

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

По Тамбовской области



И.П. Цыганова

УТВЕРЖДЕНО

ДОЛ «Сосновый бор»



Домокуров А.С.

ПРИМЕРНОЕ
21-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОЛ «Сосновый бор»

День- 1

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
175	Каша молочная гречневая	250	11,3	11,2	46	333
434	Какао	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
5	Сыр	25	6	8		97
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		25,6	32,7	91,3	771,2
ОБЕД						
70	Огурцы свежие	100	0,6	0,2	2,9	28,6
587	Лапша домашняя на курином бульоне	300	9,1	6	15,2	147
134	Капуста тушеная	200	4,4	6,5	18,9	151,3
120	Куры отварные порционные	100	24,7	19,1	11,6	311
412	Компот из с/фр	200			26,6	110
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		43,6	32,6	110,7	899,1
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
330	Вафли	40	1,3	0,7	32	137
	Итого		3,1	1,5	71,8	310,3
УЖИН						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
44	Рыба отварная под маринадом	130/85	31,8	15,9	20,1	351
430	Чай с сахаром	200	0,3	0	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		43,4	25	110,9	852,9
УЖИН II						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		122,1	98,1	397,6	2980,9

День - 2

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Школьный возраст	Б	Ж	
ЗАВТРАК						
253	Омлет натуральный	90	7,5	9,1	1,5	117
221	Каша манная	200	8	11	28,6	248
433	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		22,8	32,8	74,2	690,2
ОБЕД						
65	Салат картоф. с сол.огурцом и зел.луком	100	1,7	5,3	105	96
372	Суп гороховый	300	11,1	8,1	32,4	246
116	Ленивые голубцы	250	22,1	15,8	18,9	341,7
401	Компот из изюма	200			24,6	100,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		39,8	30,9	120,7	938,9
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20	85,3
458	Апельсин	200			19,6	88
332	Печенье	40	3	0,3	19,4	95,2
	Итого		4	0,3	59	268,5
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
246	Макароны отварные	200	7	7,4	32,8	186
308	Фрикадельки из кур.гр	100/30	15,6	12,8	10,8	222,7
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		31,9	24,1	114,7	771,1
УЖИН II						
196	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		109	94,4	404,7	2919,3

День- 3 Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)
			Школьный возраст	Б	Ж	
ЗАВТРАК						
267	Творожная запеканка с молоком сгущенным	150/25	22,6	16,5	24,5	348
221	Каша пшенная	150	3,2	4,5	20,8	139,5
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		34,1	34,5	90,6	828,7
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
100	Щи со сметаной	300/8	2,7	6,9	11,7	119
303	Печень тушеная в соусе	100/100	30,2	19,6	8,6	332
67	Каша гречневая	200	5,8	6,6	26,4	188,6
383	Кисель	200			22,2	89,4
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		44,1	34,1	107,3	908,8
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20	85
458	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88
476	Булочка с изюмом	100	10,7	4,6	38,6	237
	Итого		12,5	5,4	78,2	410
УЖИН						
75	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119
646	Плов с курицей	250	25,5	25	49,3	512,5
430	Чай с сахаром	200	0,3	0	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		33,1	27,3	130,2	890,1
УЖИН II						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		133,2	109	439,4	3284,2

День - 4

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
			Школьный возраст	Б	Ж	
ЗАВТРАК						
261	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,3	63
187	Каша «Дружба»	250	7,9	11,2	42,6	302
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	15	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	8		97
	Итого		26	36,5	87,2	787,2
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
104	Суп рассольник со сметаной	300/9	3,3	9,8	20,6	189
229.04	Макароны отварные	200	7,4	8,8	53	208
317	Тефтели из говядины	100/80	14,4	16,1	18,6	278,6
126	Компот из кураги	200	1		27	107,4
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		31,5	35,7	157,6	962,8
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20	85,3
458	Бананы	200	0,8	0,8	19,6	88
331	Пряники	40	3	2,6	38,8	190
	Итого		4,8	3,4	78,4	363,3
УЖИН						
71	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
274	Рыба тушеная с овощами	130/85	17	9	8	178
129	Картофель отварной с маслом	200	3,9	5,6	27,8	180
431	Чай с лимоном	200	0,2		10,6	41
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		28,4	16,7	96,3	653,4
УЖИН II						
196	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		101,2	98,6	455,6	3017,3

