

«СОГЛАСОВАНО»  
Генеральный директор ФБУ «Роспотребнадзор»  
Центральный территориальный округ  
Центральный район  
Д.С. Сикалов  
2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКООУ  
«Санаторная школа-интернат №21»  
П.А. Альянинова  
2024 г.

**Четырнадцатидневное меню  
для питания детей от 7 до 12 лет (осенне-зимний период)  
ГКООУ «Санаторная школа-интернат №21»**

Разработано на основании «Сборника рецептов и кулинарных изделий», издательство «Де Ли принт» г. Москва 2007г. Соег М.И. Могильный  
САНПИИ 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» с изменениями от 21.03.2022 г.

Школа

ГКООУ "Санаторная школа-интернат №21"

Утвердил: должность

директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Н.А.Альянинова

дата

|      |       |      |
|------|-------|------|
|      |       | 2024 |
| день | месяц | год  |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню  | Блюда                                | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена    |  |
|--------|-------------|------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|---------|--|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо    | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 205          | 6,3   | 4     | 13,1     | 333          | 183         |         |  |
|        |             |            |              | Масло сливочное                      | 15           | 0,11  | 11,7  | 1,5      | 106,35       | 14          |         |  |
|        |             |            | гор.напиток  | Чай с лимоном                        | 215          | 0,06  | 0,01  | 15,21    | 59,21        | 377         |         |  |
|        |             |            | хлеб         | Йодированный пшеничный               | 50           | 3,85  | 1,5   | 24,9     | 131          |             |         |  |
|        |             |            | фрукты       | Апельсины                            | 200          | 2,25  | 0     | 20,25    | 100          | 341         |         |  |
|        |             |            |              |                                      |              |       |       |          |              |             |         |  |
|        |             |            | <i>итого</i> |                                      |              |       | 685   | 12,57    | 17,21        | 74,96       | 729,56  |  |
| 1      | 1           | Завтрак 2  | фрукты       | Сыр порциями                         | 11           | 3,04  | 3,04  | 3,2      | 40,8         | 15          |         |  |
|        |             |            |              | Бутерброд с колбасой п/к             | 75           | 10,38 | 7,6   | 40,59    | 316          | 6           |         |  |
|        |             |            |              | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 2,21  | 2,09  | 8,31     | 121,1        | 379         |         |  |
|        |             |            | <i>итого</i> |                                      | 286          | 15,63 | 12,73 | 52,1     | 477,9        |             | 0       |  |
| 1      | 1           | Обед       | закуска      | Салат из солёных огурцов с луком     | 100          | 0,86  | 5,08  | 15,51    | 60,01        | 21          |         |  |
|        |             |            | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 250          | 2,91  | 8,04  | 21,29    | 164,13       | 82          |         |  |
|        |             |            | 2 блюдо      | Жаркое по-домашнему                  | 240          | 33,1  | 14,8  | 31       | 323          | 259         |         |  |
|        |             |            | гарнир       |                                      |              |       |       |          |              |             |         |  |
|        |             |            | напиток      | Сок фруктовый                        | 200          | 1     | 0     | 18,2     | 76           | 389         |         |  |
|        |             |            | хлеб бел.    | Пшеничный                            | 50           | 5     | 1,95  | 32,37    | 170,3        |             |         |  |
|        |             |            | хлеб черн.   | Ржаной                               | 150          | 9,9   | 1,8   | 51,3     | 271,5        |             |         |  |
|        |             |            |              |                                      |              |       |       |          |              |             |         |  |
|        |             |            | <i>итого</i> |                                      |              |       | 990   | 52,77    | 31,67        | 169,67      | 1064,94 |  |

