

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного учреждения  
Омской области "Социально -  
реабилитационный центр для  
несовершеннолетних "Гармония"



"20"

*С.В. Шмидт*

С.В. Шмидт

2023 года

**Примерное сводное посезонное  
двухнедельное осенне-зимнее меню  
казенного учреждения Омской области  
"Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних "Гармония"  
( для детей в возрасте 12 лет и старше)**

**ХРАНЕНИЕ: ЗНД**

## Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная манная	250/6	7,5	9,6	41,9	284
382	Какао с молоком	200	4,01	3,38	17,26	114,48
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>16,41</b>	<b>20,2</b>	<b>73,36</b>	<b>545,98</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
63	Салат из моркови с курагой	100	1,8	0,1	22,7	99
98	Суп крестьянский с крупой с мясом	300/6/20	7,81	9,64	20,3	185,96
273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	148	13,2	17,8	17	281
309	Макаронные изделия отварные	230	8,26	5,5	51,4	275,4
352	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1154</b>	<b>41,11</b>	<b>34,84</b>	<b>184,56</b>	<b>1196,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9.1	Булочка с изюмом печеная	95	7,32	7,49	48,14	289,43
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>8,36</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>442,25</b>
<b>УЖИН</b>						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	150/7	2,6	7,5	8,1	109,5
227	Рыба припущенная (минтай)	140	23,61	1,23	-	105,1
3.1	Картофель печеный	250/14	6,24	12,94	61,6	374,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
	<b>Итого</b>	<b>886</b>	<b>41,13</b>	<b>33,42</b>	<b>134,64</b>	<b>987,97</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>116,25</b>	<b>105,1</b>	<b>530,26</b>	<b>3491,12</b>

## Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная овсяная	250/6	8,9	11,9	40,6	338
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>24,98</b>	<b>22,6</b>	<b>127,35</b>	<b>853,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	300	1,88	0,44	29,32	119,64
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>1,88</b>	<b>0,44</b>	<b>29,32</b>	<b>119,64</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	150	2,85	13,35	11,55	178,5
102	Суп картофельный с горохом на к/б	300	6,09	6,42	28,62	196,5
2.29	Суфле из отварной курицы	120	19,32	18,84	6,6	273,6
312	Пюре картофельное	250	5,5	8,5	42,87	253,75
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>43,92</b>	<b>48,91</b>	<b>149,43</b>	<b>1242,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Запеканка морковная	200	6	8	28,6	203
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>56,1</b>	<b>306</b>
<b>УЖИН</b>						
268	Котлеты	120	17,6	10,1	26,1	262,4
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
7.16	Капуста белокочанная тушеная с маслом	230	5,18	7,94	14,83	155,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
	<b>Итого</b>	<b>832</b>	<b>34,41</b>	<b>37,39</b>	<b>133,07</b>	<b>988,39</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	30	1,02	9,06	19,41	163,26
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>119,31</b>	<b>132,21</b>	<b>528,42</b>	<b>3807,8</b>

## Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
8.34	Кукуруза консервированная	80	1,5	2,68	8,16	67,19
2.42	Сосиски отварные	87	9,7	20,8	0,35	226,6
430	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,92	7,2	58,8	328,8
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>48,83</b>	<b>52,32</b>	<b>147,48</b>	<b>1250,93</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	120	2	3,7	12,3	89
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	300	7,5	8,2	20,53	147
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,1	20,1	308
355	Кисель из кураги витаминизированный	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>46,74</b>	<b>27,8</b>	<b>132,96</b>	<b>925,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
5.3	Сырники из творога	200	36,12	22,13	43,88	302
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>40</b>	<b>25,33</b>	<b>85,13</b>	<b>509,1</b>
<b>УЖИН</b>						
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
229	Рыба тушеная в томате (минтай) с овощами	250	22,8	12	12	247,5
3.1	Картофель печеный	250/14	6,24	12,94	61,6	374,4
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>918</b>	<b>40,02</b>	<b>39,09</b>	<b>160,05</b>	<b>1132,55</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>183,63</b>	<b>150,57</b>	<b>581,52</b>	<b>4115,16</b>

## Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная ячневая	250/6	8,45	9,85	49,91	322,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>643</b>	<b>29,61</b>	<b>25,15</b>	<b>136,94</b>	<b>900,88</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	150	2,85	13,35	11,55	178,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	300/6/20	2	6,81	13,88	124,89
268	Шницель	120	17,6	10,1	26,1	262,4
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	250	4,08	10,76	36,28	262,3
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1196</b>	<b>34,01</b>	<b>29,47</b>	<b>151,22</b>	<b>1009,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9.5	Пирожки с яблоками печеные	100	5,6	6,72	42,3	252,07
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>12,34</b>	<b>13,54</b>	<b>66,86</b>	<b>433,89</b>
<b>УЖИН</b>						
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
227	Рыба припущенная (треска)	140	23,61	1,23	-	105,1
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	230	4,14	4,83	14,95	117,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>852</b>	<b>39,38</b>	<b>25,41</b>	<b>107,09</b>	<b>793,09</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>125,58</b>	<b>102,5</b>	<b>540,31</b>	<b>3559,63</b>

## Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная кукурузная	250/6	9,2	9,85	47,91	317,45
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>21,9</b>	<b>17,87</b>	<b>121,35</b>	<b>741,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.24	Свекольник	300/5	2,89	3,91	20,03	127,81
294	Котлеты рубленые из курицы	120	19,44	20,16	18,48	336
312	Пюре картофельное	250	5,5	8,5	42,87	253,75
352	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1025</b>	<b>37,87</b>	<b>34,37</b>	<b>154,54</b>	<b>1072,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.9	Пудинг морковный с творогом	200	15,4	11,7	34,5	310
382	Какао с молоком	200	4,01	3,38	17,26	114,48
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,35</b>	<b>15,3</b>	<b>66,42</b>	<b>484,3</b>
<b>УЖИН</b>						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	150/7	2,6	7,5	8,1	109,5
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
	<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>30,38</b>	<b>27,15</b>	<b>128,2</b>	<b>866,15</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.16	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	163,26
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>119,56</b>	<b>109,78</b>	<b>545,82</b>	<b>3624,1</b>

## Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
2.42	Сосиски отварные	87	9,7	20,8	0,35	226,6
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>653</b>	<b>40,66</b>	<b>45,66</b>	<b>98,77</b>	<b>974,84</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300/6/20	7,72	9,96	18,32	176,96
260	Гуляш	120	18,84	9,08	4,8	177
7.27	Морковь, припущенная в сметанном соусе	100	1,7	3,6	8	72
3.1	Картофель печеный	250/14	6,24	12,94	61,6	374,4
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>44,66</b>	<b>37,38</b>	<b>152,51</b>	<b>1140,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>12,78</b>	<b>13,93</b>	<b>43,64</b>	<b>318,47</b>
<b>УЖИН</b>						
227	Рыба припущенная (минтай.)	140	23,61	1,23	-	105,1
6.20	Рис отварной с овощами	230/8	3,27	6	34,14	203,8
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	<b>Итого</b>	<b>718</b>	<b>37,09</b>	<b>9,97</b>	<b>120,21</b>	<b>715,6</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>143,23</b>	<b>112,97</b>	<b>471,03</b>	<b>3446,65</b>

## Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
5.1	Запеканка творожная с сахаром	200	32,9	19	24,4	309,5
382	Какао с молоком	200	4,01	3,38	17,26	114,48
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>547</b>	<b>49,41</b>	<b>30,4</b>	<b>105,06</b>	<b>806,48</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	13,2	10,7	25,2	236,36
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,1	20,1	308
355	Кисель из кураги витаминизированный	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1142</b>	<b>53,39</b>	<b>34,2</b>	<b>152,53</b>	<b>1097,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9.1	Булочка с изюмом печеная	95	7,32	7,49	48,14	289,43
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122
б/н	Конфеты	30	0,3	2,1	20,4	105
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>14,36</b>	<b>16,41</b>	<b>93,1</b>	<b>576,25</b>
<b>УЖИН</b>						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	250	22,5	10,8	12	235
312	Пюре картофельное	250	5,5	8,5	42,87	253,75
3.35	Свекла тушеная со сметаной	120	2	3,7	12,3	89
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>38,58</b>	<b>34,75</b>	<b>146,27</b>	<b>1028,4</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>163,78</b>	<b>121,79</b>	<b>552,86</b>	<b>3805,79</b>