День-5

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Школьный возраст	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
130	Каша овсяная молочная	150	5	7,3	20,3	167,5
253	Пудинг из творога с молоком сгущен	150/25	22,7	16,1	36,5	382,5
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		36	36,9	102,1	891,2
	ОБЕД					
	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
83	Борщ со сметаной	300/8	3	5,4	15,9	123
367	Сложный гарнир(рис отварной с овощами)	200	4,5	7,4	33,9	251,4
349	Биточки из птицы	100	14,3	13,5	8,1	215
412	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,2	26,6	110
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		27,8	27,5	122,9	879,2
	ПОЛДНИК					
399	Сок	200	1		20	85
	Вафли	40	1,2	1,3	31	141,7
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого		3	2,1	70,6	314,7
	УЖИН					
28	Сельдь с луком и раст.маслом	60/10/5	12,4	12	2	165,9
294	Жаркое по-домашнему с мясом	250	18,5	23	24,3	365
430	Чай с сахаром	200	0,3	0	22,8	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		37,8	36,9	95,8	846,7
	УЖИН II					
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		114	111,1	424,5	3178,4

День- 6

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
		Школьный возраст	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
257	Омлет с зеленым горошком	100/35	6,9	6,7	4,1	104
225	Каша «Боярская»	200	9	20,8	39,6	382
433	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	15	100
1	Масло сливочное	10		8		75
5	Сыр	25	6	8		97
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		39	48,2	88	908,2
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
197	Суп картофельный с клецками	300	4,5	6	30,8	189
144	Овощное рагу	200	3,7	9,7	21,5	188,7
100	Котлета «Здоровье»	100	15	12,2	8	202,5
399	Сок	200	1		20	85
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		29,6	28,9	118,7	656,3
ПОЛДНИК						
299	Ватрушка с творогом	100	5,6	4,3	24,5	182,3
	Молоко	200	1,4	1,6	16,4	86
458	Апельсины	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого		7,8	6,7	60,5	326,3
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
132	Картофель тушеный с овощами	200	4,3	12,2	30,2	252,2
177	Рыба припущенная	130	20,8	2,9	0,5	109,2
430	Чай с сахаром	200	0,3	0	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		32,7	17,2	103,1	705,8
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		119,5	107,3	406,4	2847,2

День- 7

Неделя – первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
		Школьный возраст	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
263(1)	Сырники творожные со сметанным соусом	150/30	24,4	18,7	31,5	398,7
177	Каша рисовая	150	3,2	4,5	20,8	139,5
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		35,9	36,7	97,6	879,4
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
127	Суп овощной с помидорами	300/6	3	6,6	15	132
352	Котлета из филе кур	100	12	12,9	13,2	223
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
383	Кисель	200	1,4		29	121,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		25,8	27,5	126,7	862,8
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20	85
458	Груши	200	0,8	0,8	19,6	88
332	Печенье	40	3	0,3	14,6	95,2
	Итого		3,8	1,1	54,2	268,2
УЖИН						
75	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119
334	Макаронник с мясом	250	24,8	25,6	26,7	624
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		35,4	38,2	102,7	1076,8
УЖИН II						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		110,3	111,2	413,9	3333,8

День- 8

Неделя –вторая

№ре цептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
261	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,3	62,8
221	Каша молочная геркулесовая	250	10,6	12,5	48	330
434	Какао	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	8		97
	Итого		29,9	37,6	93,6	831
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
104 105	Суп с фрикадельками	300	17,6	12	16,5	260,3
315	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	279,6
302	Куры тушеные с овощами	120	6,8	6,8	13,8	144,4
383	Кисель	200	1,4		29	121,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		36,1	27	146,6	985,6
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Банан	200	0,8	0,8	19,6	88
335	Конфеты	40	2,6	13,8	22	217
	Итого		4,4	14,6	61,8	390,3
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
83	Рыбные котлеты	130	22,5	12,1	10,8	151,6
430	Чай с сахаром	200	0,3	0	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		34	21,4	113,9	688,8
УЖИН II						
196	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		115,6	106,9	452	3146,3

