

Приложение №1

УТВЕРЖДАЮ



ИП «Рыбина В.Г.»

Рыбина

Валентина

Григорьевна

В.Г. Рыбина

2025г.

СОГЛАСОВАНО



Директор МАУДО ДЮЦ «Московский»

Л.К.Козынченко

2025г.

**Примерный двухнедельный (12 дней) рацион питания ИП «Рыбина В.Г.»
для обучающихся МАУДО ДЮЦ «Московский» г. Калининград в летний период**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов.

Издательство М: ДеЛи 2011 г.

На основании СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 г. №32

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180/20	12,4	10,8	48,9	342,5	204
	Бутерброд с отварным мясом	60	8,32	16,0	16,96	179,2	4
	Какао с молоком	200	3,3	2,8	19,9	118,64	379
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	13,06	59,2	338
Итого за завтрак		560	24,52	30,1	98,82	609,54	
Обед	Огурец свежий порц.	60	4,9	8,9	16,7	167,66	71
	Щи из свежей капусты	220	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Каша гречневая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	171
	Тефтеля мясная в соусе	80/30	8,87	9,93	11,71	171,0	286
	Компот из яблок	200	0,4	0,4	9,8	47,0	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,81	20,33	102,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,19	4,86	27,59	
Итого за обед		820	27,84	29,75	106,03	813,9	
Итого за день		1380	52,36	59,85	204,85	1513,44	

2 день														
Завтрак														
Зеленый горошек порционный	10	40	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,15	59,95	20,80	0,68
Омлет натуральный	438	120	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,0	0,00	114,2	260,5	19,50	2,94
Фрукты свежие в нарезке		150	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Чай с лимоном	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		540	21,35	28,71	59,29	556,13	0,28	11,25	345,68	0,6	150,35	415,15	60,4	5,02
Обед														
Помидор свежий порционный		60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,6	0,06	5,58	0	0,3	11,20	3,47	0,40
Суп картофельный с бобовыми	206	220	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	2,1	30,46	69,74	28,24	1,62
Котлета рыбная с соусом молочным		80/30	11,89	8,5	11,156	212,737	0,00	0,00	0,00	0,00	29,2	166,9	25	0,00
Картофельное пюре	694	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,3	36,98	86,60	27,75	1,01
Компот с витамином С	847	200	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,088	10,00	75,8	0,0	2,20
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		800	26,28	22,63	84,476	694,357	0,5	32,88	31,09	3,28	121,4	450,6	99,96	6,03
Всего:		1340	47,63	51,34	143,76	1250,48	0,78	44,13	376,7	3,88	271,7	865,7	160,3	11,05
3 день														
Завтрак														
Пудинг творожный со сгущенкой	922	100/30	26,686	14,753	61,019	483,597	0,080	0,00	0,060	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
Фрукты свежие в нарезке		150	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Чай с лимоном	943	200/7	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		517	30,786	16,113	111,409	688,197	0,15	0,0	0,06	0,656	244,6	377,4	52,5	2,2
Обед														
Огурец свежий порционный		60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,15	59,95	20,80	0,68
Борщ со свежей капустой и сметаной	170	220	1,45	3,93	100,2	82,00	0,04	8,23	0,00	0,0	35,50	42,58	21,00	0,95
Плов с курицей	304	230	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,03	45,10	199,3	47,50	2,19
Компот с витамином С	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,18
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		800	29,58	27,12	192,09	766,79	0,31	21,32	48,69	0,83	122,65	345,83	104,8	4,8
Всего		1317	60,366	43,233	303,499	1454,987	0,46	21,32	48,75	1,486	367,25	723,23	157,3	7

4 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом	1721	210	4,763	7,255	27,838	287,429	0,100	0,00	0,060	2,9	116,0	202,0	96,4	2,9
Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	60	6,235	8,485	15,485	163,245	0,027	0,00	0,00	0,60	155,0	104,5	10,87	0,2
Какао с молоком	1707	200	3,386	2,8	19,975	118,644	0,00	0,00	0,020	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
Фрукты свежие в нарезке		100	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Итого		570	15,084	19,09	79,358	643,518	0,127	0,0	0,08	3,518	404,5	493,2	158,57	5