|              |   |                       |              |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|--------------|---|-----------------------|--------------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|---|
| 1            | 1 | Полдник               | булочное     | Пудинг творожный со сгущённым молоком | 150    | 33,9   | 20,4   | 15,3   | 496    | 222 |   |
|              |   |                       | напиток      | Молоко кипяченое                      | 200    | 5,6    | 5      | 9,4    | 104    | 385 |   |
|              |   |                       |              |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       | <i>итого</i> |                                       | 350    | 39,5   | 25,4   | 24,7   | 600    |     | 0 |
| 1            | 1 | Ужин                  | гор.блюдо    | Цыплёнок отварной                     | 95     | 16,05  | 16,ю05 | 14,25  | 196,5  | 228 |   |
|              |   |                       | гарнир       | Рагу из овощей                        | 185    | 3,7    | 9,9    | 15,7   | 167    | 143 |   |
|              |   |                       | напиток      | Сок фруктовый                         | 200    | 1      | 0      | 22,2   | 84,8   | 389 |   |
|              |   |                       | хлеб         | Пшеничный                             | 100    | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131    |     |   |
|              |   |                       |              | Помидоры натуральные свежие           | 100    | 1,2    | 0,2    | 4,6    | 26     | 71  |   |
|              |   |                       |              | Пирожки печёные с картофелем          | 85     | 4,3    | 3,2    | 39,6   | 185    | 406 |   |
|              |   |                       | <i>итого</i> |                                       | 765    | 30,1   | 14,8   | 121,25 | 790,3  |     | 0 |
| 1            | 1 | Ужин 2                | кисломол.    | Кефир 2,5% жирности                   | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112    | 385 |   |
|              |   |                       | булочное     |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       | напиток      |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       | фрукты       |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       |              |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       |              |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       | <i>итого</i> |                                       | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112    |     | 0 |
| 1            | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |                                       | 3276   | 156,17 | 108,21 | 450,88 | 3774,7 |     | 0 |
| 1            | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша жидкая молочная манная с маслом  | 205    | 9,16   | 16,96  | 50,26  | 390    | 181 |   |
|              |   |                       |              |                                       |        |        |        |        |        |     |   |
|              |   |                       | гор.напиток  | Чай с молоком                         | 215    | 1,4    | 1,6    | 17,4   | 91     | 378 |   |
|              |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный                | 25     | 1,92   | 0,75   | 12,45  | 65,5   |     |   |
|              |   |                       | фрукты       | Яблоки                                | 200    | 0,8    | 0,8    | 19,6   | 90     | 338 |   |
|              |   |                       |              | Вафли                                 | 30     | 1,02   | 7,14   | 15,48  | 131,4  |     |   |
|              |   |                       |              | Пшеничный йодированный                | 50     | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131    |     |   |
| <i>итого</i> |   | 725                   | 18,15        | 28,75                                 | 140,09 | 898,9  |        | 0      |        |     |   |
| 1            | 2 | Завтрак 2             | фрукты       | Какао с молоком                       | 200    | 3,76   | 3,2    | 26,74  | 150,8  | 382 |   |



|   |              |                       |              |                             |        |        |       |        |         |     |   |  |
|---|--------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-------|--------|---------|-----|---|--|
|   |              |                       |              |                             |        |        |       |        |         |     |   |  |
|   |              |                       |              |                             |        |        |       |        |         |     |   |  |
|   |              |                       | <i>итого</i> |                             | 200    | 10     | 3,01  | 17,1   | 140     |     | 0 |  |
| 1 | 2            | <b>Итого за день:</b> |              |                             | 3078,5 | 115,23 | 121   | 533,25 | 3683,53 |     | 0 |  |
| 1 | 3            | Завтрак               | гор.блюдо    | Рыба припущенная            | 80     | 12,74  | 30,7  | 10,73  | 400,8   | 230 |   |  |
|   |              |                       |              | Картофель отварной с луком  | 150    | 3,6    | 8     | 35,3   | 229,3   | 126 |   |  |
|   |              |                       | гор.напиток  | Чай с сахаром               | 215    | 0,1    | 0     | 15     | 56,9    | 376 |   |  |
|   |              |                       | хлеб         | Пшеничный                   | 50     | 3,85   | 1,5   | 24,9   |         |     |   |  |
|   |              |                       | фрукты       |                             |        |        |       |        |         |     |   |  |
|   |              |                       |              | Огурцы свежие натуральные   | 100    | 0,8    | 0     | 3,4    | 16      | 71  |   |  |
|   |              |                       |              | Масло сливочное             | 15     | 0,11   | 11,7  | 1,5    | 106,35  | 14  |   |  |
|   | <i>итого</i> |                       |              | 610                         | 21,2   | 51,9   | 90,83 | 809,35 |         | 0   |   |  |
| 1 | 3            | Завтрак<br>2          | фрукты       | Омлет натуральный           | 58     | 5,3    | 10,7  | 5,6    | 140     |     |   |  |
|   |              |                       |              | Кофейный напиток с молоком  | 200    | 2,21   | 2,09  | 8,31   | 121,1   | 379 |   |  |
|   |              |                       |              | Хлеб пшеничный йодированный | 50     | 3,85   | 1,5   | 24,9   | 131     |     |   |  |
|   |              |                       | <i>итого</i> |                             | 308    | 11,36  | 14,29 | 38,81  | 392,1   |     | 0 |  |
| 1 | 3            | Обед                  | закуска      | Икра свекольная             | 100    | 1,56   | 6,74  | 10,04  | 103,92  | 75  |   |  |
|   |              |                       | 1 блюдо      | Рассольник ленинградский    | 250    | 3,71   | 6,85  | 29,36  | 103,6   | 96  |   |  |
|   |              |                       | 2 блюдо      | Котлета рубленая из птицы   | 100    | 19,8   | 14,22 | 15,43  | 262     | 295 |   |  |
|   |              |                       | гарнир       | Макаронные изделия отварные | 200    | 5,71   | 4,75  | 34,9   | 208,07  | 202 |   |  |
|   |              |                       | напиток      | Компот                      | 180    | 0      | 0     | 21,94  | 125,26  | 342 |   |  |
|   |              |                       | хлеб бел.    |                             | 50     | 7,7    | 3     | 49,8   | 262     |     |   |  |
|   |              |                       | хлеб черн.   |                             | 150    | 9,9    | 1,8   | 51,3   | 271,5   |     |   |  |
|   |              |                       |              |                             |        |        |       |        |         |     |   |  |
|   |              |                       | <i>итого</i> |                             | 1030   | 48,38  | 37,36 | 212,77 | 1336,35 |     | 0 |  |
| 1 | 3            | Полдник               | булочное     | Печенье                     | 25     | 1,85   | 2,5   | 19,05  | 101,5   |     |   |  |
|   |              |                       | напиток      | Молоко кипяченое            | 200    | 10     | 3,01  | 17,01  | 140     | 386 |   |  |
|   |              |                       |              | Бананы                      | 250    | 3,75   | 0,25  | 54,5   | 222,5   | 341 |   |  |