День - 9

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
235	Творожный пудинг с молоком сгущенным	180/25	20,5	19	32,9	384,6
221	Каша молочная манная	150	4,7	9,5	21,7	190,5
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	15	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		32,3	41,2	98,9	900,3
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
83	Борщ со сметаной	300/8	3	5,4	15,9	123
67	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	6,6	26,4	188,6
298	Бефстроганов из говядины	50/50	11,9	15	3,8	196,8
412	Компот из свеж/фр	200	0,2	0,2	17,8	74
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		26,3	28,2	102,3	762,2
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88
249	Пицца «Детская»	100	13,9	10,6	26,4	260
			15,7	11,4	66,2	433,3
УЖИН						
75	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119
706	Гарнир сложный (картоф.пюре ,капуста тушеная)	200	3,1	5,4	17,2	130,7
310	Суфле куриное	100	17,1	8,7	3,1	156,6
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		30,8	26,7	96,3	740,1
УЖИН II						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		118,4	117,2	412,4	3137,8

День- 10

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
221	Каша молочная рисовая	200	4,3	6	27,7	186
253	Омлет натуральный	90	7,5	9,1	1,5	117
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	8		97
	Итого		26,1	36,6	74,5	741,2
ОБЕД						
70	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
127	Суп рыбный	300	10,5	6,3	27,9	202,8
246	Рожки отварные	200	7	7,4	32,8	186
308	Фрикадельки из птицы	100/30	10,2	9,7	12,5	167,3
383	Кисель	200	1,4		29	121,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		34,5	24,4	140,6	857,4
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Груша	200	0,8	0,8	19,6	88
332	Печенье	40	3,2		19,2	95,2
	Итого		5	0,8	59	268,5
УЖИН						
71	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
132	Картофель тушеный	200	4,3	12,2	30,2	252,2
101	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	39,4	27,4	9	442
431	Чай с лимоном	200	0,2		10,6	41
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		51,2	41,4	99,7	989,6
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		127,3	109,5	409,9	3107,3

День - 11

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суфле творожное со сметанным соусом	220/30	32,2	21,5	28,6	453,7
225	Каша «Боярская»	200	9	20,8	39,6	382
433	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
16	Сыр	25	5,6	8,8		102
	Итого		53,9	63,8	112,3	1269,9
ОБЕД						
28	Сельдь с луком и раст.маслом	60/10/5	12,4	12	2	165,9
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,6	2,4	25,2	138
294	Жаркое по-домашнему с мясом	250	18,5	23	24,5	365
412	Компот из с/фр	200	0,6	0,2	26,6	110
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		39,9	38,4	113,8	930,1
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88
152	Вафли	40	1,2	1,3	31	141,7
	Итого		3	2,1	70,8	315
УЖИН						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
302	Куры тушеные	120	6,5	5,7	12,7	129,6
367	Сложный гарнир (рис отварной с овощами)	200	4,5	7,4	33,9	251,4
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		20,3	17	117,7	743,4
УЖИН П						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		126,5	129	447,6	3498

День- 12

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
370	Омлет, фаршированный сосисками	90/24	7,8	12	1,8	140,8
221	Каша пшеничная молочная	200	4,3	6	27,7	186
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		20,4	31,5	74,8	668
ОБЕД						
75	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119
100	Щи со сметаной	300/8	2,7	6,8	11,7	119
67	Гречка отварная	200	5,8	6,6	26,4	188,6
299	Гуляш	50/50	13,4	6,8	3,3	125
401	Компот из изюма	200	0,2	0	24,6	100,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		28,8	29,9	109,3	803,3
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
510	Пряники	40	2,6	3,3	27,3	149,2
458	Банан	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого		4,4	4,1	67,1	322,5
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
272	Рыба припущенная	130	20,8	2,9	0,5	109,2
246	Картофель отварной	200	3,9	5,3	27,8	180
430	Чай	200	0,3	0,2	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		32,3	10,5	100,7	633,6
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		96,4	82,3	388	2678

