,7	3199

2-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	суп молочный с вермишелью	250	Молоко	200	200	5	4	19	145	134
			сахар	15	15			*		
			вермишель	20	20					
			Масло слив.	2	2					
	коф. напиток	200	коф.нап	4	4					433
			Молоко	160	160	2,8	3,2	15	100	
			Сахар	15	15					
	Бутерброд с сыром маслом	122	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4
			масло	10	10					
			Сыр	12	12					
						20,3	31	60	615	
	Хлеб пшаный	100				2,3	0,4	43,3	186	
Обед	суп с горохом на мясокостном б ульоне	300	Хлеб ржан.	100	100					115
			Картофель	100	75					
			Лук	12	10					
			Морковь	15	12					
			масло сл	6	6					
			горох	24	24					
			бульон мясной	180	170					
			мясо на кости	60	45					
	Котлеты натуральные паровые	110	Мясо	100	95	16	27,2	0,1	319	291
			лук	15	12					
			Яйцо кур.	4	4					
			Манка	10	10					
	гречневая каша с овощами	200	томат паста	6	6	6	1	34,2	180	13A
			лук репчатый	12	10					
			морковь	40	35					
			гречка	70	69					
			вода	110	110					
			масло растит	4	4					
	Винегрет	100	картофель	30	22	1,8	3,7	8,8	75	72
		свекла	20	16						
		морковь	13	10						
		огурцы консер	19	15						
		лук репчатый	18	15						
		горошек	23	15						
	Компот	200	масло раст	10	10					412
			Сухофрукты	20	20					
			сахар	15	15					
						32,4	39,7	139,2	1167,7	
Полдник	конфеты	50	конфеты	50	50	4	20	58	240	
	яблоко	200	Фрукты	200	200	0,4	0,4	9,8	45	
						4,4	20,4	67,8	285	
Ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	16	92	481
			сухари панир	14	14					
	Картофельные котлеты сосиска	200/60	Картофель	222	170	6,2	12,8	42	296	176 340
			Яйцо кур.	8	8					
			мука	26	26					
			сосиска	60	60					
	Соус сметанный основной	30	Масло слив	4	4	11	28	0	296	
			Сметана	25	25					
	Чай	200	Масло слив.	10	10	1,56	2,55	4,92	52	387
			Чай	1	1					
		Сахар	15	15	5,5	14	0,5	150	430	
Второй ужин										
		снежок	200	снежок	200	200	2,5	2,6	11	77
					за ужин	29,2	59	71	1241	
					Всего за день:	86,3	109	384,2	2879	

3-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты			
Завтрак	Омлет	180	Яйцо кур.	6	6					253			
			Молоко	50	50								
			Масло слив.	15	15								
			Масло р.	5	5	10	12,1	2	156				
	Какао	200	Какао	2	2					434			
			Молоко	200	200	4,4	4,4	16	110				
			Сахар	15	15								
	Бутерброд с маслом сыр	120	Хлеб пшенич	100	100	4	42,8	26,3	406	4			
Сыр			12	12									
	10	масло	10	10									
						18,4	59,3	44,3	672				
	Хлеб ржаной	100	мясо на кости	60	60	18,7	7,8	0,9	148				
Обед	Суп вермишелевый на м/к б-не	300	Масло слив.	2,5	2,5	4,8	8	13,2	140	116			
			Лук	12	10								
			Морковь	15	12								
			Картофель	92	80								
			вермишель	13	13								
			бульон	187	187								
			Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной						100	100	
	Плов курицей	220	Лук	20	17	15	16	36	355	16			
			Морковь	15	12								
			Курятина	80	65								
			Паста том.	10	10								
			Рис	70	70								
	салат витаминный	100	Масло слив.	10	10	0	8	2,8	13,7	30			
			Капуста	156	125								
			Морковь	18	15								
			Лук	12	10								
			Перец св.	19	15								
Сахар			2	2									
Кислота лим.			6	6									
Сок яблочный			200	Масло р.	10						10	0,8	0,8
					57,4	51,8	85,8	1050					
Полдник	ватрушка с творогом	100	Сахар	15	15	10,5	10,9	43,11	312	91			
			Мука	44	44								
			Творог	23	22								
			яйцо	10	10								
			дрожжи	2	2								
			молоко	22	22								
			Масло р.	3	3								
