

ООО "ГРОСС"

Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников школьного возраста (11-18 лет) в школьных общеобразовательных учреждениях.

Рацион: Школа 11-18 лет Пансион. Возрастная Категория: 11-18 лет

День 1

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	9,18	11,64	32,19	254,3
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогатненное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		21,2	29,86	61,99	593,84

Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Зефир, обогатненный витаминно-минеральным премиксом.	20	0,16	0,02	15,96	65,2
Итого за прием пищи		2,04	0,7	56,24	229,6

Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Помидоров и Огурцов с маслом	100	0,59	14,66	3,07	129,91
Щи Зеленые (мясо отдельно).	300	14,48	10,28	14,12	203,03
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном.	100	15,19	7,85	9,91	172,27
Пюре Картофельное.	200	4,24	9,87	25,38	206,66
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		43,8	43,87	109,05	1022,25

Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом.	140	9,32	13,38	58,9	376,44
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		9,59	13,44	79,92	464,01

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Макаронные Изделия Отварные.	180	6,96	5,27	44,02	225,97
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Итого за прием пищи		20,74	13,45	72,37	469,12

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Биойогурт Питъевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		107,37	107,72	387,17	2900,82

День 2

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
----------------	------------------	----------	----------	----------	-------------

Запеканка Манная.	140	4,76	7,24	29,81	200,12
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		18,57	27,51	54,81	544,72
Завтрак 2					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Гематоген	20	1,04	0,64	17,14	78,4
Итого за прием пищи		2,52	0,88	52,76	243,6
Обед					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Витаминный.	100	1,13	4,38	6,81	54,22
Суп из Овощей с Фасолью.	300	4,04	5,41	15,39	122,49
Биточки Рубленные из Птицы Паровые.	120	16,17	20,75	9,76	283,43
Кабачки Тушеные в Сметане.	200	2,09	8,45	14,46	138,4
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		32,85	40,11	103,5	911,02
Полдник					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Вареники ленивые с творогом отварные.	160	20,2	15,32	25,38	370,87
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		20,45	15,42	44,83	452,68
Ужин					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Гуляш из мяса отварного.	100	21,63	23,22	4,51	285,41
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным.	200	5,33	8,88	8,53	134,16
Чай с Лимонном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		34,72	32,94	55,1	654,71
Ужин 2					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		114,91	123,26	319	2924,73
День 3					
Завтрак					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Пшеничная вязкая на Молоке.	180	9,48	9,92	43,03	295,87
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8

Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		20,91	27,45	72,45	627,12
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Булочка Молочная	50	4,69	3,37	26,31	147,45
Итого за прием пищи		5,37	3,93	61,75	299,85
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Огурцов Свежих.	100	0,69	14,62	2,75	128,25
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясном (мясо отдельно).	300	30,32	11,58	8,5	257,41
Блины с Картофелем и Луком.	240	10,92	11,44	69,24	407,28
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		51,11	38,82	137,45	1103,02
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Сыром запеченный.	160	19,42	27,57	3,57	325,81
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		23,49	32,05	30,65	489,01
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Перец, Фаршированный Овощами.	260	5,45	13,2	31,9	253,18
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		13,31	14,04	79,63	510,84
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		124,19	122,69	388,93	3165,84
День 4					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка из Творога с Изюмом	160	15,39	15,58	22,36	329,68
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		24,99	31,09	44,05	603,29
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4

Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Ватрушка с Творогом.	50	5,97	4,32	21,75	153,43
Итого за прием пищи		8,17	4,92	71,75	379,83
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Помидоров свежих.	100	0,54	14,65	2,66	128,5
Суп-пюре из Разных Овощей.	300	4,63	9,63	17,65	170,43
Котлеты рубленые из Мяса Индейки.	115	17,19	24,04	16,14	324,74
Пюре Картофельное.	200	4,24	9,87	25,38	206,66
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		36,02	59,37	118,19	1141,01
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Оладьи с яблоками.	140	10,07	5,7	48,06	273,01
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		10,25	5,82	67,63	354,82
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Плов из Риса с Курагой.	250	5,99	9,01	71,86	388,2
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		13,69	9,85	113,71	620,96
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка 3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		98,72	119,05	423,73	3233,91
День 5					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Яблоками запеченный.	140	11,89	16,72	6,58	217,98
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,91	34,94	36,38	557,52
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка "Янтарная"	50	7,16	5,84	25,89	176,22
Итого за прием пищи		8,34	6,2	58,77	321,82
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц

Салат из Моркови с Яблоками.	100	1,35	3,15	9,27	60,23
Суп-пюре из Брокколи со сметаной.	300	3,37	5,34	17,06	118,82
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Рагу из Овощей.	200	5	14,31	19,78	219,35
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		34,64	32,44	147,3	991,53
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом.	180	3,66	3,91	52,45	258,51
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		3,79	3,96	71,15	336,48
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Птица тушеная (курица).	100	15,02	15,58	5,29	209,11
Каша Рисовая рассыпчатая.	200	4,8	8,93	50,25	296,57
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		27,58	25,35	102,91	756,54
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		106,26	105,89	445,11	3143,89
День 6					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Гречневая вязкая на Молоке.	180	9,55	9,6	36,24	261,52
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,36	29,87	61,24	606,12
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	3,1	6,8	17,2	138,1
Итого за прием пищи		4,74	7,16	41,76	260,5
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Картофеля с Капустой Морской и Свеклой.	100	1,64	7,06	9,77	102,85
Суп Картофельный Гороховый (мясо отдельно).	300	14,63	8,1	22,51	215,39
Азу из Мяса Отварного.	100	16,96	9,93	6,16	175,84
Капуста тушеная.	200	5,21	8,56	18,2	164,41

Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		47,98	34,89	113,18	971,57
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Сырники из Творога со Сметанным Соусом.	200	25,5	22,15	39,34	523,81
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		25,77	22,25	61,3	615,22
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом.	230	18,58	21,92	30,69	366,72
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		26,46	22,86	67,69	582,32
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		134,11	123,43	352,77	3153,73
День 7					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Пудинг из Творога запеченый.	170	20,1	16,3	32,1	407,45
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		31,53	33,83	61,52	738,7
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Пирожки печеные из теста дрожжевого с Джемом	50	3,31	1,51	32,18	148,66
Итого за прием пищи		5,19	2,19	72,46	313,06
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Свеклы отварной с Сыром.	100	3,45	4,94	8,19	77,47
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно).	300	31,05	14,26	23,65	344,74
Макаронны отварные с Бефстрогановым.	240	19,32	13,03	45,48	349,81
Компот из свежих плодов Яблук и Слив	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Итого за прием пищи		54,18	32,44	93,71	843,6
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		6,77	6,32	64,66	362,47

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные.	240	28,82	24,81	21,31	412,25
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		36,6	25,65	67,88	662,71
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Биойогурт Питьевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		144,27	106,83	367,83	3042,54
День 8					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой.	180	4,48	6,63	35,57	216,72
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДГП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		14,08	22,14	57,26	490,33
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Итого за прием пищи		2,26	6,36	48,12	273,6
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Зеленый с Огурцами.	100	1	13,7	2,26	121,15
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно).	300	31,05	14,26	23,65	344,74
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном.	100	15,19	7,85	9,91	172,27
Пюре Картофельное.	200	4,24	9,87	25,38	206,66
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		60,9	46,8	118,28	1157,3
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом.	140	9,32	13,38	58,9	376,44
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		9,57	13,48	78,35	458,25
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Перец, Фаршированный Овощами.	260	5,45	13,2	31,9	253,18
Чай с Лимонном	200	0,2	0,04	9,14	39,34

Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		13,21	14,04	73,96	488,32
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		105,82	109,22	383,97	2985,8
День 9					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Морковная с Творогом.	170	13,25	14,39	26,28	310,36
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		25,27	32,61	56,08	649,9
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Ватрушка с Повидлом.	50	3,56	2,06	32,15	145,68
Итого за прием пищи		4,24	2,62	67,59	298,08
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Сезонный.	100	1,36	9,91	7,54	115
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными.	300	10,51	5,37	19,65	167,77
Птица Отварная.	100	26,22	26,34	0,81	322,46
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным.	200	5,33	8,88	8,53	134,16
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		52,6	51,68	93,49	1049,47
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле из Кабачков Паровое.	140	4,28	6,93	17,27	143,98
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		8,35	11,41	44,35	307,18
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Гуляш из мяса отварного.	100	21,63	23,22	4,51	285,41
Каша Гречневая рассыпчатая.	200	11,96	12,34	49,42	343,01
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8

Итого за прием пищи		41,45	36,4	101,66	886,08
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		141,91	141,12	370,17	3326,71
День 10					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Овсяная вязкая на молоке.	180	9,84	11,92	34,04	262,69
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогатненное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,65	32,19	59,04	607,29
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогатненный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Пряники, обогатненные витаминно-минеральным премиксом	50	2,4	1,4	38,85	167,9
Итого за прием пищи		4,6	2	88,85	394,3
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Картофельный с Кальмарами.	100	5,32	5,25	9,46	89,87
Суп из Овощей с Мясом Отварным.	300	10,61	7,99	13,95	166,67
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Рагу из Овощей.	200	5	14,31	19,78	219,35
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		43,91	36,87	114,25	975,06
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет Натуральный, запеченный или сваренный на пару.	160	16,67	21,94	3,4	267,84
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		16,85	22,06	22,97	349,65
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое.	150	14,27	14,2	16,93	284,45
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		21,97	15,04	58,78	517,21
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка 3,2%, обогатненная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134

Итого за день			116,58	116,16	352,29	2977,51
День 11						
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Омлет с Сыром запеченный,	140	16,99	24,12	3,12	285,08	
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65	
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8	
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86	
Итого за прием пищи		28,42	41,65	32,54	616,33	
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6	
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108	
Булочка с изюмом	50	3,99	3,46	24,48	138,42	
Итого за прием пищи		5,17	3,82	57,36	284,02	
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Салат из Сырых Овощей.	100	1,05	9,82	4,03	97,51	
Суп-пюре из Разных Овощей.	300	4,63	9,63	17,65	170,43	
Котлеты Куриные рубленные, запеченные с соусом молочным.	110	7,86	13,17	7,38	175,17	
Макаронные Изделия Отварные.	180	6,96	5,27	44,02	225,97	
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84	
Итого за прием пищи		22,92	38,39	119,39	834,92	
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Суфле Творожное паровое.	150	14,27	14,2	16,93	284,45	
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97	
Итого за прием пищи		14,4	14,25	35,63	362,42	
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Жаркое по-Домашнему.	240	34,82	20,2	33,62	451,27	
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06	
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86	
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8	
Итого за прием пищи		42,58	21,04	80,99	702,13	
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180	
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180	
Итого за день		121,49	122,15	354,51	2979,82	
День 12						
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц	
Каша Рисовая вязкая на Молоке.	180	5,39	6,95	34,22	218,21	
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01	
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8	
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8	

Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		14,99	22,46	55,91	491,82
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Печенье, обогащенное витаминно-минеральным премиксом	20	4,1	2,3	13,2	90
Итого за прием пищи		5,74	2,66	37,76	212,4
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Моркови с Маслом Растительным	100	1,18	6,87	9,27	97,65
Суп Картофельный Гороховый (мясо отдельно).	300	14,63	8,1	22,51	215,39
Рагу из Птицы (курицы) с Овощами.	250	26,24	27,64	25,14	432,7
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		51,59	43,85	113,46	1058,82
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Творожная с Морковью.	170	15,01	16,82	22,74	336,3
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		15,28	16,92	44,7	427,71
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом.	230	18,58	21,92	30,69	366,72
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		26,46	22,86	67,69	582,32
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		119,86	115,15	327,12	2891,07
День 13					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Вязкая на Молоке из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	9,18	11,64	32,19	254,3
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		21,2	29,86	61,99	593,84
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4

Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом.	20	0,16	0,02	15,96	65,2
Итого за прием пищи		2,04	0,7	56,24	229,6
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Винегрет Овощной.	100	1,11	9,88	7,43	112,76
Щи Зеленые (мясо отдельно).	300	14,48	10,28	14,12	203,03
Зразы Картофельные, Фаршированные Овощами, с Маслом Растительным.	240	10,23	14,15	46,83	343,72
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		35,12	35,52	124,95	969,89
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом.	140	9,32	13,38	58,9	376,44
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		9,59	13,44	79,92	464,01
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Жаркое по-Домашнему.	240	34,82	20,2	33,62	451,27
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		42,6	21,04	80,19	701,73
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Биоогурт Питевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		120,55	106,96	410,89	3081,07
День 14					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Манная.	140	4,76	7,24	29,81	200,12
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		18,57	27,51	54,81	544,72
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Гематоген	20	1,04	0,64	17,14	78,4
Итого за прием пищи		2,52	0,88	52,76	243,6
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Витаминный.	100	1,13	4,38	6,81	54,22

Суп-пюре из Брокколи со сметаной.	300	3,37	5,34	17,06	118,82
Гуляш из мяса отварного.	100	21,63	23,22	4,51	285,41
Пюре Картофельное.	200	4,24	9,87	25,38	206,66
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		39,79	43,93	110,84	977,59
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Вареники ленивые из творога отварные.	160	20,2	15,32	25,38	370,87
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		20,45	15,42	44,83	452,68
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Азу из Мяса Отварного.	100	16,96	9,93	6,16	175,84
Каша Рисовая рассыпчатая.	200	4,8	8,93	50,25	296,57
Чай с Лимонном	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		29,52	19,7	98,47	707,55
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Кефир 3,2%, обогащенный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		116,65	113,84	369,71	3044,14
День 15					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Пшеничная вязкая на Молоке.	180	9,48	9,92	43,03	295,87
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		20,91	27,45	72,45	627,12
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Булочка Молочная	50	4,69	3,37	26,31	147,45
Итого за прием пищи		5,37	3,93	61,75	299,85
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Огурцов Свежих.	100	0,69	14,62	2,75	128,25
Борщ с Мелкошинкованными Овощами на Бульоне Мясом (мясо отдельно).	300	30,32	11,58	8,5	257,41
Макаронны отварные с Бефстрогановым.	240	19,32	13,03	45,48	349,81
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Итого за прием пищи		50,57	39,41	73,51	806,75

	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Полдник					
Омлет с Сыром запеченный.	160	19,42	27,57	3,57	325,81
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		23,49	32,05	30,65	489,01
Ужин					
Фрикадельки Мясные Паровые в Соусе Молочном.	100	15,19	7,85	9,91	172,27
Рагу из Овощей.	200	5	14,31	19,78	219,35
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		28,05	23	77,42	649,28
Ужин 2					
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		138,39	132,24	322,78	3008,01
День 16					
Завтрак					
Запеканка из Творога с Изюмом	160	15,39	15,58	22,36	329,68
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		24,99	31,09	44,05	603,29
Завтрак 2					
Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Ватрушка с Творогом.	50	5,97	4,32	21,75	153,43
Итого за прием пищи		8,17	4,92	71,75	379,83
Обед					
Салат из Помидоров свежих.	100	0,54	14,65	2,66	128,5
Суп из Овощей с Фасолью.	300	4,04	5,41	15,39	122,49
Биточки Рыбные из филе Трески.	100	13,56	8,14	14,7	188,49
Капуста Цветная Отварная с Маслом Сливочным.	200	5,33	8,88	8,53	134,16
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		32,89	38,26	97,64	884,32
Полдник					
Оладьи с яблоками.	140	10,07	5,7	48,06	273,01
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		10,25	5,82	67,63	354,82

Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое.	150	14,27	14,2	16,93	284,45
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		21,83	15	49,85	480,25
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка 3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		103,73	103,09	339,32	2836,51
День 17					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Яблоками запеченный.	140	11,89	16,72	6,58	217,98
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,91	34,94	36,38	557,52
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка "Янтарная"	50	7,16	5,84	25,89	176,22
Итого за прием пищи		8,34	6,2	58,77	321,82
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Моркови с Яблоками.	100	1,35	3,15	9,27	60,23
Суп из Овощей с Мясом Отварным.	300	10,61	7,99	13,95	166,67
Биточки Рубленные из Птицы Паровые.	120	16,17	20,75	9,76	283,43
Каша Гречневая рассыпчатая.	200	11,96	12,34	49,42	343,01
Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		51,45	45,73	168,89	1257,98
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Рисовая с Абрикосовым Соусом.	180	3,66	3,91	52,45	258,51
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		3,79	3,96	71,15	336,48
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Картофелем и Луком.	240	10,92	11,44	69,24	407,28
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		18,68	12,28	116,61	658,14
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		114,17	106,11	480,4	3311,94
День 18					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Гречневая вязкая на Молоке.	180	9,55	9,6	36,24	261,52
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,36	29,87	61,24	606,12
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	3,1	6,8	17,2	138,1
Итого за прием пищи		4,74	7,16	41,76	260,5
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Овощей с Капустой Морской.	100	1,68	7,11	11,01	108,69
Суп Картофельный Гороховый (мясо отдельно).	300	14,63	8,1	22,51	215,39
Котлеты Куриные рубленые, запеченные с соусом молочным.	110	7,86	13,17	7,38	175,17
Рис Отварной.	200	4,98	8,95	52,18	279,18
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		38,69	38,57	149,62	1091,51
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Сырники из Творога со Сметанным Соусом.	200	25,5	22,15	39,34	523,81
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		25,77	22,25	61,3	615,22
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом.	230	18,58	21,92	30,69	366,72
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		26,46	22,86	67,69	582,32

Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		124,82	127,11	389,21	3273,67
День 19					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Пудинг из Творога запеченый.	170	20,1	16,3	32,1	407,45
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогатненное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		31,53	33,83	61,52	738,7
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки Свежие	120	0,48	0,48	11,88	56,4
Сок Апельсиновый Обогащенный (промышленного производства)	200	1,4	0,2	28,4	108
Пирожки печеные из теста дрожжевого с Джемом	50	3,31	1,51	32,18	148,66
Итого за прием пищи		5,19	2,19	72,46	313,06
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Свеклы отварной с Сыром.	100	3,45	4,94	8,19	77,47
Суп Картофельный с Лапшой и Мясом Курицы.	300	19,95	17,2	23,48	314,64
Азу из Мяса Отварного.	100	16,96	9,93	6,16	175,84
Пюре Картофельное.	200	4,24	9,87	25,38	206,66
Компот из свежих плодов Яблок и Сливы	200	0,36	0,21	16,39	71,58
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		53,9	43,15	119,78	1084,99
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Яблоки, запеченные с Творогом	140	6,5	6,26	43,64	274,9
Кисель Вишневый	200	0,27	0,06	21,02	87,57
Итого за прием пищи		6,77	6,32	64,66	362,47
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Рагу из Птицы (курицы) с Овощами.	250	26,24	27,64	25,14	432,7
Чай с Джемом	200	0,22	0,04	13,65	54,66
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		34,02	28,48	71,71	683,16
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Биойогурт Питъевой.	200	10	6,4	7,6	122
Итого за прием пищи		10	6,4	7,6	122
Итого за день		141,41	120,37	397,73	3304,38
День 20					

Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая Вязкая с Тыквой.	180	4,48	6,63	35,57	216,72
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогатненное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		14,08	22,14	57,26	490,33
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Апельсин Свежий.	120	1,08	0,24	9,62	49,2
Сок Яблочно-Грушевый (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Вафли с жировой начинкой, обогатненные витаминно-минеральным премиксом	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Итого за прием пищи		2,26	6,36	48,12	273,6
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Зеленый (листья салата, огурец, зелень, масло растительное).	100	1	13,7	2,26	121,15
Рассольник Ленинградский (мясо отдельно).	300	31,05	14,26	23,65	344,74
Шницель Рыбный Натуральный (треска).	100	15,86	10,26	9,87	189,72
Рагу из Овощей.	200	5	14,31	19,78	219,35
Компот из свежих плодов, Вишневый	200	0,48	0,12	16,9	73,68
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		62,33	53,65	112,64	1187,44
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Блины с Джемом.	140	9,32	13,38	58,9	376,44
Кисель из плодов или ягод свежих, Черносмородиновый.	200	0,25	0,1	19,45	81,81
Итого за прием пищи		9,57	13,48	78,35	458,25
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Плов из Риса с Курагой.	250	5,99	9,01	71,86	388,2
Чай с Лимонем	200	0,2	0,04	9,14	39,34
Хлеб пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогатненный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		13,75	9,85	113,92	623,34
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Кефир 3,2%, обогатненный пробиотическим фактором.	200	5,8	6,4	8	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	8	118
Итого за день		107,79	111,88	418,29	3150,96
День 21					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Морковная с Творогом.	170	13,25	14,39	26,28	310,36
Напиток Кофейный на Молоке.	200	4,01	4,35	15,2	114,94

Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		25,27	32,61	56,08	649,9
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Груши Свежие	120	0,48	0,36	12,24	56,4
Сок Мультифруктовый Обогащенный ДП (промышленного производства)	200	0,2	0,2	23,2	96
Ватрушка с Повидлом.	50	3,56	2,06	32,15	145,68
Итого за прием пищи		4,24	2,62	67,59	298,08
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Винегрет Овощной.	100	1,11	9,88	7,43	112,76
Суп Картофельный с Фрикадельками Мясными.	300	10,51	5,37	19,65	167,77
Жаркое по-Домашнему.	240	34,82	20,2	33,62	451,27
Компот из свежих плодов, Грушевый	200	0,24	0,18	16,78	71,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		55,62	36,63	117,66	1041,88
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле из Кабачков Паровое.	140	4,28	6,93	17,27	143,98
Кисель Молочный	200	4,07	4,48	27,08	163,2
Итого за прием пищи		8,35	11,41	44,35	307,18
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Голубцы с Мясом и Рисом тушеные.	240	28,82	24,81	21,31	412,25
Чай с Медом	200	0,3	0,04	14,81	61,86
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		36,68	25,65	69,04	669,91
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный натуральный, 3,2%	200	10	6,4	7	136
Итого за прием пищи		10	6,4	7	136
Итого за день		140,16	115,32	361,72	3102,95
День 22					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Овсяная вязкая на молоке.	180	9,84	11,92	34,04	262,69
Молоко Пастеризованное	200	5,8	6,4	10,4	120
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		23,65	32,19	59,04	607,29
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц

Бананы Свежие.	120	1,8	0,6	24	110,4
Сок Яблочно-Персиковый обогащенный (промышленного производства)	200	0,4		26	116
Пряники, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	50	2,4	1,4	38,85	167,9
Итого за прием пищи		4,6	2	88,85	394,3
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Картофельный с Кальмарами.	100	5,32	5,25	9,46	89,87
Суп-пюре из Брокколи со сметаной.	300	3,37	5,34	17,06	118,82
Макаронны отварные с Бефстрогановым.	240	19,32	13,03	45,48	349,81
Компот из свежих плодов, Сливовый	200	0,48	0,18	16,18	71,88
Итого за прием пищи		28,49	23,8	88,18	630,38
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет Натуральный, запеченный или сваренный на пару.	160	16,67	21,94	3,4	267,84
Кисель из плодов или ягод свежих, Брусничный.	200	0,18	0,12	19,57	81,81
Итого за прием пищи		16,85	22,06	22,97	349,65
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Котлеты из Кабачков с Творогом	300	16,66	22,24	28,51	398,94
Чай с Сахаром	200	0,14	0,04	8,93	36,96
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		24,36	23,08	70,36	631,7
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ряженка3,2%, обогащенная пробиотическим фактором.	200	5,6	8	8,4	134
Итого за прием пищи		5,6	8	8,4	134
Итого за день		103,55	111,13	337,8	2747,32
День 23					
Завтрак	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Омлет с Сыром запеченный,	140	16,99	24,12	3,12	285,08
Какао с Молоком	200	3,42	3,66	14,82	106,65
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		28,42	41,65	32,54	616,33
Завтрак 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Киви Свежие	80	0,64	0,32	6,24	37,6
Нектар Персиковый ДП (промышленного производства).	200	0,54	0,04	26,64	108
Булочка с изюмом	50	3,99	3,46	24,48	138,42
Итого за прием пищи		5,17	3,82	57,36	284,02
Обед	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат из Сырых Овощей.	100	1,05	9,82	4,03	97,51
Суп-пюре из Разных Овощей.	300	4,63	9,63	17,65	170,43
Шницель Рыбный Натуральный (треска).	100	15,86	10,26	9,87	189,72
Каша Гречневая рассыпчатая.	200	11,96	12,34	49,42	343,01

