

Согласованно

Директор

МП

Утверждено

ДИРЕКТОР

ООО "ВТОРАЯ БАЗА"

для

счетов-фактур

МП



Мамонтов

Циклическое меню для детей в летний период в оздоровительном лагере на 2026 год

Рацион:		Неделя:1				День:понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	5,57	5,99	26,57	183,02	54-27к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Творожок фруктовый в пром. упак.	100	9	9	20,4	197	128,05
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	670	27,43	34,22	102,71	828,2	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	300	10,08	6,84	24,36	199,68	54-8с
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	155	24,11	27,21	0,34	342,55	159
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 185	57,8	44,28	178,09	1342,16	
Полдник	Насыпной пирог- творожный	125	8,75	25	46,25	412,5	54-15в
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	32
	МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
	Итого за Полдник	525	17,53	31	97,85	711,1	
Ужин	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	260	6,34	14,8	39,08	225,03	72,07
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Итого за Ужин	660	16,1	24,56	106,17	621,66	
Ужин 2	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
	Итого за Ужин 2	235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за день		3 275	124,02	148,2	504,9	3630,69	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1				День:вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с бананом	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0,73	0,86	5,63	32,32	63
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	64	24,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	635	51,94	32,2	104,04	889,53	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ на бульоне	300	6,48	5,16	11,16	117,48	54-2с
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	14,29	4,71	10	138,57	54-3р
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	Итого за Обед	1 130	41,01	21,55	163,59	1009,9	
Полдник	Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
	Итого за Полдник						

	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	92	46
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Полдник		450	4	12,2	88,2	473	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	300	35,35	34,75	39,7	613	54-17м
	СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ	80	13,44	13,28		173,76	521
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Ужин		680	56,65	48,86	94,94	1046,14	
Ужин 2	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
		280	5,9	2,7	57,6	256,9	
Итого за Ужин 2		3 175	159,5	117,51	508,37	3675,47	
Итого за день							(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	РИСОВАЯ						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
Итого за Завтрак		596	20,76	29,61	91,32	714,94	
Обед	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	300	13,56	18	10	258	54-33с
	КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ с тушенкой	300	23,46	22,59	36,75	444,48	91,19
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
		1 080	51,79	42,66	145,48	1174,41	
Итого за Обед							
Полдник	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,2		25,2	96	8/10
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
	Пирожное песочное в глазури	50	4	8,5	28,5	206,5	64,12
		375	4,8	8,9	64,7	366,5	
Итого за Полдник							
Ужин	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	32
		1 035	43,33	27,3	198,39	1123,22	
Итого за Ужин							
Ужин 2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Пицца школьная	100	30,2	10,8	3	259	568
		300	30,39	10,8	9,07	284,05	
Итого за Ужин 2		3 386	151,07	119,27	508,96	3663,12	
Итого за день							(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	13,55	19,2	3,52	240,53	54-1о
	Блинчики с фруктовой начинкой	150	0,08	5,4	0,08	49,58	95,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		630	21,69	39,83	59,04	681,69	
Итого за Завтрак							
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	9,6	9,6	13,68	179,04	54-12с
	Наггетсы из курицы	125	23,88	5,38	16,75	210,75	11,18
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
		1 155	53,72	26,66	172,86	1143,64	
Итого за Обед							