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	26,6	110	412			
					11,1	11	71	422					
Ужин	Пельмени отварные	300	Мясо	105	100	22	15	46,6	406,5	335			
	Соус сметанный	25	Лук	20	20	3,1	12,8	6,04	152,2	387			
			Масло слив.	10	10								
			Сметана	25	25								
			Мука	100	100								
	чай	200	чай	1	1	1,2	0,4	18	78	430			
			Сахар	15	15								
Второй ужин	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пше́нич.	100	100	4,13	13,09	26,04	238	1			
			Масло слив.	10	10								
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	16	92	481			
	апельсин	200	апельсин	200	200	8,4	5,5	50	281				
	снежок	200	снежок	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464			
						45	49	96	874				
Всего за день:						131,9	171,1	395,6	3018				

4-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты				
Завтрак	каша геркулесовая	250	геркулес	40	40					221				
			Масло слив.	5	5	5,3	9	41	232					
			Молоко	180	180									
	Яйцо вареное	40	Яйцо	40	40	12,7	11,5	0,7	157	261				
	Какао	200	Какао	5	5					434				
			Молоко	160	160	4	4	16	110					
			Сахар	15	15									
	Бутерброд с маслом слив.сыр	100/10/12	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4				
			Масло слив.	10	10									
			сыр	12	12									
						34,5	48	84	869					
						6,6	1,2	34,2	181	481				
Обед	хлеб ржаной	100				3,6	5,7	15,6	129	96				
	помидоры соленые	80	Помидоры соленые	80	80									
			хлеб	100	90									
	Щи сметаной	300	Масло слив.	5	5									
			Лук	15	12									
			Морковь	15	12									
			Картофель	50	50									
			Помидоры св.	25	24									
			мясо на кости сметана	75	50									
			6	6										
			капуста	90	74									
	Рагу овощей с мясом отварным	200/70	Мясо	105	100									
			Картофель	200	160									
			Лук	20	17									
			Морковь	20	16									
			Помидоры св.	20	20									
			Масло слив.	8	8									
горошек			12,4	12										
Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100					481					
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19					412					
		Сахар	20	20	34,1	42,1	113,6	110						
						48,5	45,3	146,1	983					
Полдник	Пицца	150	Мука	50	50	9	9	46,1	290,4	479				
			Колбаса	50	50									
			Сыр	15	15									
			Лук	30	25									
			Паста том.	5	5									
			Сахар	5	5									
			Масло р. молоко	5	5									
			30	30										
	яблоко	250	Фрукты	250	250					453				
	Кисель	200	Кисель	200	200	20	0	0	92	420				
						29	9	46,1	382,4					
Ужин	макароны отварные икра кабачковая	200/120	макароны	60	60	1,2	7	7,4	94	246				
			Масло слив.	5	5						7	0,74	32,8	186
			мясо кур .	140	120									
			масло растит	4	4									
			икра	50	50									
			рыба	300	200									
			сметана	25	25									
	Рыба запеченная	140	Масло слив.	2	2	6,6	3,6	9,9	113	277				
			мука	4	4									
	Чай	200	Чай	4	4	1,2	0,4	18	78	430				
			Сахар	12	12									
Второй ужин	сендвич с сыром	100/10	Хлеб пшенич.	100	100	4,13	13,09	26,04	238	4				
			масло	10	10									
			Сыр	12	12									
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	16	92	481				
	зефир	40	зефир	40	40	8,4	5,5	50	281					
Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464					
						20,1	17	53,9	709					
Всего за день:						132,1	119,3	330,1	2943,4					

5-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты				
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	180/10	Творог	150	150					267				
			Сметана	25	25									
