

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного  
учреждения

Омской области "Социально-  
реабилитационный центр для  
несовершеннолетних "Гармония"

С.В. Шмидт

"30" декабря 2021 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
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>15,98</b>	<b>19,5</b>	<b>79,45</b>	<b>564,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</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	195	7	4,7	43,6	244
352	Кисель из яблок с витамином С (70 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>39,85</b>	<b>34,04</b>	<b>176,76</b>	<b>1164,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9.1	Булочка с изюмом печеная	95	7,32	7,49	48,14	289,43
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>8,32</b>	<b>7,49</b>	<b>75,64</b>	<b>392,43</b>
<b>УЖИН</b>						
1.10	Салат из свежей капусты	150/7	2,6	7,5	8,1	109,5
227	Рыба припущенная (минтай)	120	20,4	1,1	-	91,3
3.1	Картофель печеный	230/12	4,6	9,5	45,4	276
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>37,05</b>	<b>31,63</b>	<b>115,93</b>	<b>884,15</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>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>110,44</b>	<b>101,59</b>	<b>498,48</b>	<b>3324,7</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
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>23,12</b>	<b>125,75</b>	<b>852,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
102	Суп картофельный с горохом на к/б	300	6,09	6,42	28,62	196,5
2.29	Суфле из отварной курицы	100	16,1	15,7	5,5	228
312	Пюре картофельное	230	5,1	7,8	39,4	233,5
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (70 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>39,45</b>	<b>40,72</b>	<b>141,85</b>	<b>1121,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Запеканка морковная	200	6	8	28,6	203
389	Сок	200	1	-	27,5	103
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>70,76</b>	<b>365,82</b>
<b>УЖИН</b>						
268	Котлеты	120	17,6	10,1	26,1	262,4
35	Салат картофельный	120/6	2,36	6,09	21,8	137,38
7.16	Капуста свежая 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	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>33,06</b>	<b>35,8</b>	<b>122,75</b>	<b>930,55</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>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>113,67</b>	<b>122,95</b>	<b>508,92</b>	<b>3627,77</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	75	1,53	2,72	8,3	68,3
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
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>47,33</b>	<b>50,5</b>	<b>145,21</b>	<b>1220,16</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>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
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
348	Компот из кураги с витамином С (70 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>44,9</b>	<b>24,1</b>	<b>114,43</b>	<b>814,75</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
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>40,94</b>	<b>25,55</b>	<b>99,79</b>	<b>568,92</b>
<b>УЖИН</b>						
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
234	Котлета рыбная (минтай)	180	26,4	9,6	20,64	271,2
3.1	Картофель печеный	185/12	4,6	9,5	45,4	276
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>38,86</b>	<b>30,77</b>	<b>126,47</b>	<b>923,71</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>180,07</b>	<b>136,95</b>	<b>541,8</b>	<b>3824,42</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>29,61</b>	<b>25,15</b>	<b>136,94</b>	<b>900,88</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/6	2	6,81	13,88	124,89
260	Гуляш	120	18,84	9,08	4,8	177
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	230	4,45	9,97	33,6	242,9
348	Компот из изюма с витамином С (70 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>37,62</b>	<b>31,36</b>	<b>139,54</b>	<b>994,09</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>12,34</b>	<b>13,54</b>	<b>66,86</b>	<b>433,89</b>
<b>УЖИН</b>						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87
234	Котлета рыбная (горбуша)	180	26,16	11,64	20,64	297,6
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	230	4,14	4,83	14,95	117,3
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>40,85</b>	<b>36,1</b>	<b>104,92</b>	<b>909,25</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>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>130,66</b>	<b>115,08</b>	<b>526,46</b>	<b>3659,99</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>21,9</b>	<b>17,87</b>	<b>121,35</b>	<b>741,27</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
8.7	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8
1.24	Свекольник	300/5	2,89	3,91	20,03	127,81
294	Котлеты рубленые из курицы	100	16,2	16,8	15,4	280
312	Пюре картофельное	230	5,1	7,8	39,4	233,5
352	Кисель из яблок с витамином С (70 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>34,93</b>	<b>30,41</b>	<b>150,29</b>	<b>1008,79</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>20,35</b>	<b>15,3</b>	<b>66,42</b>	<b>484,3</b>
<b>УЖИН</b>						
1.10	Салат из свежей капусты	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	0,14	-	10,45	42,36
