

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель казенного
учреждения

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



С.В. Шмидт
С.В. Шмидт

"30"

декабря

2021 года

**Примерное сводное посезонное
двухнедельное весенне-летнее меню
казенного учреждения Омской области
"Социально- реабилитационный центр
для несовершеннолетних "Гармония"
(для детей в возрасте 7-11 лет)**

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная манная	200/5	6	7,7	33,5	227
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		14,48	17,6	71,05	507,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
63	Салат из моркови с курагой	100	1,8	0,1	22,7	99
98	Суп крестьянский с крупой с мясом	250/5/20	7,41	6,7	16,92	142,54
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 (60 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		36,15	30,5	156,68	1034,22
ПОЛДНИК						
9.1	Булочка с изюмом печеная	95	7,32	7,49	48,14	289,43
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		8,32	7,49	75,64	392,43
УЖИН						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
227	Рыба припущенная (минтай)	100	16,97	0,88	-	76,1
3.1	Картофель печеный	160/10	4	8,3	39,5	240
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	66	5	0,5	32,5	155
	Итого		28,22	22,41	86,33	650,25
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	Итого		8,3	8,71	36,04	259,06
	Всего:		96,41	86,93	440,4	2903,38

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		21,08	20,48	102,89	714,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,07	3,35	23,85	145,75
2.29	Суфле из отварной курицы	90	14,5	14,1	4,94	204
312	Пюре картофельное	200	4,4	6,8	34,3	203
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (60 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		32,83	34,45	114,72	929,41
ПОЛДНИК						
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
	Итого		7,94	8,22	70,76	365,82
УЖИН						
268	Котлеты	120	17,6	10,1	26,1	262,4
35	Салат картофельный	100/5	1,97	5,08	18,17	114,48
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	200	4,5	6,9	12,9	135
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	58	4,4	0,46	28,5	136
	Итого		28,79	33,41	96,49	788,35
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	30	1,02	9,06	19,41	163,26
	Итого		7,12	14,87	33,15	297,32
	Всего:		98,7	111,65	432,67	3154,82

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
ЗАВТРАК						
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	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		45,05	50,26	130,45	1149,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	250	6,25	3,1	17,3	122,5
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,1	20,1	308
348	Компот из кураги с витамином С (60 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		40,35	18,4	94,5	703,25
ПОЛДНИК						
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
	Итого		40,94	25,55	99,79	568,92
УЖИН						
234	Котлета рыбная (минтай)	120	17,6	6,4	13,76	180,8
3.1	Картофель печеный	160/10	3,1	10,61	25,27	209,25
646	Напиток лимонный	200	0,14	-	10,45	42,36
12.1	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,46	28,5	136
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		25,36	28,34	78,76	667,56
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		159,74	128,58	459,4	3386,27

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
ЗАВТРАК						
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	200/5	6,76	7,89	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		25,64	22,95	112,2	765,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	120	2	3,7	12,3	89
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,66	3,67	11,57	86,07
260	Гуляш	120	18,84	9,08	4,8	177
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	200	3,87	8,67	29,22	211,22
348	Компот из изюма с витамином С (60 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		33,4	26,32	116,15	836,59
ПОЛДНИК						
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
	Итого		12,34	13,54	66,86	433,89
УЖИН						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87
234	Котлета рыбная (горбуша)	120	17,44	7,76	13,76	198,4
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	200	3,6	4,2	13	102
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		28,59	31,29	76,39	700,75
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		8,3	8,71	36,04	259,06
	Всего:		110,21	103,03	449,8	3158,96

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная кукурузная	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		17,78	15,66	97,01	607,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
8.7	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8
1.24	Свекольник	250/5	2,4	3,25	16,68	106,5
294	Котлеты рубленые из курицы	75	12,2	12,6	11,6	210
312	Пюре картофельное	200	4,4	6,8	34,3	203
352	Кисель из яблок с витамином С (60 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		26,44	23,95	121,34	799,98
ПОЛДНИК						
3.9	Пудинг морковный с творогом	150	11,55	8,86	25,88	233,52
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
	Итого		16,25	12,28	62,29	425,44
УЖИН						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104
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	66	5	0,5	32,5	155
	Итого		26,06	25,27	95,73	706,51
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	163,26
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		7,12	14,87	33,15	297,32
Всего:			95,59	92,25	451,68	2999,34