День- 13

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
267	Творожная запеканка с молоком сгущенным	150/25	22,7	16,5	24,5	348
221	Каша молочная овсяная	150	5	7,4	20,3	167,3
433	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	7,6		97
	Итого		40,8	44,2	88,9	937,5
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
372	Суп гороховый	300	11,1	8,1	32,4	246
144	Овощное рагу	200	3,7	9,7	21,5	188,7
308	Котлеты говяжьи	100	19,1	13,1	6,6	209
399	Сок	200	1		20,2	85,3
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		40,3	31,9	191,1	908,8
ПОЛДНИК						
501	Булочка с изюмом	100	8,4	5,5	49,5	281
	Молоко	200	1,4	1,6	16,4	86
458	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого		10,6	7,9	85,5	455
УЖИН						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
129	Плов из кур.грудок	250	25,5	25	49,3	512,5
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		34,8	28,9	120,4	874,9
УЖИН II						
196	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		135,9	120,6	519	3422,8

День- 14

Неделя – вторая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
		Школьный возраст	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
253	Омлет натуральный	90	7,5	9,1	1,5	117
221	Каша молочная рисовая	200	4,3	6	27,7	186
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		18,9	27,8	73,3	628,2
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
83	Борщ со сметаной	300/8	3	5,4	15,9	123
2969	Говядина, тушеная с черносливом	50/50	14,7	4,4	8,9	135
229.04	Макароны отварные	200	7,4	8,8	52,8	208
412	Компот из с/фр	200	0,6	0,2	26,6	110
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		31,1	19,8	142,6	755,8
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Груши	200	0,8	0,8	19,6	88
153	Зефир	40	0,4		32,6	124
	Итого		2,2	0,8	72,4	297,3
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
83	Рыбные котлеты	130	20,9	22,6	16,8	356,4
430	Чай	200	0,3	0,2	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		32,6	32,1	119,9	907,3
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		95,3	86,8	444,3	2839,2

День- 15

Неделя – третья

№ре цептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
235	Пудинг из творога со сметанным соусом	150/30	23,1	17,6	38,3	443
225	Каша «боярская»	150	6,8	15,6	30	286,5
434	Какао	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		38,2	46,7	113,6	1070,7
	ОБЕД					
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
587	Лапша домашняя на курином бульоне	300	9,1	6	15,2	147
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
120	Куры отварные порционные	120	29,6	22,9	13,9	373,2
126	Компот из кураги	200	1,0		27	107,4
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		49,2	37,1	125,2	1013,9
	ПОЛДНИК					
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
152	Вафли	40	1,2	1,3	31	141,7
	Итого		3	2,1	70,8	315
	УЖИН					
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
67	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	6,6	26,4	188,6
300	Азу	50/50	15,3	16,6	5,9	233
430	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		29,9	26,5	111,1	763,4
	УЖИН II					
195	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		129,7	120,1	453,8	3409,6

День - 16

Неделя – третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
261	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,3	63
175	Каша молочная ячневая	250	11,3	11,2	46	333
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	7,6		97
	Итого		29,4	36,1	90,4	818,2
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
104	Рассольник ленинградский со смет.	300/8	3,3	9,8	20,6	189
315	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	279,6
299	Гуляш	50/50	13,4	6,8	3,3	125
399	Сок	200	1		20,2	85,3
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		28	24,8	131,4	858,7
ПОЛДНИК						
	Молоко	200	1,4	1,6	16,4	86
458	Банан	200	0,8	0,8	19,6	88
476	Пирожок с повидлом	100	10,7	4,6	38,6	237
	Итого		12,9	7	74,6	411
УЖИН						
	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
706	Гарнир сложный (картоф.пюре ,капуста тушеная)	200	3,1	5,4	17,2	130,7
145	Рыбные фрикадельки	120/45	16,1	5,5	13,9	174,6
431	Чай с лимоном	200	0,2		10,6	41
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		26,7	13	91,6	600,7
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		107,5	87,2	424,1	2939,2

День- 17

Неделя – третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
		Школьный возраст	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суфле творожное со смет.соусом	150/30	21,9	14,3	19,1	304,5
177	Каша геркулесовая	150	5	7,4	20,3	167,3
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	8		97
	Итого		41,2	43,2	84,7	910
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
100	Щи со сметаной	300/8	2,7	6,9	11,7	119
349	Биточки рубленые из куриных грудок	100	13,2	12,5	7,5	198,5
246	Макароны отварные	200	6	7	32,8	186
289	Компот из чернослива	200	0,8		31,6	122
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		28,1	27,4	122	805,3
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88
332	Печенье	40	3	0,3	19,4	95,2
	Итого		4,8	1,1	59,2	268,5
УЖИН						
28	Сельдь с луком и раст.маслом	60/10/5	12,4	12	2	165,9
23	Картофельная запеканка с мясом	250	14,2	14,9	16,3	253,1
430	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		33,6	28,9	87,8	734,8
УЖИН II						
195	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		117,1	108,7	386,8	2965,2