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>29,66</b>	<b>27,07</b>	<b>109,53</b>	<b>792,01</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>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>115,9</b>	<b>105,74</b>	<b>522,9</b>	<b>3486,51</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	89	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
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>48,2</b>	<b>50,18</b>	<b>144,26</b>	<b>1211,86</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300/6/20	7,72	9,96	18,32	176,96
268	Шницель	120	17,6	10,1	26,1	262,4
7.27	Морковь, припущенная в сметанном соусе	100	1,7	3,6	8	72
3.1	Картофель печеный	185/12	4,6	9,5	45,4	276
355	Кисель из кураги с витамином С (70 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>42,56</b>	<b>34,96</b>	<b>177,85</b>	<b>1169,06</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
389	Сок	200	1	-	27,5	103
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>13,78</b>	<b>13,93</b>	<b>71,14</b>	<b>421,47</b>
<b>УЖИН</b>						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
234	Биточки рыбные (горбуша)	180	26,16	11,64	20,64	297,6
6.20	Рис отварной с овощами	200/7	2,85	5,24	29,69	177,27
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	<b>Итого</b>		<b>38,93</b>	<b>26,68</b>	<b>137,61</b>	<b>949,35</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,51</b>	<b>131,78</b>	<b>559,26</b>	<b>3945,62</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
378	Чай с молоком	200	1,83	1,89	12,49	73,96
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>47,23</b>	<b>28,91</b>	<b>100,29</b>	<b>765,96</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>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
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
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (70 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>50,06</b>	<b>26,6</b>	<b>106,19</b>	<b>891,66</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>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	230	5,1	7,8	39,4	233,5
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>37,05</b>	<b>32,13</b>	<b>113,83</b>	<b>875,85</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>156,74</b>	<b>110,08</b>	<b>469,31</b>	<b>3406,6</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
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>30,35</b>	<b>25,15</b>	<b>135</b>	<b>895,85</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	120	2	3,7	12,3	89
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,18	3,33	29,07	159
2.31	Рагу из отварной птицы	270	19,7	21,9	32,4	406
352	Кисель из яблок с витамином С (70 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>34,92</b>	<b>30,73</b>	<b>146,93</b>	<b>1008,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3.10	Запеканка морковная	200	6	8	28,6	203
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>8,22</b>	<b>70,76</b>	<b>365,82</b>
<b>УЖИН</b>						
279	Тефтели (с рисом)	220	16,4	27	24,4	406
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	230	5,18	7,94	14,83	155,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>29,5</b>	<b>46,61</b>	<b>99,25</b>	<b>936,77</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
2.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	<b>Итого</b>		<b>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>111,95</b>	<b>119,64</b>	<b>502,64</b>	<b>3526</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
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>23,12</b>	<b>125,75</b>	<b>852,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
1.24	Свекольник	300/5	2,89	3,91	20,03	127,81
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
348	Компот из изюма с витамином С (70 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>34,42</b>	<b>22,61</b>	<b>144,53</b>	<b>917,27</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
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>31,16</b>	<b>8,22</b>	<b>105,66</b>	<b>596,62</b>
<b>УЖИН</b>						
239	Тефтели рыбные (горбуша)	240	28,4	25,6	36,4	488
35	Салат картофельный	120/6	2,36	6,09	21,8	137,38
309	Макаронные изделия отварные	195	7	4,7	43,6	244
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>45,62</b>	<b>48,06</b>	<b>162,23</b>	<b>1245,89</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>143,4</b>	<b>108,04</b>	<b>566,57</b>	<b>3806,26</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	75	1,53	2,72	8,3	68,3
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	1,83	1,89	12,49	73,96
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>48,96</b>	<b>52,39</b>	<b>147,66</b>	<b>1252,8</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
102	Суп картофельный с горохом на к/б	300	6,09	6,42	28,62	196,5
294	Котлеты рубленые из курицы	100	16,2	16,8	15,4	280
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	230	5,18	7,94	14,83	155,3
355	Кисель из кураги с витамином С (70 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>38,81</b>	<b>32,96</b>	<b>139,98</b>	<b>1020,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
415	Крендель сахарный	75	6	3,9	40,7	222
389	Сок	200	1	-	27,5	103
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>7,94</b>	<b>4,12</b>	<b>82,86</b>	<b>384,82</b>
