

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия
Человека по Ставропольскому краю

М.И. Сорокина
(М.И. Сорокина)

**Управление
Роспотребнадзора**
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фалеева, 4

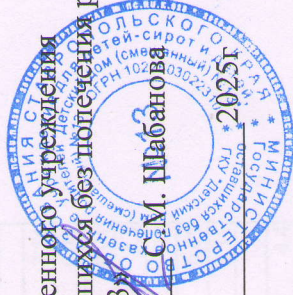
2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного казенного учреждения
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом (смешанный) №13»

С.М. Шабанова
С.М. Шабанова

« »



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ НАХОДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ -СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ДОМ (СМЕШАННЫЙ) № 13» НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 12 и старше.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

№41е	Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B12	C	Ca	Fe	
1 день (понедельник)												
ЗАВТРАК												
212	Омлет натуральный с сосисками	140	15,28	30,26	2,68	344,2	0,06	0,12	0,39	93,28	2,54	
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	7	6,86	0,09	62	0	0	0	1,58	0,01	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	585	35,07	49,62	61,78	842,9	0,35	0,28	8,18	247,18	8,16	
2 ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калейброванные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	5	20,7	150	0,18	0,08	6,08	45,39	1,9	
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	11,33	11	53,8	360	0,3	0,16	0	21,86	5,58	
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6	
389	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95	
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	1,6	
	Итого за обед	1060	58,14	49,8	157,67	1106,9	0,85	0,44	18,88	228,45	33,04	
ПОЛДНИК												
224	Запеканка из творога с морковью со ступенным	200/80	17,09	15	89,89	564,13	0,1	0,29	3,63	185,7	1,59	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63	
	Итого за полдник	480	17,79	15,3	110,59	651,93	0,11	0,29	103,63	207	2,22	
УЖИН												
250	Бефстроганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6	
313	Картофель жареный из отварного	200	4,2	5,06	28,9	197	0,18	0,12	17,8	22,9	1,76	
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,20	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94	
	Итого за ужин	780	39,2	41,74	112,05	1017,9	0,62	0,48	48,12	183,25	13,15	
386 Кисломолочный напиток (кефир)												
	Итого за 1 день	3305	156,6	163,66	469,89	3826,63	2,05	1,87	200,21	1137,88	61,17	
2 день (вторник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/10	5,29	8,01	24,9	192	0,06	0,16	0,65	142,65	0,4	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр Российский	20	5,3	5,3	0	68	0	0,06	0,56	210,6	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95	
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63	
	Итого за завтрак	620	23,7	24,68	83,05	682,4	0,34	0,47	2,51	514,62	5,49	

2-й ЗАВТРАК													
338	Фрукты свежие калечатанные (банан)	1 шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2		
	Итого 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2		
ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,03	6,37	18,91	145	0,06	0,07	13,07	76,46	1,66		
239	Тефтели рыбные(минтай) с соусом сметанным с томатом	100/50	12,87	11,9	17,52	199	0	0	2,02	96,28	0,91		
125	Картофель отварной с маслом сливочным	230/5	4,49	9,64	37,27	255	0,21	0,15	20,03	24,06	1,97		
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9		
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16		
	Итого за обед	1085	33,55	31,11	152,52	790,9	0,67	0,4	60,12	305,7	28,39		
ПОЛДНИК													
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,83	4,7	62	309	0	0	0,22	21,1	1,66		
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1		
	Итого за полдник	300	11,27	9,76	71,92	416	0,05	0,22	1,32	236,32	1,76		
УЖИН													
243	Соуски молочные отварные с маслом сливочным 2 шт.	100/10	6,4	10,22	70,3	402	0,08	0,17	0	9,76	0,96		
139	Капуста тушеная	200	4,7	8,2	20,1	176	0,06	0,07	105,65	115,02	1,5		
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6		
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4		
	Итого за ужин	755	22,1	20,4	154,55	879,7	0,45	0,40	115,65	202,58	9,41		
2 УЖИН													
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18		
	Итого за 2 день	3160	99,46	97,08	507,77	3088	1,62	1,81	199,85	1501,1	46,43		
3 день (средн)													
ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250/10/10	7,08	11,5	44,89	311	0,07	0,21	0,78	171,11	0,56		
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48		
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26		
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36		