Обед

Огурец порционный соленый	18	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,0	30,75	1,08
Суп картофельный с макаронными изд-ми	208	220	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,01	19,68	53,32	21,60	0,87
Печень по-строгановски	690	100	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10
Картофель отварной с маслом	1711	150	3,65	4,32	29,422	171,213	0,217	0,00	0,00	0,00	19,5	48,9	8,9	0,9
Фрукты свежие в нарезке		100	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Компот с витамином С	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,18
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		890	29,86	19,96	124,862	756,113	6,817	39,54	5,85	0,81	105,36	488,79	103,8	9,33
Всего		1460	44,944	39,05	243,27	1399,631	6,944	39,54	5,93	4,328	509,86	981,99	262,37	14,33

5 день

Завтрак

Огурец свежий порционный		40	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,15	59,95	20,80	0,68
Биточки мясные с соусом	536	90	8,32	16,0	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,2	16,0	1,44
Каша гречневая с маслом	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,1	12,98	208,5	67,5	3,95
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,40
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		510	22,16	27,61	93,38	623,65	0,39	11	0,7	0,7	67,73	432,95	113,6	7,07

Обед

Помидор свежий порционный		60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,6	0,06	5,58	0	0,3	11,20	3,47	0,40
Рассольник Петербургский с перловкой	197	220	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
Гуляш мясной	591	100	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
Макаронны отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,6	0,00	21,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Фрукты свежие в нарезке		100	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Компот с витамином С	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,18

Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
<i>Итого</i>		890	34,2	31,76	115,31	791,22	1,55	8,45	26,59	0,8	72,18	402,02	97,82	5,99
Всего		1400	56,36	59,37	208,69	1414,87	1,94	19,45	27,29	1,5	139,91	834,97	211,22	13,06

6 день

Завтрак

Помидор свежий порционный		40	1,25	2,85	3,82	59,18	0,4	0,04	3,96	0	0,2	7,20	3,47	0,40
Рис отварной с маслом	1700	150	4,31	3,33	39,331	204,534	0,215	0,00	0,005	0,567	49,536	209,89	20,88	1,392
Куриное филе запечённое со сметаной	58	110	20,4	4,8	2,4	135	0,1	0,00	0,00	0,00	29,13	201,4	30,29	1,67
Какао с молоком	379	200	3,3	2,8	19,9	118,64	0,02	0,00	0,08	0,024	34,0	45	7,00	0,00
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>Итого</i>		530	32,46	14,59	85,781	619,754	0,805	0,04	4,045	1,191	121,26	500,79	70,94	4,062

Обед

Огурец порционный соленый	18	60	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,0	30,75	1,08
Уха Ростовская	1724	220	7,91	5,105	17,040	145,745	0,119	0,00	0,002	1,69	41,00	138,2	33,25	0,95
Жаркое по домашнему с курицей	1702	250	21,63	12,085	50,64	397,86	0,14	0,00	0,00	5,0	131,4	200,9	102,1	2,7
Фрукты свежие в нарезке		100	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Сок	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,18
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
<i>Итого</i>		890	36,17	18,92	142,31	882,395	0,409	7,33	0,012	7,49	218,18	484,5	192,4	6,11
Всего		1420	68,63	33,51	228,09	1502,149	1,214	7,37	4,057	8,681	339,44	985,29	263,34	10,172

7 день

Завтрак

Каша молочная пшеничная с маслом	168	210	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,00	0,4	4,70	50,60	16,40	0,36
Бутерброд с мясом и твердым сыром	14	70	6,2	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
Фрукты свежие в нарезке		100	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Чай с лимоном	943	207	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
<i>Итого</i>		587	9,42	12,91	74,43	426,4	0,047	0,0	20	1	166,3	212,5	38,07	1,36

Обед

Помидор свежий порционный		60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,6	0,06	5,58	0	0,3	11,20	3,47	0,40
Суп овощной со сметаной	202	220	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,80	0,00	0,00	25,71	69,47	43,02	0,07
Котлета рубленая из птицы с соусом	1698	110	16,52	9,09	22,33	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	27,5	154,4	69,45	1,3
Макароны отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,6	0,00	21,00	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Компот с витамином С	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,18

Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		800	30,3	24,3	112,9	787,85	1,41	7,94	26,59	0,8	79,27	316,24	152,56	3,8
Всего		1387	39,72	37,21	187,33	1214,25	1,457	7,94	46,59	1,8	245,57	528,74	190,81	5,22

8 день

Завтрак

Зеленый горошек порционный	10	40	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,15	59,95	20,80	0,6
Омлет натуральный	438	120	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,0	0,00	114,2	260,5	19,50	2,9
Фрукты свежие в нарезке		150	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Чай с лимоном	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,4
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		540	21,35	28,71	59,29	556,13	0,28	11,25	345,68	0,6	150,35	415,15	60,4	5,0

Обед

Огурец свежий порционный		60	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,15	59,95	20,80	0,6
Борщ со свежей капустой и сметаной	170	220	1,45	3,93	100,2	82,00	0,04	8,23	0,00	0,0	35,50	42,58	21,00	0,9
Плов с курицей	304	230	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,03	45,10	199,3	47,50	2,1
Компот с витамином С	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0	6,4	3,6	0,00	0,1
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0,0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		800	29,58	27,12	192,09	766,79	0,31	21,32	48,69	0,83	122,65	345,83	104,8	4,8
Всего		1340	50,93	55,83	251,38	1322,92	0,59	32,57	394,37	1,43	273	760,98	165,2	9,82

9 день

Завтрак

Запеканка творожный со сгущенкой	922	100/30	26,686	14,753	61,019	483,597	0,080	0,00	0,060	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
Фрукты свежие в нарезке		150	0,7	0,55	16,06	74,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Чай с лимоном	943	200/7	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
Батон		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		517	30,786	16,113	111,409	688,197	0,15	0,0	0,06	0,656	244,6	377,4	52,5	2,2

Обед

Помидор свежий порционный		60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,6	0,06	5,58	0	0,3	11,20	3,47	0,40
Суп картофельный с бобовыми	206	220	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	2,1	30,46	69,74	28,24	1,62
Котлета рыбная с соусом молочным		80/30	11,89	8,5	11,156	212,737	0,00	0,00	0,00	0,00	29,2	166,9	25	0,00
Картофельное пюре	694	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,3	36,98	86,60	27,75	1,01
Компот с витамином С	847	200	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,088	10,00	75,8	0,0	2,20

Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		800	26,28	22,63	84,476	694,357	0,5	32,88	31,09	3,28	121,4	450,6	99,96	6,03
Всего:		1317	57,066	38,743	195,885	1382,554	0,20	32,88	31,15	3,936	366	828	152,46	8,23

10 день

Завтрак														
Макароны отварные с сыром														
Какао с молоком	204	180/20	12,4	10,8	48,9	342,5	0,00	0,00	0,00	0,00	19,5	48,9	8,9	0,9
Фрукты свежие в нарезке	379	200	3,3	2,8	19,9	118,64	0,02	0,00	0,08	0,024	34,0	45	7,00	0,00
Батон		100	0,5	0,5	13,06	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Итого		30	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Обед		530	19,4	14,91	102,19	622,74	0,09	0,0	0,08	0,624	62,5	188,6	36	1,9
Огурец свежий порционный		60	4,9	8,9	16,7	167,66	0,006	0,00	0,002	1,25	63,3	102,3	15,6	1,4
Щи из свежей капусты с картофелем	187	220	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,1	17,8	0,64
Каша гречневая с маслом	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,1	12,98	208,5	67,50	3,95
Тефтели мясная в соусе	286	80/30	8,87	9,93	11,71	171,00	0,06	0,85	39,0	0,2	43,90	106,7	21,60	0,96
Компот из яблок с витамином С	847	200	0,40	0,40	9,8	47,00	0,08	10,0	0,00	0,088	10,00	75,8	0,0	2,20
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Хлеб пшеничный		20	1,61	0,19	4,86	27,59	0,02	0	0,01	0,2	6,1	3,1	6,2	0,2
Итого		820	27,84	29,75	106,03	813,9	0,416	25,62	39,03	2,438	179,3	571,8	138	9,95
Всего		1350	47,24	44,66	208,22	1436,64	0,506	25,62	39,11	3,062	241,8	760,4	174	11,85