День - 18

Неделя – третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
35	Молочная вермишель	250	8,3	11,3	25,8	233,8
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	7,6		97
	Итого		21,4	14,5	69,9	656
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
127	Суп из овощей с помидорами	300/6	3	6,6	15	132
262	Сердце тушеное	75/75	29,4	20,7	6,5	342
67	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	6,6	26,4	188,6
399	Сок	200	1		20,2	85,3
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		44,6	34,9	106,5	927,7
ПОЛДНИК						
	Молоко	200	1,4	1,6	16,4	86
458	Груши	200	0,8	0,8	19,6	88
502	Булочка молочная	100	9,1	4,8	54,7	298
	Итого		11,3	7,2	90,7	472
УЖИН						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
44	Рыба отварная под маринадом	130/85	27,3	8,9	6,6	220
132	Картофель тушеный с овощами	200	4,3	12,2	30,2	252,2
430	Чай	200	0,3	0,2	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		39,2	23,4	109,2	816,6
УЖИН II						
195	Снежок	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		127	86,3	412,4	3122,9

День- 19

Неделя –третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
221	Каша молочная манная	200	8	11,2	28,6	248
25	Омлет с сосиской	90/24	10,5	13,5	1,5	166,5
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
	Итого		26,8	38,2	75,4	755,7
ОБЕД						
71	Помидор порционно	100	0,5	0,2	2,9	28,6
54	Суп рыбный	300	10,5	6,3	27,9	202,8
90	Плов с мясом	250	20,3	20,4	42,8	438,8
401	Компот из изюма	200	0,2	0	24,6	100,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		36,3	27,7	133,7	921,9
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		18	76
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88
335	Пряники	40	1,6	1	32	137
	Итого		3,4	1,8	69,6	301
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
352	Котлета из филе кур	100	12	12,9	13,2	223
144	Овощное рагу	200	3,7	9,7	21,5	188,7
431	Чай с лимоном	200	0,2		10,6	41
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		23,2	24,7	95,2	707,1
УЖИН II						
195	Кефир	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		99,1	100,1	407	2932,3

День- 20

Неделя – третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Школьный возраст	Б	Ж	
ЗАВТРАК						
267	Творожная запеканка с молоком сгущенным	220/25	33,2	24,2	35,9	510,4
221	Каша молочная рисовая	200	4,3	6	27,7	186
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	7,6		97
	Итого		50,6	50,5	107,7	932,6
ОБЕД						
75	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,8	119
100	Щи со сметаной	300/8	2,7	6,9	11,7	119
334	Макаронник с мясом	250	23,3	23	28,8	446,3
383	Кисель	200	1,4	0	29	121,5
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		34,1	39,6	112,8	957
ПОЛДНИК						
152	Вафли	40	1,2	1,3	31	141,7
399	Сок	200	1		18	76
458	Банан	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого		3	2,1	68,6	305,7
УЖИН						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
235	Шницель рыбный	130	18,7	17,8	11,1	277,8
430	Чай	200	0,3	0,2	22,5	90
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		30,4	27,3	114,2	828,7
УЖИН II						
196	Снежок	200	5,7	6,4	8	118
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		9,4	7,7	33,1	246,6
	Итого за день		124,3	119,8	411,7	3274,6

День- 21

Неделя – третья

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Школьный возраст	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
261	Яйцо вареное	1	5	4,6	0,3	63
221	Каша пшеничная молочная	200	8,5	21	44	402
434	Какао с молоком	200	4	4	16	116
1	Масло сливочное	10		8		75
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
5	Сыр	25	6	8		97
	Итого		27,8	47,1	89,6	903,2
ОБЕД						
70	Огурец порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
116	Суп вермишелевый	300	3,6	2,4	25,2	138
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,2	30,7	206,5
308	Котлеты из говядины	100	16,1	13,1	6,6	209
412	Компот из с/фр	200	0,6	0,2	26,6	110
148	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	35,5	151,2
	Итого		29,8	23,9	127,5	843,3
ПОЛДНИК						
399	Сок	200	1		20,2	85,3
458	Груши	200	0,8	0,8	19,6	88
153	Зефир	40			31,9	129
	Итого		1,8	0,8	71,7	302,3
УЖИН						
71	Помидор порционно	100	0,6	0,2	2,9	28,6
646	Плов из курицы	250	25,5	25	49,3	512,5
432	Чай с молоком	200	2	1,8	21,2	108
147	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,2
148	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6
	Итого		34,8	28,9	120,4	875,2
УЖИН II						
195	Кефир	200	6,8	5	11	122
147	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6
	Итого		10,5	6,3	36,1	250,6
	Итого за день		104,7	107	445,3	3174,6