342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
406	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
	Итого за полдник	300	6,69	9,94	61,82	365	0,09	0,06	17,56	75,55	2,04
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные с маслом 2 шт.	100/10	6,4	10,22	70,3	402	0,08	0,17	0	9,76	0,96
204	Вермишель отварная с маслом сливочным и сыром	200/10/40	24,8	17	106,06	653,36	0,28	0,14	0,92	387,26	2,88
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
	Итого за ужин	780	42,01	29,84	232,38	1364,36	0,65	0,46	10,92	502,02	24,89
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Раженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	3080	123,67	105,3	544,67	3418,43	2,43	1,41	180,47	1788,7	57,42
5 день (пятница)											
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220/15/15	10,98	18,17	59,93	447	0,27	0,26	0,78	198,69	2,31
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за завтрак	617	24,29	29,74	104,28	820,6	0,52	0,38	3,88	420,02	7,13
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты вежие калейброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9	8	17	173	0	0	9	31	2
294	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
302	Каша рассычатая пшеница	200/10	11,9	5,47	53	309,15	0,33	0	0	19,5	0,01
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за обед	1055	59,91	47,35	163,94	1145,15	0,8	0,37	19,16	194,93	13,54
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/80	39,55	28,35	36,7	560,00	0,10	0,52	0,48	357,53	1,24
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за полдник	480	43,35	32,15	61,8	705,40	0,13	0,65	1,78	469,77	1,87
УЖИН											
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
313	Картофель жареный из отварного	200	4,2	5,06	28,9	197	0,18	0,12	17,8	22,9	1,76
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
	Итого за ужин	780	31,41	16,28	107,62	714,9	0,64	0,39	49,69	181,4	25,92
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2

ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ											
3332	167,56	132,12	483,84	3665,05	2,23	2,23	95,91	1522,12	49,86		
6 день (суббота)											
ЗАВТРАК											
218	Вареники ленивые отварные с маслом	200/10	32,5	23,36	17,10	462,20	0,08	0,5	0,41	215,3	0,83
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	Итого за завтрак	575	43,09	34,3	94,20	908,60	0,312	0,584	1,16	325,7	5,97
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
108	Суп картофельный с клецками	250	3,95	5,19	22,6	152,5	0,08	0,09	4,64	59,45	0,8
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	336/12	30,27	41,9	23,25	629,33	0,28	0	40,62	40,03	2,93
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
	Итого за обед	1048	47,38	50,29	124,67	801,33	0,76	0,27	70,26	208,38	27,58
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за полдник	300	7,11	9,94	64,72	376	0,09	0,06	16	89,49	2,25
УЖИН											
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01
304	Рис отварной	200	4,84	5,56	46,85	547,3	0,04	0,04	0	8,46	0,7
75	Икра морковная	80	1,73	3,83	8,99	77	0,07	0,07	4,64	41,39	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за ужин	782	44,67	41,97	119,84	1338,8	0,39	0,25	10,54	159,25	9,93
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	3105	149,89	147,43	427,36	3663,73	1,662	1,444	218,21	1076,7	46,51
7 день (воскресенье)											
ЗАВТРАК											
211	Омлет натуральный с сыром	120	12,8	23,76	2	273,3	0,08	0	0,24	211,6	1,05
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71
1	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Итого за завтрак	565	24,25	40,51	58,76	734	0,35	0,17	7,38	305,45	6,62
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеброванные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	1,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,03	6,37	18,91	145	0,06	0,07	13,07	76,46	1,66		
235	Шницель рыбный (минтай) натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1		
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54		
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6		
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63		
	Итого за обед	1005	39,21	22,96	132,68	683,2	0,72	0,53	158,87	280,84	12,38		
ПОЛДНИК													
221	Сырники из творога с морковью со ступенным молоком	200/80	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0	0,64	139	0,74		
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1		
	Итого за полдник	480	20,31	23,64	33,07	426	0,1	0,22	1,74	354,22	0,84		
УЖИН													
259	Жаркое по домашнему	100/300	31,63	33,65	32,86	562,3	0,3	0,42	41,3	38,7	5,75		
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9		
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95		
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16		