			Сахар	25	25									
			Манка	10	10									
			Яйцо	22	22	15,1	11	16,3	232					
			Молоко	20	20									
			Масло слив. сгущенка	20	20									
			сухари пан											
	Бутерброд с сыром	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4				
			Сыр	15	14									
	Кофейный напиток	200	Кофе	4	4					433				
			Сахар	20	20	2,8	3,2	14,8	100					
Молоко			200	200										
						40,6	34,6	72,4	762,4					
Обед	Суп рассольник на мясном бульоне	400	Картофель	100	72					106				
			Лук	20	17									
			Морковь	20	16									
			Огурцы соленые	40	24									
			Мясо	100	75									
			Сметана	8	8									
			Перловка		20						20			
											1,8	3,6	11,7	90
	сельдь с маслом луком	170	Лук	26	22					93				
			сельдь	180	140									
			масло растительное	12	12						24	24	5	300
	Картофельное пюре	200	Картофель		300	270	7,6	9	18,4	186				
			Масло слив.		6	6								
			Молоко		30	30								
	салат из свеклы соленным огурцом	100					17,1	13,47	13,06	242,1				
			свекла	83	62,3									
огурец			19	15,2										
лук репка			20	16,8										
масло			7	7										
Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной		100	100	6,6	1,2	34,2	181	481				
Сок	200	Сок	200	200	0	0	20	92	407					
						57	51	102	1091,1					
Полдник	Пирожки с джемом	100	Мука	50	50					476				
			Молоко	25	25									
			Сахар	4	4									
			Джем	34	34						5,5	2,3	57	271
			Масло р.	0,3	0,3									
			Сахар	10	10									
			Масло слив.	1,5	1,5									
			Яичн. желток	2	2									
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	2,6	110	412					
		Сахар	20	20										
Фрукты	250	Фрукты	250	250					453					
						6,6	2,5	59,6	381					
Ужин	Котлета мясная	80	мясо	105	105	16	27,2	0,1	319	291				
			лук	20	17									
			яйцо	10	10									
			масло рас	2	2									
	капуста тушеная	200	капуста	250	200					369				
			лук	18	14									
			сахар	3	3									
			морковь	10	8									
			томат	10	10	4	8,8	8,8	134					
	Яйцо вареное	47	Яйцо	40	40	12,7	11,5	0,7	157	261				
	Чай	200	Чай	1	1	1,2	0,4	18	78	430				
			Сахар	15	15									
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	2	21	13,3	250	1				
Масло слив.			10	10	3,5	7	9	110						
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной		50	50	3,3	1	16	92	481				
Зужин	Йогурт	200	Йогурт	200	200	33	2,4	29,6	164	464				
								13,4	73	50,9	965			
Всего за день:						117,6	161,1	284,9	3213					

6-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты				
Завтрак	каша манная	250	манка	60	60					221				
			молоко	107	107									
			сахар	100	100									
			Масло слив.	3	3									
						12,2	11,66	31,2	283					
	какао	200	Какао	5	5		4	4	16	110	434			
			Молоко	160	160									
			Сахар	15	15									
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100		2	24	13	253	1			
			Масло слив.	12	12									
	Конфеты	25	Конфеты	25	25		1,1	7,4	14,57	130	504			
						19,3	47,6	74,8	776					
Обед	Суп картофельный с фрикаделькам и мясными	300/80	Картофель	160	120					113/86				
			Лук	12	10									
			Мясо	141	104									
			Масло слив.	5	5									
			Яйцо кур.	10	8									
			Лук	8	6									
			Томат-пюре	4	4									
	Мясо кур тушеное	75	Куриятина	84	75					15,7	9,4	3,3	169	343
			Лук	20	17									
			Морковь	20	16									
			Масло слив.	10	10									
	Каша гречневая с маслом слив.	200	Гречка	50	48					10,4	9	46	327,6	221
			Масло слив.	5	5									