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
ЗАВТРАК						
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
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	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		35	42,74	70,7	812,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/5/20	7,33	6,63	15,27	135,04
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	160/10	4	8,3	39,5	240
355	Кисель из кураги с витамином С (60 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		38,27	29,83	152,2	1004,14
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
389	Сок	200	1	-	27,5	103
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		7,98	7,33	61,24	299,47
УЖИН						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
234	Биточки рыбные (горбуша)	120	17,44	7,76	13,76	198,4
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	63	4,8	0,5	31	148
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	Итого		27,41	22,5	112,53	763,15
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		115,7	108,43	425,07	3073,2

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
5.1	Запеканка творожная с сахаром	180	29,62	17,09	21,93	278,5
378	Чай с молоком	200	1,83	1,89	12,49	73,96
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		41,67	26,76	83,06	664,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	11,02	9,16	20,01	219,9
635	Мясо тушеное с капустой	300	26,3	14,1	20,1	308
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (60 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		44,58	24,46	84,3	788,2
ПОЛДНИК						
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
	Итого		14,36	16,41	93,1	576,25
УЖИН						
229	Рыба тушеная в томате (треска) с овощами	250	22,5	10,8	12	235
312	Пюре картофельное	200	4,4	6,8	34,3	203
378	Чай с молоком	200	1,73	2	12,45	73,2
12.1	Хлеб пшеничный	62	4,7	0,5	30,5	146
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		33,45	30,83	90,03	756,35
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		142,1	104,49	406,39	3082,14

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
ЗАВТРАК						
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	200/5	7,36	7,88	38,33	253,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		26,24	22,94	110,6	761,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
3.35	Свекла тушеная со сметаной	120	2	3,7	12,3	89
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5
2.31	Рагу из отварной птицы	240	17,53	19,45	28,83	361
352	Кисель из яблок с витамином С (60 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		28,92	27,12	121,81	850,18
ПОЛДНИК						
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
	Итого		7,94	8,22	70,76	365,82
УЖИН						
279	Тефтели (с рисом)	220	16,4	27	24,4	406
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	200	4,5	6,9	12,9	135
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	10,04	41,32
12.1	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		27,32	45,37	87,52	869,47
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
	Итого		8,3	8,71	36,04	259,06
	Всего:		99,66	112,58	441,39	3166,2

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,1	9,5	32,5	270
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	21,75	132,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		21,08	20,48	102,89	714,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
1.24	Свекольник	250/5	2,4	3,25	16,68	106,5
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
348	Компот из изюма с витамином С (60 мг)	200	0,43	-	24,86	99,3
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		30,63	21,35	124,48	808,96
ПОЛДНИК						
295	Сырники с морковью	150	21,8	6,01	33	269,06
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
	Итого		23,86	6,23	94,66	506,88
УЖИН						
239	Тефтели рыбные (горбуша)	180	15,98	14,4	20,48	274,5
35	Салат картофельный	100/5	1,97	5,08	18,17	114,48
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	62	4,7	0,5	30,5	146
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		29,91	35,55	123,98	920,49
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		112,52	89,64	474,41	3144,31

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
ЗАВТРАК						
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	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		46,68	52,15	132,9	1182,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
8.10	Огурцы свежие	60	0,4	-	1,1	6,8
102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,07	3,35	23,85	145,75
294	Котлеты рубленые из курицы	75	12,2	12,6	11,6	210
7.16	Капуста свежая тушеная с маслом	200	4,5	6,9	12,9	135
355	Кисель из кураги с витамином С (60 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		29,81	24,05	112,78	792,25
ПОЛДНИК						
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
	Итого		7,94	4,12	82,86	384,82
УЖИН						
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	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		28,61	22,43	90,53	704,15
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
12.16	Вафля	30	1,02	9,06	19,41	163,26
	Итого		7,12	14,87	33,15	297,32
	Всего:		121,1	117,84	466,88	3420,66