## Понедельник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
4.1	Яйцо куриное вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250/6	9,19	9,85	47,97	317,45
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>643</b>	<b>28,5</b>	<b>24,33</b>	<b>124,1</b>	<b>835,95</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	300	1,88	0,44	29,32	119,64
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>1,88</b>	<b>0,44</b>	<b>29,32</b>	<b>119,64</b>
<b>ОБЕД</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,18	3,33	29,07	159
279	Тефтели (с рисом)	220	16,4	27	24,4	406
7.16	Капуста белокачанная тушеная с маслом	230	5,18	7,94	14,83	155,3
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,3	-	53,75	188
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>35,96</b>	<b>40,07</b>	<b>172,15</b>	<b>1169,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Запеканка морковная	200	6	8	28,6	203
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>56,1</b>	<b>306</b>
<b>УЖИН</b>						
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	150/7	2,6	7,5	8,1	109,5
3.1	Картофель печеный	250/14	6,24	12,94	61,6	374,4
227	Рыба припущенная (треска)	140	23,61	1,23	-	105,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>886</b>	<b>41,13</b>	<b>33,42</b>	<b>134,64</b>	<b>987,97</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>122,77</b>	<b>114,97</b>	<b>552,35</b>	<b>3677,92</b>

## Вторник

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная овсяная	250/6	8,9	11,9	40,6	338
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>24,98</b>	<b>22,6</b>	<b>127,35</b>	<b>853,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	300	1,88	0,44	29,32	119,64
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>1,88</b>	<b>0,44</b>	<b>29,32</b>	<b>119,64</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	150	2,85	13,35	11,55	178,5
1.24	Свекольник	300/5	2,89	3,91	20,03	127,81
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
352	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1105</b>	<b>34,98</b>	<b>26,96</b>	<b>145,74</b>	<b>966,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
295	Сырники с морковью	200	29,1	8	44	358,8
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>30,22</b>	<b>8</b>	<b>91</b>	<b>536,8</b>
<b>УЖИН</b>						
239	Тефтели рыбные (треска)	240	19,5	19,2	27,3	360
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
309	Макаронные изделия отварные	230	8,26	5,5	51,4	275,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>952</b>	<b>39,39</b>	<b>44,05</b>	<b>170,84</b>	<b>1206,09</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>137,55</b>	<b>107,86</b>	<b>577,99</b>	<b>3817,18</b>

## Среда

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
8.34	Кукуруза консервированная	80	1,5	2,68	8,16	67,19
2.42	Сосиски отварные	87	9,7	20,8	0,35	226,6
430	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,92	7,2	58,8	328,8
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
382	Какао с молоком	200	4,01	3,38	17,26	114,48
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>51,11</b>	<b>53,84</b>	<b>152,29</b>	<b>1292,21</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
102	Суп картофельный с горохом на к/б	300	6,09	6,42	28,62	196,5
294	Котлеты рубленые из курицы	120	19,44	20,16	18,48	336
7.16	Капуста белокочанная тушеная с маслом	230	5,18	7,94	14,83	155,3
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>40,87</b>	<b>36,32</b>	<b>121,72</b>	<b>1028,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
415	Крендель сахарный	75	6	3,9	40,7	222
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>7,04</b>	<b>4,0</b>	<b>79,56</b>	<b>374,82</b>
<b>УЖИН</b>						
430	Запеканка картофельная с мясом	300	21,9	7,7	47,5	375
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
52	Салат из свеклы отварной	150	2,14	9,13	12,54	140,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>33,16</b>	<b>30,15</b>	<b>126,85</b>	<b>938,11</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	30	1,02	9,06	19,41	163,26
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>141,24</b>	<b>139,4</b>	<b>555,73</b>	<b>4093,58</b>

## Четверг

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная манная	250/6	7	9,6	41,9	284
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>19,7</b>	<b>17,62</b>	<b>115,34</b>	<b>707,82</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	300	1,88	0,44	29,32	119,64
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>1,88</b>	<b>0,44</b>	<b>29,32</b>	<b>119,64</b>
<b>ОБЕД</b>						
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	300	7,5	8,2	20,53	147
268	Котлеты	120	17,6	10,1	26,1	262,4
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	230	4,14	4,83	14,95	117,3
355	Кисель из кураги витаминизированный	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1157</b>	<b>43,13</b>	<b>32,53</b>	<b>168,81</b>	<b>1080,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
5.3	Сырники из творога	200	36,12	22,13	43,88	302
330	Соус сметанный	30	0,44	1,57	1,87	23,34
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>37,56</b>	<b>23,7</b>	<b>73,25</b>	<b>428,34</b>
<b>УЖИН</b>						
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
229	Рыба тушеная в томате (минтай) с овощами	250	22,8	12	12	247,5
312	Пюре картофельное	250	5,5	8,5	42,87	253,75
1.10	Салат из свежей капусты (до 01.03.)	150/7	2,6	7,5	8,1	109,5
377	Чай с лимоном	200/7	0,27	-	10,28	42,6
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>1068</b>	<b>39,65</b>	<b>39,75</b>	<b>128,15</b>	<b>1011</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,22</b>	<b>122,75</b>	<b>550,91</b>	<b>3605,98</b>