Компот из Смеси Сухофруктов	200	2,42	0,5	46,31	165,84
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		44,86	43,55	167,46	1205,31
Полдник					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Суфле Творожное паровое.	150	14,27	14,2	16,93	284,45
Кисель из плодов или ягод свежих, Клюквенный.	200	0,13	0,05	18,7	77,97
Итого за прием пищи		14,4	14,25	35,63	362,42
Ужин					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Картофельная с Мясом.	230	18,58	21,92	30,69	366,72
Чай с Вареньем	200	0,2	0,04	14,45	55,06
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		26,34	22,76	78,06	617,58
Ужин 2					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Йогурт молочный с фруктовым наполнителем 1.5%	200	8	3	28,6	180
Итого за прием пищи		8	3	28,6	180
Итого за день		127,19	129,03	399,65	3265,66
День 24					
Завтрак					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Каша Рисовая вязкая на Молоке.	180	5,39	6,95	34,22	218,21
Чай с Молоком	200	1,59	1,64	7,09	49,01
Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями.	20	5,2	5,22		67,8
Масло сливочное обогащенное ДП	10	0,05	8,25	0,08	70,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Итого за прием пищи		14,99	22,46	55,91	491,82
Завтрак 2					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Мандарины Свежие.	80	0,64	0,16	5,76	30,4
Сок Яблочный Осветленный (промышленного производства)	200	1	0,2	18,8	92
Печенье, обогащенное витаминно-минеральным премиксом	20	4,1	2,3	13,2	90
Итого за прием пищи		5,74	2,66	37,76	212,4
Обед					
	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Салат Зеленый с Огурцами.	100	1	13,7	2,26	121,15
Суп Картофельный Гороховый (мясо отдельно).	300	14,63	8,1	22,51	215,39
Птица Отварная.	100	26,22	26,34	0,81	322,46
Рагу из Овощей.	200	5	14,31	19,78	219,35
Компот из Смородины Черной	200	0,6	0,24	16,36	74,28
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом	60	4,14	0,6	21,78	129

Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		56,39	63,69	101,9	1191,43
Полдник	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Запеканка Творожная с Морковью.	170	15,01	16,82	22,74	336,3
Кисель из плодов или ягод свежих, Сливовый	200	0,27	0,1	21,96	91,41
Итого за прием пищи		15,28	16,92	44,7	427,71
Ужин	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Эрсы Картофельные, Фаршированные Овощами, с Маслом Растительным.	240	10,23	14,15	46,83	343,72
Отвар из шиповника	200	0,32	0,14	4,08	19,8
Хлеб пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	2,76	0,4	14,52	86
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный обогащенный витаминно-минеральным комплексом.	40	4,8	0,4	18,4	109,8
Итого за прием пищи		18,11	15,09	83,83	559,32
Ужин 2	Выход, г.	Б	Ж	У	Эн/ц
Ацидофилин.	200	5,8	6,4	7,6	118
Итого за прием пищи		5,8	6,4	7,6	118
Итого за день		116,31	127,22	331,7	3000,68
Итого за период		2890,21	2816,97	9031,8	73853,66
Среднее значение за период		120,43	117,37	376,33	3077,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16	15	49	
Составил _____	Администратор		Утвердил _____		