Итого за ужин		830	43,09	36,53	104,28	911,20	0,65	0,58	66,3	139	28,6
2 УЖИН											
360	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		3280	133,26	131,84	356,59	2961,4	1,94	1,88	255,69	1351,51	53,04
8 день (понедельник)											
ЗАВТРАК											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/10	7,19	6,5	23,5	181,5	0,11	0,16	1,14	202	0,63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
78	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
Итого за завтрак		630	21,7	21,44	87,6	628,9	0,34	0,24	1,79	467,6	5,51
2-й ЗАВТРАК											
18	Фрукты свежие калейброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за 2-й завтрак		200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,45	5	20,7	150	0,18	0,08	6,08	45,39	1,9
90	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01
143	Рагу из овощей	200	3,2	11,8	20,6	203,9	0,1	0	37,9	41,5	1,25
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	2,5	14	0,9
	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
142	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за обед		1050	49,05	49,9	129,6	983,7	0,67	0,28	73,5	219,19	13,95
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
189	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
Итого за полдник		300	7,45	22,68	49,93	533	0,1	0,4	0,38	307,62	3,7
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные с маслом 2 шт	100/10	6,4	10,22	70,3	402	0,08	0,17	0	9,76	0,96
203	Рожки отварные с маслом сливочным	200/5	6,91	6,86	0,79	366	0,09	0,01	0	16,53	1,01
131	Горох овощной отварной (консервированный)	100/5	3,1	0,2	6,5	40	0,11	0,05	10	20	0,7
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Итого за ужин		730	26,93	19,16	151,14	1161	0,56	0,35	10,16	126,63	9,77
2-й УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		3110	113,97	124,31	464	3625,6	1,78	1,59	106,08	1362,92	34,31
9 день (вторник)											
ЗАВТРАК											
181	Каша ячменная молочная из манной крупы	250/10/10	5,84	12,44	47,46	330	0,08	0,18	0,65	144,88	0,48
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26

Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
82 Кисело с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
Итого за завтрак	620	18,73	25,58	132,31	835,1	0,322	0,394	2,05	304,62	5,8

2-й ЗАВТРАК

Фрукты свежие калесброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6

ОБЕД

88 1 шт. из свежей капусты с картофелем	250	1,92	3,46	8,56	73,75	0,04	0,06	10,17	47,77	0,75
90 1 шт. из свежей капусты с картофелем	100/50	12,87	11,9	17,52	199	0	0	2,02	96,28	0,91
91 2 шт. из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
92 1 шт. из свежей капусты с картофелем	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
93 1 шт. из свежей капусты с картофелем	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
94 1 шт. из свежей капусты с картофелем	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
95 1 шт. из свежей капусты с картофелем	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
Итого за обед	1060	32,35	25,26	132,5	640,15	0,61	0,37	17,42	316,85	26,75

ПОЛДНИК

Запеканка из творога с морковью стуженным	220/80	18,31	16,07	96,31	604,42	0,1	0,31	3,89	198,9	1,7
924 Молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
929 Кофейный напиток с молоком	500	21,66	19,45	121,21	743,42	0,14	0,35	5,19	324,3	2,16

УЖИН

950 Пастраганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6
971 Каша рассычатая гречневая	200/10	11,33	11	53,8	360	0,3	0,16	0	21,86	5,58
71 Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
977 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
Итого за ужин	812	46,33	47,68	135,55	1174,1	0,74	0,52	34,8	196,11	16,75

2-й УЖИН

986 Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 2-й ужин	3392	126,47	124,77	545,97	3591,77	1,952	2,034	180,86	1449,88	52,26

10 день (среда)

ЗАВТРАК

172 Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	250	9,15	7,75	45,4	282	0,7	0	1,2	292	5,8
209 Ябло вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14 Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
376 Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
Итого за завтрак	635	25,54	21,64	93,83	703,32	0,99	0,12	1,2	380,28	12,03

2-й ЗАВТРАК

338 Фрукты свежие калесброванные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