|   |   |                       |              |  |      |        |        |        |         |     |   |
|---|---|-----------------------|--------------|--|------|--------|--------|--------|---------|-----|---|
|   |   |                       |              |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 475  | 15,6   | 5,76   | 90,56  | 464     |     | 0 |
| 1 | 3 | Ужин                  | гор.блюдо    | Биточки из говядины                    | 100  | 16,45  | 19,03  | 15,51  | 300,7   | 268 |   |
|   |   |                       | гарнир       | Каша пшённая                           | 155  | 2,8    | 16,4   | 21     | 242     | 171 |   |
|   |   |                       | напиток      | Сок фруктовый                          | 200  | 1      | 0      | 18,2   | 76      |     |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                              | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |                       |              | Плюшка с сахаром                       | 85   | 6,24   | 10,02  | 45,79  | 258,56  | 429 |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 590  | 30,34  | 46,95  | 125,4  | 1008,26 |     | 0 |
| 1 | 3 | Ужин 2                | кисломол.    | Снежок 4%                              | 200  | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112     | 386 |   |
|   |   |                       | булочное     |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | напиток      |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 200  | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112     |     | 0 |
| 1 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |  | 3213 | 132,48 | 162,66 | 566,57 | 4122,06 |     | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша молочная из риса и пшена с маслом | 207  | 8,16   | 5,2    | 62,36  | 342     | 175 |   |
|   |   |                       |              | Сыр порциями                           | 15   | 3,04   | 3,04   | 3,2    | 40,8    | 15  |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Кофейный напиток с молоком             | 200  | 2,21   | 2,09   | 8,03   | 121,1   | 379 |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный                 | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |  |      |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              | Масло сливочное                        | 15   | 0,11   | 11,7   | 1,5    | 106,35  |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 487  | 17,37  | 23,53  | 99,99  | 741,25  |     | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак 2             | фрукты       | Колбаса порциями                       | 25   | 2,68   | 4,6    | 0,48   | 42,4    | 16  |   |
|   |   |                       |              | Чай с лимоном                          | 215  | 0,06   | 0,01   | 15,21  | 59,21   | 376 |   |
|   |   |                       |              | Хлеб пшеничный йодированный            | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |  | 290  | 6,59   | 6,11   | 40,59  | 232,61  |     | 0 |