<b>УЖИН</b>						
430	Запеканка картофельная с мясом	300	21,9	7,7	47,5	375
б/н	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>31,61</b>	<b>22,73</b>	<b>110,23</b>	<b>798,15</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>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>135,38</b>	<b>127,29</b>	<b>528,54</b>	<b>3813,21</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
181	Каша молочная манная	250/6	7	9,6	41,9	284
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>23,08</b>	<b>20,3</b>	<b>128,65</b>	<b>799,6</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>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87
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
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (70 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>40,5</b>	<b>31,03</b>	<b>128,27</b>	<b>954,2</b>
<b>ПОЛДИК</b>						
5.3	Сырники из творога	200	36,12	22,13	43,88	302
б/н	Сметана	20	0,52	3	0,6	31,6
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>43,38</b>	<b>31,95</b>	<b>69,04</b>	<b>515,42</b>
<b>УЖИН</b>						
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
234	Биточки рыбные (минтай)	180	26,4	9,6	20,64	271,2
312	Пюре картофельное	230	5,1	7,8	39,4	233,5
377	Чай с лимоном	200/7	0,27	-	10,28	42,6
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>39,49</b>	<b>29,07</b>	<b>120,3</b>	<b>881,45</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>8,3</b>	<b>8,71</b>	<b>36,04</b>	<b>259,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>156,69</b>	<b>121,28</b>	<b>524,46</b>	<b>3572,55</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>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
	<b>Итого</b>		<b>0,94</b>	<b>0,22</b>	<b>14,66</b>	<b>59,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
8.7	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/6	2	6,81	13,88	124,89
2.29	Суфле из отварной курицы	100	16,1	15,7	5,5	228
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	230	4,45	9,97	33,6	242,9
352	Кисель из яблок с витамином С (70 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>33,29</b>	<b>34,38</b>	<b>128,44</b>	<b>963,27</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
410	Ватрушка с творогом	75	5,8	11,4	35,7	260
389	Сок	200	1	-	27,5	103
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	<b>Итого</b>		<b>7,74</b>	<b>11,62</b>	<b>77,86</b>	<b>422,82</b>
<b>УЖИН</b>						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104
260	Гуляш	120	18,84	10,08	4,8	186
309	Макаронные изделия отварные	195	7	4,7	43,6	244
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	<b>Итого</b>		<b>35,36</b>	<b>21,58</b>	<b>138,14</b>	<b>885,32</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>107,96</b>	<b>94,16</b>	<b>509,5</b>	<b>3303,37</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	75	1,53	2,72	8,3	68,3
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>39,79</b>	<b>45,98</b>	<b>99,72</b>	<b>983,14</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>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	300/6/20	7,72	9,96	18,32	176,96
268	Биточки	120	17,6	10,1	26,1	262,4
311	Картофель в молоке	230	5,5	6,2	39,6	247,3
348	Компот из кураги с витаминов С (70 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>43,52</b>	<b>37,06</b>	<b>165,26</b>	<b>1162,77</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>10,99</b>	<b>10,71</b>	<b>51</b>	<b>310,95</b>
<b>УЖИН</b>						
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,7	20,1	308
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>34,16</b>	<b>26,37</b>	<b>80,53</b>	<b>684,51</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>7,12</b>	<b>14,87</b>	<b>33,15</b>	<b>297,32</b>
	<b>Всего:</b>		<b>137,52</b>	<b>135,21</b>	<b>471,82</b>	<b>3601,51</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
4.1	Яйцо куриное отварное	1	5,08	4,6	0,28	62,8
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
	<b>Итого</b>		<b>54,24</b>	<b>34,82</b>	<b>109,83</b>	<b>886,9</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>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>42,16</b>	<b>162,82</b>
<b>ОБЕД</b>						
10	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	13,2	10,7	25,2	236,36
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
355	Кисель из кураги с витамином С (70 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261
	<b>Итого</b>		<b>44,64</b>	<b>20,5</b>	<b>160,83</b>	<b>989,06</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>13,14</b>	<b>12,92</b>	<b>84,16</b>	<b>503,82</b>
<b>УЖИН</b>						
234	Котлеты рыбные (треска)	180	23,52	11,16	25,8	268,8
312	Пюре картофельное	230	5,1	7,8	39,4	233,5
306	Зеленый горошек отварной	75/4	2,4	2,4	7,35	60
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (70 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.1	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	<b>Итого</b>		<b>39</b>	<b>33,03</b>	<b>132,22</b>	<b>975,95</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН</b>						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	<b>Итого</b>		<b>6,1</b>	<b>5,81</b>	<b>13,74</b>	<b>134,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>159,06</b>	<b>107,3</b>	<b>542,94</b>	<b>3652,61</b>