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная манная	200/5	6	7,7	33,5	227
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		19,8	18,16	105,49	672,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87
1.28	Суп рыбный (треска с крупой и картофелем)	250	6,25	3,1	17,3	122,5
268	Котлеты	120	17,6	10,1	26,1	262,4
3.33	Овощи сборные отварные с маслом	200	3,6	4,2	13	102
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (60 мг)	200	0,26	-	9,69	79,5
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		35,41	24,7	106,39	827,4
ПОЛДНИК						
5.3	Сырники из творога	150	27,09	16,6	32,91	226,2
б/н	Сметана	10	0,26	1,5	0,3	15,8
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		34,09	24,92	57,77	423,82
УЖИН						
234	Биточки рыбные (минтай)	120	17,6	6,4	13,76	180,8
312	Пюре картофельное	200	4,4	6,8	34,3	203
377	Чай с лимоном	200/7	0,27	-	10,28	42,6
12.1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		26,99	24,57	88,62	666,55
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.19	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		8,3	8,71	36,04	259,06
	Всего:		126,53	101,28	436,47	3011,75

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6,76	7,88	39,93	257,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,35	133,1
12.1	Хлеб пшеничный	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		20,56	18,34	111,92	703,05
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
	Итого		0,94	0,22	14,66	59,82
ОБЕД						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,66	5,67	11,57	104,07
2.29	Суфле из отварной курицы	90	14,5	14,1	4,94	204
7.8	Картофель тушеный в томатном соусе	200	3,87	8,67	29,22	211,22
352	Кисель из яблок с витамином С (60 мг)	200	0,14	-	23,06	93,68
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		28,37	35,64	113,19	890,97
ПОЛДНИК						
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
	Итого		7,74	11,62	77,86	422,82
УЖИН						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,1	6,1	6,9	87
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	70	5,3	0,6	34,4	165
12.15	Повидло	30	0,12	-	19,5	75
	Итого		32,56	21,48	119,24	798,32
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
Всего:			96,27	93,11	450,61	3009,04

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
ЗАВТРАК						
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	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		37,51	45,74	84,96	912,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
7.46	Икра кабачковая	100	2	9	8,54	123,16
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/5/20	7,33	6,63	15,27	135,04
268	Биточки	120	17,6	10,1	26,1	262,4
311	Картофель в молоке	200	4,8	5,4	34,4	215
348	Компот из кураги с витаминов С (60 мг)	200	0,8	-	22,6	91,95
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		39,13	32,33	140,31	1001,55
ПОЛДНИК						
3.10	Морковная котлета	120	6,04	7,11	19,08	136,65
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
	Итого		10,74	10,53	55,49	328,57
УЖИН						
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	63	4,8	0,5	31	148
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		31,36	26,07	62,33	597,51
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
12.16	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	163,26
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		7,12	14,87	33,15	297,32
	Всего:		127,8	129,76	418,4	3300,41

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
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/12	4,9	7,22	14,2	147,5
5.1	Запеканка творожная с сахаром	180	29,62	17,09	21,93	278,5
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	90	5,32	0,56	34,44	164,5
	Итого		48,68	32,67	92,6	785,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
10.1	Фрукты	150	0,94	0,22	14,66	59,82
389	Сок	200	1	-	27,5	103
	Итого		1,94	0,22	42,16	162,82
ОБЕД						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	11,02	9,16	20,01	219,9
394	Жаркое по-домашнему	300	19,2	7,9	41	306
355	Кисель из кураги с витамином С (60 мг)	200	1,04	-	29,93	120,7
12.6	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174
	Итого		39,46	24,26	135,34	924,6
ПОЛДНИК						
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
	Итого		13,14	12,92	84,16	503,82
УЖИН						
234	Котлеты рыбные (треска)	120	15,68	7,44	17,2	179,2
312	Пюре картофельное	200	4,4	6,8	34,3	203
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	60	4,6	0,5	29,5	141
12.9	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,78	99,15
	Итого		27,46	28,01	98,82	761,85
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН						
386	Кисломолочный продукт	200	6,1	5,81	13,74	134,06
	Итого		6,1	5,81	13,74	134,06
	Всего:		136,78	103,89	466,82	3272,55