Полдник	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,56	88,78	26,06
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Итого за Полдник	480	5,98	3,58	62,06	304,48	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	25,52	24,77	5,85	348,17	260
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Итого за Ужин	790	39,54	34,39	100,78	870,59	
Ужин 2	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
	Итого за Ужин 2	235	3,45	12,43	43,92	187,57	
Итого за день		3 290	124,38	116,89	438,66	3187,97	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,88	5,68	22,33	167,75	54-19к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	610	19,74	24,91	78,07	615,93	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА БУЛЬОНЕ	300	7,08	8,64	20,4	188,28	54-3с
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай)	200	46,83	54	11	719	54-8р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	Итого за Обед	1 220	73,6	73,23	161,81	1602,17	
Полдник	СОЛОМКА СОЛЕНАЯ	40	9,4	4,5	67	347	23,25
	МАНДАРИН	200	1,5	0,5	15	70	120,02
	МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
	Итого за Полдник	440	16,68	10	91,6	523,6	
Ужин	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	250	16	14,23	37,93	379,5	72,07
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Итого за Ужин	650	25,26	15,49	101,52	681,3	
Ужин 2	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Итого за Ужин 2	280	7,61	4,41	33,76	196,9	
Итого за день		3 200	142,89	128,04	466,76	3619,9	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:1			День:суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,2	14	40,5	328,76	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫРНИКИ	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	680	38,56	35,83	122,24	965,74	
Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	6	4,71	28,95	255	235
	Плов из свинины	300	22,95	27,05	57,9	522,45	265
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
Итого за Обед		1 080	43,88	33,99	185,92	1251,72	
Полдник							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
	Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
Итого за Полдник		375	3,8	12	78,6	445	
Ужин							
	АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО	300	29,7	28,2	7,6	403,4	54-32м
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	92	46
Итого за Ужин		900	40,26	38,56	95,29	892,03	
Ужин 2							
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,93	2,27	52	247,2	289, 314
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Ужин 2		280	5,12	2,27	58,07	272,25	
Итого за день		3 315	131,62	122,65	540,12	3826,74	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:1		День:воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		596	24,55	35,5	102,52	827,92	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ на бульоне	300	6,96	8,4	8,52	138,36	54-1с
	МАНТЫ ОТВАРНЫЕ	250	36,25	24	42,25	475	72,08
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 030	58,14	34,63	149,84	1087,63	
Полдник							
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,21	0,08	11	50,57	8/10
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	32
	Пирожное «корзиночка» со сгу.молоком	60	3	8	38	246,5	64,17
Итого за Полдник		510	6,96	9,33	101,5	537,07	
Ужин							
	Котлеты рубленые (курица/говядина)	100	17,34	9,46	17,29	219,9	294-2017 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Итого за Ужин		740	31,36	19,08	112,22	742,32	
Ужин 2							
	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
Итого за Ужин 2		235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за день		3 111	126,17	112,68	486,16	3322,51	

(лист 2)

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2	День:понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
		596	20,76	29,61	91,32	714,94	
	Итого за Завтрак						
Обед	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	300	13,56	18	10	258	54-33с
	КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ с тушенкой	300	23,46	22,59	36,75	444,48	91,19
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 080	51,79	42,66	145,48	1174,41	
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,2		25,2	96	8/10
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
	Пирожное песочное в глазури	50	4	8,5	28,5	206,5	64,12
Итого за Полдник		375	4,8	8,9	64,7	366,5	
Ужин							
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,56	88,78	26,06
Итого за Ужин		985	40,36	26,83	165,45	972	
Ужин 2							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Пицца школьная	100	30,2	10,8	3	259	568
Итого за Ужин 2		300	30,39	10,8	9,07	284,05	
Итого за день		3 336	148,1	118,8	476,02	3511,9	

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с бананом	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0,73	0,86	5,63	32,32	63
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	64	24,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		635	51,94	32,2	104,04	889,53	
Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	6,48	5,16	11,16	117,48	54-2с
	СО СМЕТАНОЙ на бульоне						
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	14,29	4,71	10	138,57	54-3р
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 130	41,01	21,55	163,59	1009,9	
Полдник							
	Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	92	46
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Полдник		450	4	12,2	88,2	473	
Ужин							
	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	300	35,35	34,75	39,7	613	54-17м
	СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ	80	13,44	13,28		173,76	521
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Ужин		680	56,65	48,86	94,94	1046,14	
Ужин 2							
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Итого за Ужин 2		280	5,9	2,7	57,6	256,9	
Итого за день		3 175	159,5	117,51	508,37	3675,47	

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	5,57	5,99	26,57	183,02	54-27к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Творожок фруктовый в пром. упак.	100	9	9	20,4	197	128,05
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	670	27,43	34,22	102,71	828,2	
Обед							

СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	300	10,08	6,84	24,36	199,68	54-8с
БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	155	24,11	27,21	0,34	342,55	159
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед	1 185	57,8	44,28	178,09	1342,16	
Полдник						
Насыпной пирог- творожный	125	8,75	25	46,25	412,5	54-15в
Бананы свежие	200	3	1	42	192	32
МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
Итого за Полдник	525	17,53	31	97,85	711,1	
Ужин						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	260	6,34	14,8	39,08	225,03	72,07
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Итого за Ужин	660	16,1	24,56	106,17	621,66	
Ужин 2						
Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
Итого за Ужин 2	235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за день	3 275	124,02	148,2	504,9	3630,69	

(лист 11)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	13,55	19,2	3,52	240,53	54-1о
	Блинчики с фруктовой начинкой	150	0,08	5,4	0,08	49,58	95,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		630	21,69	39,83	59,04	681,69	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	9,6	9,6	13,68	179,04	54-12с
	Наггетсы из курицы	125	23,88	5,38	16,75	210,75	11,18
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 155	53,72	26,66	172,86	1143,64	
Полдник							
	КОМПОТ ИЗ вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,56	88,78	26,06
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Итого за Полдник		480	5,98	3,58	62,06	304,48	
Ужин							
	ГУЛЯШ ИЗ свинины	150	25,52	24,77	5,85	348,17	260
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Итого за Ужин		790	39,54	34,39	100,78	870,59	
Ужин 2							
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
Итого за Ужин 2		235	3,45	12,43	43,92	187,57	
Итого за день		3 290	124,38	116,89	438,66	3187,97	

(лист 12)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,88	5,68	22,33	167,75	54-19к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		596	21,01	28,54	77,77	652,06	
Обед							
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	6	4,71	28,95	255	235

Плов из свинины	300	22,95	27,05	57,9	522,45	265
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
СОК*	200	1		25,4	105	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
Итого за Обед	1 080	43,88	33,99	185,92	1251,72	
Полдник						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
Итого за Полдник	375	3,8	12	78,6	445	
Ужин						
АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО	300	29,7	28,2	7,6	403,4	54-32м
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	32
Итого за Ужин	950	43,21	39,21	127,19	1040,03	
Ужин 2						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,93	2,27	52	247,2	289, 314
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Ужин 2	280	5,12	2,27	58,07	272,25	
Итого за день	3 281	117,02	116,01	527,55	3661,06	

(лист 13)

Рацион:		Неделя:2		День:суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		596	24,55	35,5	102,52	827,92	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ на бульоне	300	6,96	8,4	8,52	138,36	54-1с
	МАНТЫ ОТВАРНЫЕ	250	36,25	24	42,25	475	72,08
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 030	58,14	34,63	149,84	1087,63	
Полдник							
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,21	0,08	11	50,57	8/10
	МАНДАРИН	200	1,5	0,5	15	70	120,02
	Пирожное «корзиночка» со сгу.молоком	60	3	8	38	246,5	64,17
Итого за Полдник		460	4,71	8,58	64	367,07	
Ужин							
	Котлеты рубленые (курица/говядина)	100	17,34	9,46	17,29	219,9	294-2017 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,13	8,88	33	232,25	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Итого за Ужин		750	31,57	19,44	113,54	751,61	
Ужин 2							
	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
Итого за Ужин 2		235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за день		3 071	124,13	112,29	449,98	3161,8	

(лист 14)

Рацион:		Неделя:2		День:воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,2	14	40,5	328,76	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫРНИКИ	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		680	38,56	35,83	122,24	965,74	

Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА БУЛЬОНЕ	300	7,08	8,64	20,4	188,28	54-3с
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай)	200	46,83	54	11	719	54-8р
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	210	4,31	7,46	27,72	195,09	54-11г
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	Итого за Обед	1 190	72,99	72,17	157,85	1574,3	
Полдник	Соломка СОЛЕНАЯ	40	9,4	4,5	67	347	23,25
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	32
	МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
Итого за Полдник		490	18,93	10,75	129,1	693,6	
Ужин	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	250	16	14,23	37,93	379,5	72,07
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Итого за Ужин	650	25,26	15,49	101,52	681,3	
Ужин 2	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Итого за Ужин 2		280	7,61	4,41	33,76	196,9	
Итого за день		3 290	163,35	138,65	544,47	4111,84	

(лист 15)

Рацион:		Неделя:3			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с бананом	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0,73	0,86	5,63	32,32	63
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Йогурт молочный упаковка	95	3,6	1,88	14,09	64	24,01
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Завтрак	635	51,94	32,2	104,04	889,53	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ на бульоне	300	6,48	5,16	11,16	117,48	54-2с
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	14,29	4,71	10	138,57	54-3р
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	Итого за Обед	1 130	41,01	21,55	163,59	1009,9	
Полдник	Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	92	46
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
	Итого за Полдник	450	4	12,2	88,2	473	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	300	35,35	34,75	39,7	613	54-17м
	СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ	80	13,44	13,28		173,76	521
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Итого за Ужин	680	56,65	48,86	94,94	1046,14	
Ужин 2	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Итого за Ужин 2		280	5,9	2,7	57,6	256,9	
Итого за день		3 175	159,5	117,51	508,37	3675,47	

(лист 16)

Рацион:		Неделя:3			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	5,57	5,99	26,57	183,02	54-27к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Творожок фруктовый в пром. упак.	100	9	9	20,4	197	128,05
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
Итого за Завтрак		670	27,43	34,22	102,71	828,2	
Обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ на бульоне	300	10,08	6,84	24,36	199,68	54-8с
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	155	24,11	27,21	0,34	342,55	159
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 185	57,8	44,28	178,09	1342,16	
Полдник							
	Насыпной пирог- творожный	125	8,75	25	46,25	412,5	54-15в
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	32
	МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
Итого за Полдник		525	17,53	31	97,85	711,1	
Ужин							
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	260	6,34	14,8	39,08	225,03	72,07
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
Итого за Ужин		660	16,1	24,56	106,17	621,66	
Ужин 2							
	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
Итого за Ужин 2		235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за день		3 275	124,02	148,2	504,9	3630,69	

(лист 17)

Рацион:		Неделя:3		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
Итого за Завтрак		596	20,76	29,61	91,32	714,94	
Обед							
	СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	300	13,56	18	10	258	54-33с
	КАША гречневая РАССЫПЧАТАЯ с тушенкой	300	23,46	22,59	36,75	444,48	91,19
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
Итого за Обед		1 080	51,79	42,66	145,48	1174,41	
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,2		25,2	96	8/10
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
	Пирожное песочное в глазури	50	4	8,5	28,5	206,5	64,12
Итого за Полдник		375	4,8	8,9	64,7	366,5	
Ужин							
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	8,84	8,16	54,66	328	54-1г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	МАНДАРИН	200	1,5	0,5	15	70	120,02
Итого за Ужин		985	41,08	26,55	160,89	953,22	
Ужин 2							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
	Пицца школьная	100	30,2	10,8	3	259	568
Итого за Ужин 2		300	30,39	10,8	9,07	284,05	
Итого за день		3 336	148,82	118,52	471,46	3493,12	

(лист 18)

Рацион:		Неделя:3			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	13,55	19,2	3,52	240,53	54-1о
	Блинчики с фруктовой начинкой	150	0,08	5,4	0,08	49,58	95,16

Итого за Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		630	21,69	39,83	59,04	681,69	
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	9,6	9,6	13,68	179,04	54-12с
	Нагетсы из курицы	125	23,88	5,38	16,75	210,75	11,18
	Рис с овощами	250	5,31	9,45	43,36	279,58	54-26г
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
		1 155	53,72	26,66	172,86	1143,64	
Полдник	КОМПОТ ИЗ вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн
	ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,56	88,78	26,06
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
		480	5,98	3,58	62,06	304,48	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ свинины	150	25,52	24,77	5,85	348,17	260
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
		790	39,54	34,39	100,78	870,59	
	Итого за Ужин						
Ужин 2	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	84	31,02
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
		235	3,45	12,43	43,92	187,57	
Итого за Ужин 2							
Итого за день		3 290	124,38	116,89	438,66	3187,97	