	Салат "Степной" из различных овощей	100	Картофель отварной	36	26					1,5	10,2	7,7	129	41
			Морковь св.	26	21									
			Огурцы сол.	21	17									
			Лук	19	16									
Горошек зел.			17	11										
Масло р.			10	10										
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19					0	0	33,6	129,4	412	
		Сахар	20	20										
		Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной		100		6,6						1,2
						52,6	44,9	125,5	1148					
	Фрукты	250	Фрукты	250	250					458				
						8,2	4,5	67,3	340					
Ужин	макароны с сыром	200	Макароны	70	70					6,8	10,1	36	292	248
			Масло слив.	5	5									
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной		50		3,3	1	16			92	481	
	колбаса	60	сыр	20	20					0,5	4,5	4	60	340
			колбаса	60	60									
	Чай	200	Чай	1	1		0,1	0,03	5			21	430	
			Сахар	15	15									
Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100		12,5	24	26	253	1				
		Масло слив.	15	15										
Второй ужин														
	Йогурт	200	Йогурт	200	200		5,8	2,4	29,6	164	464			
						18	37	60	668					
Всего за день						98,1	114	327,6	2912					

7-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	суп молочный с пшеном	250	пшено	20	20	6,6	7	21	170	134
			Молоко	200	200					
			Сахар	15	15					
			Масло слив.	2,5	2,5					
	яйцо вареное	40			2	12,7	11,5	0,7	157	
	Какао	200	Какао	2	2	4	4	16	110	434
			Молоко	200	200					
			Сахар	15	15					
Бутерброд с сыром	115	Хлеб пшенич	100	100	2	24	13	253	4	
		Сыр	12	12						
						25,3	46,5	51	690	
	Хлеб ржаной	100	хлеб			6,6	1,2	34,2	181	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	300	Горох	32	32					115
			мясо на кости	90	70					
			Картофель	132	100					
			Лук	20	16					
			Морковь	20	16					
			Масло слив.	8	8	39,4	10,5	34,4	310	
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	34,2	181	481
	Тефтели	100	Мясо	125	100					317
			Яйцо кур.	11	8	6,1	21	11,3	259	
			Лук	21	18					
			Рис	5	2					
			Масло слив.	7	7					
	Картофельное пюре	200	Картофель	250	200					362
			Масло слив.	6	6					
			Молоко	30	30					
						7	9	18,4	180	
Соус красный с	50								379	
Салат из моркови маслом р.	150	Морковь	148	124					52	
		Сахар	7	7	1,2	6,8	6,4	92		
		Масло р.	10	10						
Кисель	200	Кисель	200	200	0,2	0,04	25	104	420	
						39,4	48,5	129,7	1126	
Полдник	творожный десерт с яблоком	100	творог	65	63					194
			яблоки	11,5	11					
			яйцо	10	10					
			молоко	21	21					
			Масло слив.	2	2	14,8	8,68	8,59	171,68	
			сахар	7	7					
	мука	6	6							
	Сок	200	Сок	200	200	0,13	0,23	24,4	412	407
						14,9	8,9	32,9	583	
Ужин	курица отварная, запеченная с овощами	90	мясо кур	120	90					119
			морковь	12,5	10	11,64	4,46	11,03	130,82	
			лук	10	8,4					
	Рис отварной	200	томат паста	3	3					355
			Рис	70	70					
			Масло слив.	5	5	4,8	8	37	240	
	Чай	200	Чай	2	2					430
			Сахар	10	10	0,1	0,03	5	21	
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1
			Масло слив.	10	10					
Второй ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	16	92	481
	печенье	50	печенье	50	50	8,4	5,5	50	281	
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464
			всего за ужин			32	37	95	736	
			Всего за день:			111,6	140,9	308,6	2990	
			В среднем за семь дней:			110	113	402	3135	

2-я неделя											
8-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты	
Завтрак	Омлет колбасой	с 180/50	Яйцо	1,4	1,4	10	12,1	2	156	253	
			Молоко	50	50						
			Колбаса	25	25						
			Масло слив.	3	3						