|              |   |                       |              |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|--------------|---|-----------------------|--------------|---|--------|--------|--------|---------|---------|-----|---|--|
| 1            | 4 | Обед                  | закуска      | Салат из свеклы с огурцами солёными       | 100    | 1,7    | 15,17  | 9,91    | 179,63  | 55  |   |  |
|              |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с клёцками               | 260    | 8,36   | 10,04  | 46,4    | 309,6   | 108 |   |  |
|              |   |                       | 2 блюдо      | Гуляш из говядины                         | 150    | 15,4   | 6,4    | 3,7     | 134     | 260 |   |  |
|              |   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                         | 157    | 2,08   | 3,4    | 12,38   | 88,4    | 128 |   |  |
|              |   |                       | напиток      | Компот                                    | 200    | 0,08   | 0      | 21,82   | 87,6    | 349 |   |  |
|              |   |                       | хлеб бел.    |   | 50     | 7,7    | 3      | 49,8    | 262     |     |   |  |
|              |   |                       | хлеб черн.   |   | 150    | 9,9    | 1,8    | 51,3    | 271,5   |     |   |  |
|              |   |                       |              |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       | <i>итого</i> |   | 1067   | 45,22  | 39,81  | 195,31  | 1332,73 |     | 0 |  |
| 1            | 4 | Полдник               | булочное     | Пряник                                    | 40     | 3,84   | 3,06   | 48,75   | 237,9   | 617 |   |  |
|              |   |                       | напиток      | Молоко кипячёное                          | 200    | 5,6    | 5      | 9,4     | 104     | 385 |   |  |
|              |   |                       |              |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       | <i>итого</i> |   | 240    | 9,44   | 8,06   | 58,15   | 341,9   |     | 0 |  |
| 1            | 4 | Ужин                  | гор.блюдо    | Котлета рыбная из минтая в томатном соусе | 150    | 12,77  | 11,82  | 10,37   | 198,67  | 681 |   |  |
|              |   |                       | гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая                | 190    | 10,13  | 8,1    | 49,75   | 317,63  | 171 |   |  |
|              |   |                       | напиток      | Сок                                       | 200    | 1      | 0      | 18,2    | 76      |     |   |  |
|              |   |                       | хлеб         | Пшеничный                                 | 100    | 2,31   | 0,9    | 14,94   | 78,6    |     |   |  |
|              |   |                       |              | Сырники из творога со сгущённым молоком   | 150    | 18,91  | 14,4   | 36,34   | 349,4   | 617 |   |  |
|              |   |                       |              |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
| <i>итого</i> |   | 790                   | 45,12        | 35,22                                     | 129,6  | 1020,3 |        | 0       |         |     |   |  |
| 1            | 4 | Ужин 2                | кисломол.    | Кефир 2,5% жирности                       | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2     | 112     | 386 |   |  |
|              |   |                       | булочное     |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       | напиток      |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       | фрукты       |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       |              |   |        |        |        |         |         |     |   |  |
|              |   |                       | <i>итого</i> |   | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2     | 112     |     | 0 |  |
| 1            | 4 | <b>Итого за день:</b> |              | 3074                                      | 129,34 | 119,13 | 531,84 | 3780,79 |         | 0   |   |  |

|   |              |              |              |   |       |       |       |        |         |      |   |
|---|--------------|--------------|--------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|------|---|
| 1 | 5            | Завтрак      | гор.блюдо    | Рыба жареная                                  | 95    | 6,74  | 15,7  | 5,73   | 193,8   | 230  |   |
|   |              |              |              | Каша рассыпчатая пшеничная                    | 160   | 6,76  | 6,02  | 38,9   | 240,8   | 171  |   |
|   |              |              | гор.напиток  | Чай с лимоном                                 | 215   | 0,06  | 0,01  | 15,21  | 59,21   | 376  |   |
|   |              |              | хлеб         | Пшеничный йодированный                        | 50    | 3,85  | 1,5   | 24,9   | 131     |      |   |
|   |              |              | фрукты       |   |       |       |       |        |         |      |   |
|   |              |              |              | Яйцо вареное                                  | 40    | 5,1   | 4,6   | 0,3    | 63      | 209  |   |
|   |              |              |              | Масло сливочное                               | 15    | 0,11  | 11,7  | 1,5    | 106,35  | 14   |   |
|   | <i>итого</i> |              |              | 575   | 22,62 | 39,53 | 86,54 | 794,16 |         | 0    |   |
| 1 | 5            | Завтрак<br>2 | фрукты       | Сыр порциями                                  | 11    | 3,04  | 3,04  | 3,2    | 40,8    | 15   |   |
|   |              |              |              | Какао с молоком                               | 200   | 3,76  | 3,2   | 26,74  | 150,8   | 382  |   |
|   |              |              |              | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,85  | 1,5   | 24,9   | 131     |      |   |
|   |              |              | <i>итого</i> |   | 261   | 10,65 | 7,74  | 54,84  | 322,6   |      | 0 |
| 1 | 5            | Обед         | закуска      | Салат из фасоли с луком и растительным маслом | 100   | 8,53  | 5,34  | 21,53  | 163,05  | 57   |   |
|   |              |              | 1 блюдо      | Суп картофельный с горохом                    | 250   | 9,81  | 11,1  | 35,31  | 282,7   | 102  |   |
|   |              |              | 2 блюдо      | Биточки из говядины                           | 100   | 14,8  | 19,4  | 22,2   | 322     | 268  |   |
|   |              |              | гарнир       | Рагу из овощей                                | 185   | 3,7   | 9,9   | 15,7   | 167     | 143  |   |
|   |              |              | напиток      | Чай сладкий                                   | 200   | 0     | 0     | 21,94  | 125,26  | 1131 |   |
|   |              |              | хлеб бел.    |   | 50    | 7,7   | 3     | 49,8   | 262     |      |   |
|   |              |              | хлеб черн.   |   | 150   | 9,9   | 1,8   | 51,3   | 271,5   |      |   |
|   |              |              | <i>итого</i> |   | 1035  | 54,44 | 50,54 | 217,78 | 1593,51 |      | 0 |
| 1 | 5            | Полдник      | булочное     | Печенье                                       | 25    | 1,85  | 2,5   | 19,05  | 101,5   |      |   |
|   |              |              | напиток      | Кофейный с молоком                            | 200   | 2,21  | 2,09  | 8,31   | 121,1   | 379  |   |
|   |              |              |              | Яблоки  | 200   | 0,8   | 0,8   | 19,6   | 90      | 338  |   |
|   |              |              | <i>итого</i> |   | 425   | 4,86  | 5,39  | 46,96  | 312,6   |      | 0 |
| 1 | 5            | Ужин         | гор.блюдо    | Тефтели из говядины                           | 150   | 17,31 | 27,18 | 20,48  | 389,23  | 278  |   |