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II ужин
1 день	1.Каша гречневая молочная 250,0 2.Какао 200,0 3.Масло сливочное 10,0 4.Хлеб пшеничный 70,0 5.Сыр 25	1.Огурец порционно 100,0 2.Суп лапша домашняя 300,0 3.Капуста тушеная 200,0 4.Куры отварные 100,0 5.Компот из с/фр 200,0 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200,0 2.Яблоки 200,0 3.Вафли 40,0	1.Помидор порционно 100,0 2.Картофельное пюре 200,0 3.Рыба отварная под маринадом 130/85 4.Чай 200,0 5.Хлеб ржаной 40,0 6.Хлеб пшеничный 70,0	1.Кефир 200,0 2.Хлеб пшеничный 60,0
2 день	1.Каша манная молочная 200,0 2.Омлет натуральный 90,0 3.Кофейный напиток с молоком 200,0 4.Масло сливочное 10,0 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Салат картоф.с сол.огурцом и зел.луком 100,0 2.Суп гороховый 300,0 3.Ленивые голубцы в соусе 250,0 4.Компот из изюма 200,0 5.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 20,0 2.Апельсины 200,0 3.Печенье 40,0	1.Огурец порц. 100,0 2.Макароны отварные 200,0 3.Фрикадельки из кур.гр. 100/50 4.Чай с молоком 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
3 день	1.Творожная запеканка с молоком сгуц. 150/25 2.Каша пшеничная 150,0 3.Какао 200,0 4.Масло сливочное 10,0 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Огурец порционно 100 2.Щи со сметаной 300/8 3.Печень тушеная в соусе 100/100 4.Каша гречневая 200,0 5.Кисель 200,0 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Груши 200 3.Булочка с изюмом 100,0	1.Икра кабачковая 100,0 2.Плов из филе кур 250,0 3.Чай 200 4.Хлеб ржаной 40,0 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Кефир 200,0 2.Хлеб пшеничный 60
4 день	1.Яйцо вареное 1шт 2.Каша «Дружба» 250,0 3.Кофейный напиток с молоком 200,0 4.Сыр 25,0 5.Масло сливочное 10,0 6.Хлеб пшеничный 70,0	1.Помидор порционно 100 2.Суп- рассольник со сметаной 300/9 3.Тефтели из говядины 100/80 4.Макароны отварн. 200,0 5.Компот из кураги. 200,0 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Бананы 200 3.Пряники 40	1.Огурец порционно 100 2.Картофель отварной с маслом 200,0 3.Рыба тушеная с овощами 130/85 4.Чай с лимоном 200,0 5.Хлеб ржаной 40,0 6.Хлеб пшеничный 70,0	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
5 день	1.Каша молочная овсяная 150 2.Пудинг из творога с мол.сгуц. 150/25 3.Какао 200,0 4.Масло сливочное 10,0 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Огурец порционно 100 2.Борщ со сметаной 300/8 3.Отварной рис с овощами 200,0 4.Биточки из курицы 100,0 5.Компот из с/фр 200,0 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Яблоки 200 3.Вафли 40,0	1.Сельдь с луком и раст.маслом 60/10/5 2.Жаркое по-домашнему 250,0 3.Чай с сахаром 200 4.Хлеб ржаной 40 5.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200,0 2.Хлеб пшеничный 60
6 день	1.Омлет с зел.горошком 100/35 2.Каша «боярская» 200 3.Кофейный напиток 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70 6.Сыр 25	1.Помидор порционно 100 2.Суп картофельный с клецками 300 3.Овощное рагу 200 4.Котлета «здоровье» 100 5.Сок 200 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Молоко 200,0 2.Апельсины 200,0 3.Ватрушка с творогом 100.	1.Огурец порционно 100 2.Тушеный картофель 200,0 3.Рыба припущенная 130 4.Чай с сахаром 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
7 день	1.Сырники творожные со сметанным соусом 150/30 2.Каша рисовая 150 3.Какао 200,0 4.Масло сливочное 10,0 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Огурец порционно 100 2.Суп овощной с помидорами 300/6 3.Картофельное пюре 200 4.Котлета из филе кур 100 5.Кисель 200 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Груши 200 3.Печенье 40	1.Икра кабачковая 100 2.Макаронник с мясом 250,0 3.Чай с молоком 200,0 4.Хлеб ржаной 40 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Кефир 200,0 2.Хлеб пшеничный 60