	Кофейный напиток	200	Кофейн нап	4	4	4,4	4,4	16	110	434	
			Молоко	160	160						
			Сахар	15	15						
	Бутерброд сыром	с 115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4	
			Сыр	12	12						
							27	41	44	636	
Обед	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	34,2	181	481	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	300	Лук	10	8					101	
			Морковь	28	20						
			Капуста	100	80						
			Картофель	56	40						
			Масло слив.	5	5						
			Паста том.	8	8						
			Сметана	15	15						
						3,6	4,8	14	112		
	Рагу овощей из с мясом отварным	200/78	Мясо	130	105					301	
			Картофель	430	400						
			Лук	20	17						
			Морковь	20	16						
			Помидоры св.	20	20						
			Масло слив.	8	8						
	горошек	8	8	21,9	24,9	31,5	444				
	помидоры соленые	80									
			Помидоры	80	80						
Сок	200	Сок	200	200	0	0	20	92	407		
всего за обед					34	41	105,5	949			
	Печенье	25	Печенье	25	25					509	
	Кисель	200	Кисель	200	200	20	0	0	92	420	
	Фрукты	250	Фрукты	250	250					458	
						20	4	48	288		
Ужин	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	17	92	481	
	Рыбная котлета соусом сметанным	с 100	рыба минтай	110	85					76	
			хлеб белый	15	15						
			яйцо	4	4						
			вода	19	19						
			мука в соус	4	3	25,2	0,59	6,47	132,11		
			сметана	15	15						
	Каша гречневая овощами	с	гречка	60	60					13A	
			Масло слив.	8	8						
			лук репка	10	8	9,8	8,04	28,8	226		
			морковь	40	35						
			масло растит	4	4						
			томат пюре	6	6						
	Чай	200	Чай	2	2	0,1	0,03	5	21	430	
			Сахар	15	15						
	Бутерброд маслом слив.	с 115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1	
Масло слив.			10	10							
Второй ужин	фрукты		фрукты	250	250	8,4	5,5	50	281		
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,5	29,6	164	464	
						65,1	42	162	1169		
Всего за день:					146,1	128	359,5	3042			

9-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты			
Завтрак	каша рисовая молочная	300	Молоко	200	200					221			
			сахар	15	15								
			рис	55	54								
			Масло слив.	4	4	4,2	7	34,5	232				
	Какао	200	Какао	5	5					434			
			Молоко	160	160	4	4	16	110				
			Сахар	15	15								
	Бутерброд с сыром маслом	100/10/12	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4			
			масло	10	10								
			Сыр	12	12								
						21	35	76	712				
Обед	Суп консервами рыбными	300	Хлеб ржан.	100	100	6,6	1,2	34,2	181	177			
			консервы	50	50								
			Картофель	100	85								
			морковь	24	18								
			лук	13	10								
			рис	20	20								
			зелень	3	3								
			Масло слив.	3	3								
	макароны отварные	200/105	бульон	75	75	3,6	2,7	25	141				
			Масло слив.	4	4								
	Котлета мясная	90	Макароны	70	70	7	0,8	33	186	246			
			мясо свинина	100	95								
			лук	10	7								
			молоко	24	24								
			батон	18	18								
					15,5						11,5	15,70	230
	Салат из свеклы маслом раст.	100	Свекла	125	100	1,7	6,8	9,2	105	56			
Зелень			10	10									
Масло р.			13	13									
Компот	200	Сахар	15	15	0,6	0,2	26	110	412				
		Сухофрукты	20	20									
						66,5	39	136,2	1190				
Полдник													
	Конфеты	25	Конфеты	25	25	1,1	7,4	14,57	130	504			
	Сок	250	Сок	250	250	0	0	20	92	407			
Ужин	яблоко	250	Фрукты	250	250	0,8	0,8	16	90	458			
						1,9	8,2	51	312				
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	16	92	481			
	Картофельное пюре	200	Картофель		250	200	7	9	18,4	180	362		
			Масло слив.	6	6								