(лист 19)

Рацион:		Неделя:3			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,88	5,68	22,33	167,75	54-19к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		610	19,74	24,91	78,07	615,93	
	Итого за Завтрак						
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА БУЛЬОНЕ	300	7,08	8,64	20,4	188,28	54-3с
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (минтай)	200	46,83	54	11	719	54-8р
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
		1 220	73,6	73,23	161,81	1602,17	
Полдник	Соломка СОЛЕНАЯ	40	9,4	4,5	67	347	23,25
	МАНДАРИН	200	1,5	0,5	15	70	120,02
	МОЛОКО	200	5,78	5	9,6	106,6	145,02
		440	16,68	10	91,6	523,6	
Ужин	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	250	16	14,23	37,93	379,5	72,07
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
		650	25,26	15,49	101,52	681,3	
Ужин 2	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
		280	7,61	4,41	33,76	196,9	
Итого за Ужин 2							
Итого за день		3 200	142,89	128,04	466,76	3619,9	

(лист 20)

Рацион:		Неделя:3			День:суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Итого за Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,2	14	40,5	328,76	54-29к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫРНИКИ	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	63
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		680	38,56	35,83	122,24	965,74	
Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	6	4,71	28,95	255	235
	Плов из свинины	300	22,95	27,05	57,9	522,45	265
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	СОК*	200	1		25,4	105	31
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
		1 080	43,88	33,99	185,92	1251,72	
Полдник	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	64	122,02
	Кукурузные палочки	50	2	11,5	36	255	64,11
		375	3,8	12	78,6	445	
Ужин	АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО	300	29,7	28,2	7,6	403,4	54-32м
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	8,83	7,67	118,5	27,02
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
	Груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	92	46
		900	40,26	38,56	95,29	892,03	
Ужин 2	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,93	2,27	52	247,2	289, 314
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		280	5,12	2,27	58,07	272,25	
Итого за Ужин 2		3 315	131,62	122,65	540,12	3826,74	
Итого за день							(лист 21)

Рацион:		Неделя:3			День:воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	26	6,07	7,63		92,73	54-1з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19		6,07	25,05	54-2гн
		596	24,55	35,5	102,52	827,92	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ на бульоне	300	6,96	8,4	8,52	138,36	54-1с
	МАНТЫ ОТВАРНЫЕ	250	36,25	24	42,25	475	72,08
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	1,33	0,33	4,17	23,67	54-2з
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	8	1,4	40	205	23,24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	23,02
	СОК*	200	1		25,4	105	31
		1 030	58,14	34,63	149,84	1087,63	
Полдник	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,21	0,08	11	50,57	8/10
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	32
	Пирожное «корзиночка» со сгу.молоком	60	3	8	38	246,5	64,17
		510	6,96	9,33	101,5	537,07	
Ужин	Котлеты рубленые (курица/говядина)	100	17,34	9,46	17,29	219,9	294-2017 Т
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	240	4,92	8,52	31,68	222,96	54-11г
	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,67	0,83	49,17	234,33	23,21
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,26	0,1	10,25	43,8	54-3гн
		740	31,36	19,08	112,22	742,32	
Ужин 2	Йогурт медвежонок	200	2,71	1,71	1,56	24	54-09
	Печенье творожное	35	2,45	12,43	18,52	103,57	64,1
		235	5,16	14,14	20,08	127,57	
Итого за Ужин 2		3 111	126,17	112,68	486,16	3322,51	
Итого за день		68 172	2877,55	2598,08	10320,31	74623,53	
Среднее значение за период			137	123,7	491,4	3553,5	