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	П ужин
8 день	1.Яйцо вареное 1 шт 2.Каша геркулесовая молочная 250,0 3.Какао 200,0 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный70,0 6.Сыр 25	1. Помидор порционно 100 2.Суп с фрикадельками 300 3.Рис отварной 200 4.Куры тушеные с овощами 120 5.Кисель 200 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Бананы 200 3.Конфеты 40	1.Огурец порционно100 2.Картофельное пюре 200 3.Рыбные котлеты130,0 4.Чай 200,0 5.Хлеб ржаной 40,0 6.Хлеб пшеничный 70,0	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
9 день	1.Творожный пудинг с молоком сгущ 180/25 2.Каша манная 150,0 3.Кофейный напиток с молоком 200,0 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70,0	1.Огурец порционно 100 2.Борщ со сметаной 300/8 3.Каша гречневая рассыпчатая 200,0 4.Бефстроганов из говядины 50/50 5. .Компот из свежих фруктов 200 6.Хлеб ржаной 80,0	1Сок 200 2.Апельсины 200 3.Пицца «Детская» 100	1.Икра кабачковая 100 2Сложн.гарнир(картоф.пюре,капуста тушеная) 200,0 3.Суфле куриное 100,0 4.Чай с молоком 200,0 5.Хлеб ржаной 40,0 6.Хлеб пшеничный 70,0	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
10 день	1.Каша рисовая молочная 200,0 2.Омлет 90,0 3.Какао 200,0 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70 6.Сыр 25	1.Помидор порционно 100 2.Суп рыбный 300 3.Фрикадельки из птицы 100/30 4.Рожки отварные 200,0 5.Кисель 200,0 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Груши 200 3.Печенье 40	1.Огурец порционно 100 2.Картофель тушеный 200 3.Зразы из говядины 100 4.Чай с лимоном 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
11 день	1.Суфле творожное со смет.соусом 220/30 2.Каша «боярская»150 3.Кофейный напиток с молоком 200 4.Сыр 25 5.Масло сливочное 10 6.Хлеб пшеничный 70	1.Сельдь с луком и раст.маслом 60/10/5 2.Суп вермишелевый 300 3.Жаркое по- домашнему 250 4.Компот из с/фр 200 5.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Яблоки 200 3Вафли 40	1.Помидор порц. 100 2.Сложный гарнир (отварной рис с овощами) 200 3.Куры тушеные 120 4.Чай с молоком 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
12 день	1.Омлет.фарширован ный сосиской 90/24 2.Каша пшениная молочная 200 3.Какао с молоком 200 4.Масло сливочное 10 5Хлеб пшеничный 70	1.Икра кабачковая 100 2.Щи со сметаной 300/8 3.Каша гречневая 200 4.Гуляш из говядины 50/50 5.Компот из изюма. 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Бананы 200 3.Пряники 40	1.Огурец порционно100 2. Картофель отварной с маслом 200 3. .Рыба припущенная 130 4.Чай 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
13 день	1.Творожная запеканка с молоком сгущенным 150/25 2.Каша овсяная 150,0 3.Кофейн.напиток 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный70 6.Сыр 25	1.Огурец порционно 100 2.Суп гороховый 300 3.Овощное рагу 200 4.Котлеты говяжьи 100 5.Сок 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Молоко 200 2.Апельсины 200 3.Булочка с изюмом 100	1.Помидор порционно 100 2.Плов из кур грудки 250 4.Чай с молоком 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
14 день	1.Омлет натуральный 90 2.Каша рисовая 200 3.Кофейный напиток с молоком 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70	1.Помидор порционно 100 2.Борщ со сметаной 300/8 3.Макароны отварные 200 4.Мясо тушеное с черносливом 50/50 5.Компот из с/фруктов 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Груши 200 3.Зефир 40	1.Огурец порционно 100 2.Картофельное пюре 200 3.Рыбные котлеты 130 4.Чай 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	П ужин