Молоко			30	30									
сельдь	200				14,19	18	9,64	262					
Чай	200				0,1	0,03	5	21	430				
Второй ужин	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1			
			Масло слив.	10	10								
	булочка городская	100	мука	60	60	8,4	5,5	50	281	500			
			Яйцо кур.	2	2								
			масло раст	10	10								
			сахар	10	10								
			вода	70	70								
			молоко	30	30								
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,5	29,6	164	464			
						18,6	57,2	73,5	884				
Всего за день:						108	139,4	390	3098				

10-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	300	Молоко	200	200	4,2	6	27	186	221
			Сахар	10	10			*		
			Геркулес	20	20					
	Яйцо вареное	47	Яйцо кур.	47	47	12,7	11,5	0,7	157	261
	кофейный напиток	200	напиток коф	4	4	2,8	3,2	15	100	433
			Молоко	160	160					
			Сахар	10	10					
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	2	24	13	253	1
			Масло слив.	10	10					
							19,4	26,1	64	594,4
Обед	Борщ сметаной	300	Мясо на кости	70	50	2,5	4	16	90	83
			Капуста	100	80					
			Картофель	56	40					
			Лук	10	8					
			Морковь	28	20					
			Томат-пюре	8	8					
			Масло слив.	5	5					
			Сметана	10	10					
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	250	картофель	200	160					126
			мясо свинина	116	76					
			лук	15	12					
			морковь	20	15					
			помидоры	20	15					
	огурцы соленые	100	масло сливоч.	10	10	17	15	25	310	
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	34,2	181	481
Сок	250	Сок	250	250	0	0	20	92	407	
						32,1	31,1	41,1	581,7	
Полдник	Вафли	50	Вафли	50	50	3	13	62	250	508
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	26	110	412
			Сахар	15	15					
							3,6	13,2	88	360
Ужин	Вареники из творога ленивые	250	Творог	160	160	26	21	36	444	262
			Сахар	25	25					
			Мука	50	50					
			Яйцо кур.	0,4	0,4					
			Масло слив.	10	10					
	Сметанный соус	20	Сметана	20	20	1,3	3	2	41	387
			Масло слив.	15	15					
	Чай	200	Чай	5	5	0,1	0,03	5	21	430
			Сахар	20	20					
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1
Масло слив.			15	15						
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	17	92	481	
Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464	
						36,3	26,4	98,2	766,2	
Всего за день:						91,4	96,8	307	2557	

11-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты				
Завтрак	Каша пшениная с маслом молочная слив.	250	пшено	40	39	4,2	7	34,5	232	221				
			Масло слив.	4	4									
			Молоко	200	200									
	Какао	200	Какао	2	2	4	4	16	110	434				
			Молоко	160	160	4	4	16	116					
			Сахар	15	15									
	Бутерброд с маслом слив.сыром	100/10/12	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	370	4				
			сыр	12	12									
			Масло слив.	10	10									
							24,7	39	92,5	828				
Обед	Суп картофельный с рисом	300	мясо кур	70	55					114				
			рис	20	20									
			морковь	24	20									
			Картофель	70	55									
			лук	12	10									
	Котлеты натуральные паровые	100	Мясо	105	105	13,6	10,6	19,8	230,3	291				
			Лук	20	17									
			Хлеб пшенич.	10	10									
			яйцо	4	4									
			Масло р.	2	2									
	Картофельное пюре	220	Картофель	300	250	4	8,8	8,8	134	362				
			молоко	30	30									
			масло сл	10	10									
салат из капусты	100													
Хлеб ржаной	100				6,6	1,2	34,2	181	481					
Кисель	200	Кисель	200	200	20	0	0	92	420					
						60,2	47,8	62,9	956,3					
Полдник	Запеканка из творога	150	Творог	150	150					267				
			Манка	14	14									