ОБЕД

105 Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9	8	17	173	0	0	9	31	2
--	--------	---	---	----	-----	---	---	---	----	---

64	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
65	Рис отварной	200	4,84	5,56	46,85	547,3	0,04	0,04	0	8,46	0,7
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
72	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
73	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
74	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
	Итого за обед	1045	52,93	47,84	153,29	1382	0,55	0,41	134	167,75	14,01
ПОЛДНИК											
66	Пирожок печеный с повидлом	100	5,83	4,7	62	309	0	0	0,22	21,1	1,66
67	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за полдник	322	5,83	4,7	62	309	0	0	0,22	21,1	1,66
УЖИН											
68	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
69	Картофель отварной с маслом сливочным	230/5	4,49	9,64	37,27	255	0,21	0,15	20,03	24,06	1,97
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
72	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
73	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
74	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
	Итого за ужин	815	31,9	20,76	114,29	753	0,64	0,42	36,92	191,56	25,83
2 УЖИН											
66	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 10 ДЕНЬ	3217	122,84	106,67	450,74	3394,32	2,27	1,21	192,59	1018,57	58,11
11 день (четверг)											
ЗАВТРАК											
62	Каши жидкая молочная из рисовой крупы	250/10/10	7,08	11,5	44,89	311	0,07	0,21	0,78	171,11	0,56
64	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
65	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
71	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
72	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
73	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
	Итого за завтрак	615	23,74	26,45	102,84	778	0,36	0,37	2,08	503,64	8,64
2-й ЗАВТРАК											
68	Фрукты свежие калейброванные (банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
66	Рассольник "Ленинградский"	250	2,33	5,83	15,73	125	0,08	0,06	6,74	32,38	0,89
68	Котлета из говядины	100/10	15,59	15,48	11,87	249	0,07	0,12	0,38	35,94	2,8
69	Пюре из бобовых с маслом	200/10	23	8,8	50,7	379,1	0,80	0	0	90,2	7,02
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
72	Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
73	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
74	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
	Итого за обед	1020	54,08	33,31	157,12	316,9	1,35	0,36	32,12	267,42	34,56
ПОЛДНИК											
68	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,30	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
69	Сырники из творога с молочным соусом сладким	200/80	46	38,9	34,6	676,3	0,01	0,7	1,56	444,3	1,74
	Итого за полдник	480	46,7	39,20	55,3	764,1	0,02	0,7	101,56	465,6	2,37
УЖИН											
68	Пюре, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01

92	Каша рассыпчатая пшеница	200/10	11,9	5,47	53	309,15	0,33	0	0	19,5	0,01
91	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
93	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
	Итого за ужин	790	50,8	38,15	132,2	1076,05	0,64	0,18	14,52	152,2	9,51

2 УЖИН											
200	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
3305	Итого за 11 ДЕНЬ	3305	183,92	143,71	493,66	3214,05	2,51	2,05	171,68	1644,86	56,48

12 день (пятница)

ЗАВТРАК											
220/10	Вареники лепные отварные с маслом	220/10	32,5	23,36	17,1	462,2	0,08	0,5	0,41	215,3	0,83
10	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
20	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
70	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
200	Каша с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
580	Итого за завтрак	580	45,69	34,73	88,25	934,6	0,25	0,24	3,32	303,78	4,49

2-й ЗАВТРАК

1 шт./200	Фрукты свежие калесированные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
200	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6

ОБЕД

250	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,65	4,7	15,87	121	0,08	0,06	5,58	49,35	1,57
100/50	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
200	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
100	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
50	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
100	Хлеб ржано-пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
200	Батон пшеничный йодированный	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
1050	Компот из смеси сухофруктов	1050	62,84	37,22	185,38	1120,70	1,16	0,72	67,04	401,56	20,28

ПОЛДНИК

100	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
200	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
300	Итого за полдник	300	12,13	15	47,74	374	0,14	0,28	16,94	276,27	1,2

УЖИН

200/50	"Ленивые" голубцы с соусом сметанным	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
100	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
80	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
200	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
680	Итого за ужин	680	29,83	20,03	89,62	649,9	0,45	0,32	53,68	192,3	25,94