## Пятница

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/6	8,45	9,85	49,91	322,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>603</b>	<b>24,53</b>	<b>20,55</b>	<b>136,66</b>	<b>838,08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	300/6/20	2	6,81	13,88	124,89
2.29	Суфле из отварной курицы	120	19,32	18,84	6,6	273,6
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	250	4,08	10,76	36,28	262,3
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1046</b>	<b>35,73</b>	<b>38,21</b>	<b>131,72</b>	<b>1021,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
410	Ватрушка с творогом	75	5,8	11,4	35,7	260
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>6,84</b>	<b>11,62</b>	<b>74,56</b>	<b>412,82</b>
<b>УЖИН</b>						
52	Салат из свеклы отварной	150	2,14	9,13	12,54	140,8
260	Гуляш	120	18,84	9,08	4,8	177
309	Макаронные изделия отварные	230	8,26	5,5	51,4	275,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>37,92</b>	<b>24,59</b>	<b>152,4</b>	<b>968,02</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>113,06</b>	<b>101</b>	<b>551,24</b>	<b>3536,89</b>

## Суббота

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
8.34	Кукуруза консервированная	80	1,5	2,68	8,16	67,19
430	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,92	7,2	58,8	328,8
2.42	Сосиски отварные	87	9,7	20,8	0,35	226,6
4.4	Омлет натуральный запеченный	140	12,48	11,76	4,32	172,64
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>47,3</b>	<b>50,46</b>	<b>145,07</b>	<b>1219,05</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	150	2,85	13,35	11,55	178,5
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	13,2	10,7	25,2	236,36
268	Биточки	120	17,6	10,1	26,1	262,4
311	Картофель в молоке	250	6	6,75	43	268,75
352	Кисель из яблок витаминизированный	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1205</b>	<b>49,69</b>	<b>42,7</b>	<b>179,01</b>	<b>1300,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
382	Какао с молоком	200	4,01	3,38	17,26	114,48
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>10,99</b>	<b>10,71</b>	<b>51</b>	<b>310,95</b>
<b>УЖИН</b>						
35	Салат картофельный	150/7	2,95	7,6	27,2	171,72
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,7	20,1	308
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26	-	9,69	79,5
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>37,87</b>	<b>23,18</b>	<b>111,11</b>	<b>817,72</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
12.16	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	163,26
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>154,91</b>	<b>142,14</b>	<b>561,5</b>	<b>4108,55</b>

## Воскресенье

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Химический состав				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
5.1	Запеканка творожная с сахаром	250	37,02	21,36	27,41	348,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>53,1</b>	<b>32,06</b>	<b>114,16</b>	<b>863,72</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
10	Салат из моркови с сахаром (до 01.03.)	100	1,3	0,1	14,6	65
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300/6/20	7,72	9,96	18,32	176,96
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
348	Компот из кураги витаминизированный	200	1,3	-	53,75	188
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>	<b>1076</b>	<b>39,42</b>	<b>19,76</b>	<b>177,77</b>	<b>996,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
406/461	Пирожки с капустой печеные	100	6,1	4	39,2	217
б/н	Конфеты	30	0,3	2,1	20,4	105
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>13,14</b>	<b>12,92</b>	<b>84,16</b>	<b>503,82</b>
<b>УЖИН</b>						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	250	22,5	10,8	12	235
312	Пюре картофельное	250	5,5	8,5	42,87	253,75
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
646	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,2	93
12.1	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,5
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>	<b>904</b>	<b>38,98</b>	<b>33,45</b>	<b>141,32</b>	<b>999,4</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>	<b>152,68</b>	<b>104,22</b>	<b>573,31</b>	<b>3660,78</b>	