			Мука	5	5									
			Сахар	10	10									
			Яйцо	8	8						14,8	10	15,2	217
			Масло слив.	6	6									
яблоко	250	Фрукты	250	250	0,4	0,4	9,8	47	453					
Сок	250	Сок	250	250	0,1	0,13	11,3	46	407					
						15,3	10,5	36	310					
Ужин	сосиска	308	сосиска	65	63	13,2	27,6	1,92	313	340				
			вермишель	60	60									
	вермишель отварная	20	масло слив			2,74	4,56	18,66	128,13	246				
	икра кабачковая	50	икра	50	50	1,2	7	7,4	97					
	Чай	200	Чай	2	2	0,1	0,03	5	21	430				
			Сахар	15	15									
Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1					
		масло	10	10										
						29,7	63	59	812					
Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	17	92	481					
Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464					
						9,1	3,4	46,6	256					
Всего за день:						109,3	100,7	296,4	3025					

12-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	Омлет запеченный с сыром	120	Яйцо	94	90					254
			Молоко	25	25					
			Сыр	13	12	8,5	7,6	1,6	108	
	Бутерброд с сыром и маслом	115	Хлеб пшенич.	100	100					4
			масло	10	10	12,5	24	26	370	
			Сыр	12	12					
	Кофейный напиток	200	Кофейный наг	4	4	2,8	3,2	15	100	464
			Сахар	15	15					
			Молоко	160	160					
	Конфеты	25	Конфеты	30	30	0,4	0,5	23	119	504
						24,2	35,3	65,6	697	
Обед	Суп рассольник со сметаной	300	Картофель	111	90					51
			Огурцы сол.	24	23					
			морковь	24	19					
			лук	12	10					
			перловка	9	9					
			петрушка	1,2	0,9					
			сметана	12	12					
			бульон мяс	200	200	27,2	23,9	23,5	416	
	Птица тушеная соусе	150/50	Лук	10	8					344/377
			Морковь	15	12					
			Курытина	168	150					
			Масло слив.	10	10					
			Горошек зел.	6	4					
			Соус кр.осн.	50	50					
	Рис отварной	200	Рис	70	70					355
			Масло слив.	10	10	37	28	46	580	
	Салат степной из различных овощей	100	Картофель отв	35	26					41
			Морковь	26	21					
			Огурцы сол.	21	17					
			Лук	19	16					
			Горошек зел.	17	11					
			Масло р.	10	10					
						1,5	10	8	129	
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	26,6	110	412
			Сахар	20	20					
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной		100	6,6	1,2	34,2	181	481
						72,9	63,3	138,3	1416	
	бананы	250	бананы	250	250	1,8	0,24	26,1	114	
						7,3	26,2	84,5	600	
Ужин	картофельные оладьи с сыром	200	Картофель	200	180					106
			мука	10	10					
			масло растит	7						
			сыр	6	6					
			яйцо	10	10					
			молоко	15	15	9	18,5	51	380	
	Соус сметанный	50	сметана	16	16					387
			мука	3,5	3,5					
	Чай	200	вода	40	40	1,65	4,79	2,95	61,5	430
			Сахар	20	20	0,1	0,03	5	21	
Второй ужин	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100					1
			Масло слив.	15	15	12,5	24	26	253	
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной		50					481
	Булочка городская	100	мука	60	60	8,4	5,5	50	281	500
			сахар	8	8					
			яйцо	10	10					
			ванилин	0,03	0,03					
			масло	5	5					
			дрожжи	2,2	2,2	8,9	6,3	50,8	296	
			вода	23	23					
	снежок	200	снежок	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464
						23	47,3	84,9	715	
Всего за день:						127,4	172,1	373,3	3428	

13-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	Суп пшениный молочный сладкий	300	Пшенио	20	20					134
			Молоко	200	200					
			Сахар	10	10	6,6	7	21	170	
	Бутерброд с сыром	122	Хлеб пшенич.	100	100					4
			масло	10	10					
			Сыр	12	12	12,5	24	26	370	
	Яйцо вареное	47	Яйцо	47	47	12,7	11,5	0,7	157	261