11 день

Завтрак														
Птица тушеная с овощами														
Какао с молоком	328	240	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,03	45,10	199,3	47,50	2,19
Батон	379	200	3,3	2,8	19,9	118,64	0,02	0,00	0,08	0,024	34,0	45	7,00	0,00
Фрукты свежие в нарезке		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
Итого		150	0,5	0,5	13,06	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	57,4	10,8	0,4
Обед		630	27,3	21,11	88,98	657,24	0,15	1,01	48,08	0,654	88,1	339	74,6	3,19
Омидор свежий порционный		60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,6	0,06	5,58	0	0,3	11,20	3,47	0,40
ка Ростовская	1724	220	7,91	5,105	17,040	145,745	0,119	0,00	0,002	1,69	41,00	138,2	33,25	0,95
фстроганов (говядина)	589	50/50	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
с отварной с маслом	28	180	3,98	5,17	32,7	193,56	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
ипот из сухофруктов	847	200	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,088	10,00	75,8	0,0	2,20
б ржано-пшеничный		40	3,20	0,81	20,33	102,40	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200/20	13,64	11,88	53,79	376,75	204
	Бутерброд с отварным мясом	60	8,32	16,0	16,96	179,2	4
	Какао с молоком	200	3,3	2,8	19,9	118,64	379
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		630	25,83	31,23	105,35	745,09	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
	Щи из свежей капусты	250	1,59	4,44	7,72	128,12	187
	Каша гречневая с маслом	180	7,6	5,61	34,33	217,85	171
	Тефтеля мясная в соусе	90/30	12,75	11,92	7,72	191,76	286
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		940	29,1	23,13	108,97	814,42	
Итого за день		1570	54,96	54,41	214,32	1559,51	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 2							
Завтрак	Горошек зелёный порц.	40	1,24	0,08	2,6	16,0	22
	Омлет натуральный	200	19,43	18,92	5,13	269,01	210
	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		650	26,33	20,23	64,89	553,3	
Обед	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,74	5,16	19,28	154,87	102
	Котлета рыбная с соусом молочным	100	13,141	11,126	25,024	252,8	232
	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	128
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		920	32,331	22,996	129,594	857,32	
Итого за день		1570	58,661	43,226	214,32	1410,62	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 3							
Завтрак	Пудинг творожный со сгущённым молоком	200	26,77	14,01	37,88	390,68	222
	Чай с лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		610	32,43	15,24	95,04	658,97	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	4,28	6,44	12,83	127,056	82
	Плов с курицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	291
	Компот из фруктов	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		880	34,52	23,44	110,92	790,4	
Итого за день		1490	66,95	38,68	205,96	1449,37	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 4							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	250	5,98	6,58	46,71	270,68	174
	Бутерброд с маслом и твердым сыром	60	6,66	12,49	10,54	181,21	4
	Какао с молоком	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		660	16,82	22,52	87,66	626,44	
Обед	Огурец солёный порц.	100	1,08	0,18	8,62	40,4	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,01	7,85	20,86	178,49	103
	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	
	Картофель отварной с маслом	180	3,78	5,82	30,41	189,49	125
	Компот из фруктов	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		920	34,66	26,55	123,69	833,38	
Итого за день		1580	51,48	49,07	211,35	1459,82	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 5							
Завтрак	Огурец солёный порц.	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
	Биточки мясные с соусом	100	16,35	7,65	11,89	178,95	294
	Каша гречневая с маслом	180	7,6	5,61	34,33	217,85	171
	Чай с сахаром	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		640	29,81	13,99	91,18	608,59	
Обед	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Рассольник Ленинградский	250	5,36	7,78	17,55	162,34	96
	Гуляш мясной	100	14,98	9,39	4,38	159,11	290
	Макароны отварные с маслом	180	6,09	4,34	38,84	218,95	202
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Компот фруктовый	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		1070	34,54	23,15	134,24	887,19	
Итого за день		1710	64,35	37,14	225,42	1495,18	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 6							
Завтрак	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Куриное филе запеченное со сметаной	110	20,4	4,8	2,4	135	295