15 день	1.Пудинг из творога со смет.соусом.150/30 2.Каша «Боярская» 150 3.Какао 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70	1.Огурец порционно 100 2.Суп лапша домашняя 300 3.Картофельное пюре 200 4.Куры отварные 120 5.Компот из кураги 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Яблоки 200 3.Вафли 40	1.Помидор порционно 100 2.Каша гречневая 200 3.Азу 50/50 4.Чай 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
16 день	1.Каша ячневая молочная 250 2.Яйцо вареное 1шт 3.Кофейный напиток с молоком 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70 6.Сыр 25,0	1.Помидор порционно 100 2.Рассольник ленинградский со сметаной 300/9 3.Отварной рис 200 4.Гуляш 50/50 5.Сок 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Молоко 200 2.Бананы 200 3.Пирожок с повидлом 100	1.Огурец порционно 100 2.Капуста тушеная, картоф.пюре 200 3.Рыбные фрикадельки 120/45 4.Чай с лимоном 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
17 день	1.Суфле творожное со сметан.соусом.150/30 2.Каша геркулес. 150 2.Какао 200 3.Масло сливочное 10 4.Хлеб пшеничный 70 5.Сыр 25	1.Огурец порционно 100 2.Щи со сметаной 300/8 3.Биточки рубленые из кур.грудок 100 4.Макаронны отварные 200 5.Компот из чернослива 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Апельсины 200 3.Печенье 40	1.Сельдь с луком и р.м. 60/10/5 2.Картофельная запеканка с мясом 250,0 4.Чай с сахаром 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
18 день	1.Молочная вермишель 250,0 2.Кофейный напиток с молоком 200,0 3.Сыр 25 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70	1.Огурец порционно 100 2.Суп из овощей с помидорами 300/6 3.Каша гречневая 200 4.Сердце тушеное 75/75 5.Сок 200 6.Хлеб ржаной 80	1.Молоко 200 2.Груши 200 3.Булочка молочная 100	1.Помидор порционно 100 2.Картофель тушеный с овощами 200 3.Рыба отварная под маринадом 130/85 4.Чай 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
19 день	1.Каша манная молочная 200 2.Омлет с сосиской 90/24 3.Какао 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70	1.Помидор порционно 100 2.Суп рыбный 300,0 3.Плов с мясом 250,0 4.Компот из изюма 200,0 5.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Яблоки 200 3.Пряники 40	1.Огурец порционно 100 2.Овощное рагу 200 3.Котлеты из кур 100 4.Чай с лимоном 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60
20 день	1.Творожная запеканка с мол. сгущен. 220/25 2.Каша рисовая 150 3.Кофейный напиток 200 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70 6. Сыр 25	1.Икра кабачковая. 100 2. Щи со сметаной 300/8 3. Макаронник с мясом 250,0 4.Кисель 200 5.Хлеб ржаной 80	1.Сок 200 2.Бананы 200 3.Вафли 40	1.Огурец порционно 100 2.Картоф. пюре 200 3.Шницель из рыбы 130 4.Чай 200 5.Хлеб ржаной 40 6.Хлеб пшеничный 70	1.Снежок 200 2.Хлеб пшеничный 60
21 день	1.Каша пшеничная молочная 200 2.Яйцо вареное 1шт 3.Какао с молоком 200 4.Сыр 25 4.Масло сливочное 10 5.Хлеб пшеничный 70	1.Огурец порционно 100 2.Суп вермишелевый 300 3.Картоф.пюре 200 4.Котлеты говяжьи 100 5.Компот из с/фр 200 6.Хлеб ржаной 80,0	1.Сок 200 2.Груши 200 3.Зефир 40	1.Помидор порционно 100 2.Плов с курицей 250 3.Чай с молоком 200 4.Хлеб ржаной 40 5.Хлеб пшеничный 70	1.Кефир 200 2.Хлеб пшеничный 60