Второй завтрак	Какао	200	Какао	2	2					434
			Молоко	100	100	4	4	16	110	
			Сахар	20	20					
	Зефир	25	Зефир	40	40	0,8	0,1	79,8	140	504
						36,6	46,6	143,5	947	
Обед	Борщ с фасолью	400	Лук	20	17					90
			Морковь	20	16					
			Капуста	100	80					
			Картофель	100	70					
			Мясо	130	105					
			Масло слив.	8	8					
			Сметана	15	15					
			Томат	10	10					
			Фасоль	10	10	6	7,2	24	184	
	Каша гречневая маслом	200	Гречка	40	40					221
			Масло слив.	10	10	4,3	6	27	180	
	Бефстроганов	308	мясо							
			сметана							
						15,9	18,4	5,9	253	
	огурцы соленые	100	огурцы	100	100					
						1,4	10,1	5,7	119	
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	26,6	110	412
			Сахар	20	20					
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	34,2	181	481
Полдник	Ватрушка с творогом	100	Мука	50	50					477
			Сахар	10	10					
			Молоко	50	50	12,1	3	33	207	
			Творог	70	70					
			Масло р.	5	5					
	Сок	250	Сок	250	250	0,1	0,13	11,3	46	407
						12,2	3,13	44,3	253	
Ужин	Сельдь	100	Мясо кур.	162	143					341
			Зелень	25	25	17	8,5	0	145	
	картофель отварной	300	Картофель	430	400					360
			Горошек	50	50	8	8,6	24	204	
			Масло слив.	15	15					
			Молоко	25	25					
	Чай	200	Чай	5	5	0,1	0,03	5	21	430
			Сахар	20	20					
Второй ужин	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1
			Масло слив.	15	15					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	1	17	92	481
	вафли	50	вафли	50	50	8,4	5,5	50	281	
	Йогурт	200	Йогурт	200	200	5,8	2,4	29,6	164	464
						41	42	72	715	
						Всего за день:	124,6	134,73	383,2	2738

14-й день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	№ технолог. Карты
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная сладкая	250	Молоко	200	200	4,2	7	34,5	232	221
			сахар	15	15					
			Геркулес	30	30					
			Масло слив.	15	15	4	4	16	110	
	Бутерброд с сыром	115	Хлеб пшенич.	100	100	4	4	16	116	4
			Сыр	15	14					
	Кофе	200	Кофе	4	4	12,5	24	26	370	464
			Сахар	20	20					
			Молоко	200	200					
						16,9	30	59	560	
Обед	суп лапша домашняя	400	Мясо кур.	94	70					145
			Морковь	10	8					
			Лук	10	8					
			Мука	10	10					
			Масло слив.	16	16					
			Молоко	80	80	19,2	27,2	14,4	380	
	Голубцы с мясом и рисом тушеные	300	Мясо	100	95					336
			Лук	14	10					
			Морковь	13	10					
			Капуста	150	100					
			Рис	18	18					
			Масло слив.	6	6					
	Салат из свеклы с маслом п.	100	Свекла	125	100	1,7	6,8	9,2	105	56
			Масло р.	10	10					
			Сметана	13	13					
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20	19	0,6	0,2	26,6	110	412
			Сахар	20	20					
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	100	6,6	1,2	34,2	181	481
						41,1	51,6	106,4	1054	
	Вафли	25	Вафли	25	25	3,5	5	24	150	508
	Сок	250	Сок	250	250	0,4	0,4	9,8	42	407
						6,3	10,6	104,9	536,2	
Ужин	Омлет	230	Яйцо	80	80					253
			Масло р.	2	2	9,6	15,4	1,9	184	
			Молоко	24	24					
	Колбаса отварная	50	Колбаса	52	50	16	25,3	3,05	311	340
	Чай	200	Чай	1	1	0,1	0,03	5	21	430
			Сахар	15	15					
	Бутерброд с маслом слив.	115	Хлеб пшенич.	100	100	12,5	24	26	253	1
			Масло слив.	10	10					
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,5	17	90	481
Второй ужин	яблоко	250	Фрукты	250	250					453
	снежок	200	Йогурт	200	200	5,8	65	29,6	164	464
						47,3	11	52	859	
Всего за день:						111,6	103,2	350	3009,2	
В среднем за семь дней:						110,00	112,00	415,00	2840,40	
В среднем за четырнадцать дней:						110,00	112,50	408,50	2987,70	