2 УЖИН

200	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
3010	Итого за 12 ДЕНЬ	3010	158,13	118,31	434,92	3318,2	2,11	1,84	261,23	1467,79	52,69

13 день (суббота)

ЗАВТРАК											
116	Омлет натуральный	116	18,25	10,29	67,51	145,3	0,01	0,08	0,39	80,3	2
100	Нера кабанская (промыш. производ.)	100	2,04	9,18	8,71	126	0,02	0,05	7,14	41,82	0,71

1) Вутерброд с маслом	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
2) Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
3) Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
4) Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
5) Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
Итого за завтрак	576	34,8	34,41	140,32	718,7	0,26	0,21	8,18	387,72	2,19

2-й ЗАВТРАК

а) Фрукты свежие калевровые (яблоки)	шт./200	0,8	0,8	19,60	94,00	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

ОБЕД

1) Борщ с капустой и картофелем	250	3,03	6,37	18,91	145	0,06	0,07	13,07	76,46	1,66
2) Колбаса рубленая из ц/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
3) Рыба из ошшей	200	3,2	11,8	20,6	203,9	0,1	0	37,9	41,5	1,25
4) Батон пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
5) Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
6) Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
Итого за обед	910	44,72	52,25	124,75	990,7	0,61	0,4	150,97	232,25	13,32

ПОЛДНИК

а) Сосиска в тесте (колбасные изделия, запеченные в тесте)	50/50	8,88	12,41	27,52	257	0,07	0,38	0	18	1,25
б) Соус фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0,8	20,57	85	0,01	0	0	34,4	16
Итого за полдник	300	9,64	13,21	48,09	342	0,08	0,38	0	52,4	17,25

УЖИН

а) Говядина тушеная в сметане	100/50	22,9	33,15	2,85	396	0,2	0	0,48	48,06	3,39
б) Макароны отварные с овощами	200/50	8,33	8,61	52,26	326,02	0,01	0	6,87	26,21	0,96
в) Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
г) Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
д) Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
Итого за ужин	745	41,43	43,64	116,76	1023,72	0,49	0,12	7,35	129,07	10,7

2-й УЖИН

а) Кефиромолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 2-й ужин	2931	136,99	149,91	457,72	3282,12	1,56	1,49	187,9	1073,44	48,06

14 день (воскресенье)

ЗАВТРАК

а) Каши вязкая молочная из гречневой крупы	250/10/10	11,64	12,9	51,15	367	0,24	0,29	0,77	175,81	3,93
б) Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
в) Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
г) Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
д) Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
е) Кефирный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
Итого за завтрак	615	28,3	27,85	109,1	834	0,53	0,45	2,07	508,34	8,85

2-й ЗАВТРАК

а) Фрукты свежие калевровые (банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2

ОБЕД

а) Цыпленок отварной с картофелем	250	1,92	3,46	8,58	73,75	0,04	0,06	10,17	47,77	0,75
б) Картофель отварной	100/300	12,69	12,36	17,62	233	0,04	0,04	0,28	10,56	1,76
в) Суп овощной (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6

Хлеб пшеничный йодированный	100	8,5	1,6	37	196	0,27	0,1	0	43	5
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за обед	1100	27,21	18,12	106,75	491,75	0,44	0,28	12	156,33	11
ПОЛДНИК										
Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за полдник	300	7,45	9,94	58,39	352	0,11	0,06	15,84	82,65	3,8
УЖИН										
Шницель рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,05	87	0,06	0,04	0	17,5	1,95
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
Итого за ужин	757	33,58	16,07	98,67	672,9	0,63	0,44	60,8	179,68	8,95
2-й УЖИН										
Кисломолочный напиток (Ракета)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
Итого за 14 день	3022	105,38	83,11	418,64	2669,65	1,82	1,55	110,96	1168,88	33,88
в период										
питание за 1 день	44416	1921,15	1767,83	6501,68	46826,77	27,536	24,512	2594,3	19007,4	697,98
	3172,5	137,22	126,27	464,4	3344,76	1,96	1,75	185,3	1357,6	49,85