	Рис отварной с маслом	180	4,45	4,26	46,69	242,84	171
	Какао с молоком	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		650	34,38	12,61	99,87	653,89	
Обед	Огурец солёный порц.	100	1,08	0,18	8,62	40,4	70
	Уха Ростовская	250	9,85	9,71	14,72	186,46	83
	Жаркое по-домашнему с курицей	240	18,92	12,42	29,48	302,75	5/п
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		1030	37,65	24,01	129,52	892,11	
Итого за день		1680	72,03	36,62	229,39	1546	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 7							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	9,47	9,55	46,37	309,97	173
	Бутерброд с мясом и твёрдым сыром	70	6,2	8,4	15,4	163,2	4
	Фрукты свежие порц.	180	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
Итого за завтрак		670	16,53	18,58	87,73	591,46	
Обед	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Суп овощной со сметаной	250	4,2	6,53	11,02	120,21	99
	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	16,35	7,65	11,89	178,95	294
	Макароны отварные с маслом	180	6,09	4,34	38,84	218,95	202
	Компот из фруктов	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		920	34,05	19,56	120,52	794,4	
Итого за день		1590	50,58	38,14	208,25	1385,86	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 8							
	Зеленый горошек порц.	40	1,24	0,08	2,6	16,0	22
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,43	18,92	5,13	269,01	210
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		650	26,33	20,23	64,89	553,3	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250	4,28	6,44	12,83	127,05	82
	Плов с курицей	240	23,08	15,96	40,69	395,06	291
	Компот из фруктов	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		880	34,52	23,44	110,92	790,4	
Итого за день		1530	60,85	43,67	175,81	1343,7	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 9							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200	22,175	21,15	69,38	556,57	222
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		610	27,835	22,38	126,54	824,86	
Обед	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,74	5,16	19,28	154,87	102
	Котлета рыбная с соусом молочным	100	13,141	11,126	25,024	252,8	232
	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	128
	Компот из ягод	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		920	32,331	22,996	129,594	857,32	
Итого за день		1530	60,166	45,376	256,134	1682,18	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 10							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200/20	13,64	11,88	53,79	376,75	204
	Какао с молоком	200	3,3	2,3	19,9	118,64	379
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		630	22,34	15,88	119,59	715,89	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,59	4,44	7,72	128,12	187
	Тефтеля мясная в соусе	90/30	12,75	11,92	7,72	191,76	286
	Каша гречневая с маслом	180	7,6	5,61	34,33	217,85	171
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		940	29,1	23,13	108,97	814,42	
Итого за день		1570	51,44	39,01	228,56	1530,31	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 11							
Завтрак	Птица тушеная с овощами	240	20,3	17,0	35,69	377,0	328
	Какао с молоком	200	3,58	2,85	15,71	104,5	382
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Батон	60	4,8	0,6	31,2	150	
Итого за завтрак		650	29,28	21,05	97,3	702	
Обед	Помидор свежий порц.	100	1,15	0,1	3,87	22,0	71
	Уха Ростовская	250	9,85	9,71	14,72	186,46	83
	Бефстроганов из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	
	Рис отварной с маслом	180	4,45	4,26	46,69	242,84	171
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	9,8	47,0	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		920	41,77	33,26	121,64	866,5	
Итого за день		1570	71,05	54,31	218,94	1568,5	

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
День 12							
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	250	9,47	9,55	46,37	309,97	173
	Бутерброд с мясом и твёрдым сыром	70	6,2	8,4	15,4	163,2	4
	Фрукты свежие порц.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377
Итого за завтрак		670	16,53	18,58	87,73	591,46	
Обед	Огурец солёный порц.	100	1,05	0,18	8,62	40,4	70
	Борщ из свежей капусты с фасолью и сметаной	250	4,08	5,87	16,17	135,51	84
	Жаркое по-домашнему с курицей	240	18,92	12,42	29,48	302,75	5/п
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	21,0	100	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100	
Итого за обед		880	30,44	19,53	110,97	741,35	
Итого за день		1550	46,97	38,11	198,7	1332,81	