|   |   |                       |              |   |      |        |        |        |        |     |   |
|---|---|-----------------------|--------------|---|------|--------|--------|--------|--------|-----|---|
|   |   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                                   | 200  | 4,16   | 6,8    | 24,76  | 176,8  | 128 |   |
|   |   |                       | напиток      | Сок   | 200  | 1      | 0      | 18,2   | 76     |     |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный   | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131    |     |   |
|   |   |                       |              | Булочка российская                                  | 65   | 4,3    | 5,1    | 36,4   | 209    | 430 |   |
|   |   |                       |              |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 665  | 30,62  | 40,58  | 124,74 | 982,03 |     | 0 |
| 1 | 5 | Ужин 2                | кисломол.    | Йогурт без добавок                                  | 200  | 10     | 3,01   | 17,01  | 140    | 386 |   |
|   |   |                       | булочное     |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       | напиток      |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       |              |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 200  | 10     | 3,01   | 17,01  | 140    |     | 0 |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |   | 3161 | 133,19 | 146,79 | 547,87 | 4144,9 |     | 0 |
| 1 | 6 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша молочная манная                                | 210  | 6,1    | 11,3   | 43,4   | 300    | 125 |   |
|   |   |                       |              | Сыр порциями  | 11   | 3,04   | 3,04   | 3,2    | 40,8   | 15  |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с молоком                                       | 215  | 1,4    | 1,6    | 17,4   | 91     | 378 |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный                              | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131    |     |   |
|   |   |                       | фрукты       | Бананы  | 250  | 3,75   | 0,25   | 54,5   | 222,5  | 341 |   |
|   |   |                       |              | Масло сливочное                                     | 15   | 0,11   | 11,7   | 1,5    | 106,35 | 14  |   |
|   |   |                       |              |   |      |        |        |        |        |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 751  | 18,25  | 29,39  | 144,9  | 891,65 |     | 0 |
| 1 | 6 | Завтрак 2             | фрукты       | Колбаса порциями                                    | 25   | 4,08   | 11,17  | 0,48   | 116,67 | 16  |   |
|   |   |                       |              | Чай с лимоном                                       | 215  | 0,06   | 0,01   | 15,21  | 59,21  | 377 |   |
|   |   |                       |              | Хлеб пшеничный йодированный                         | 50   | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131    |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |   | 290  | 7,99   | 12,68  | 40,59  | 306,88 |     | 0 |
| 1 | 6 | Обед                  | закуска      | Салат из свеклы с солёными огурцами и растит маслом | 100  | 2      | 6      | 7,7    | 93     | 55  |   |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 250  | 2,65   | 2,78   | 24,23  | 132,5  |     |   |

|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-----|---|
|   |   |                       | 2 блюдо      | Запеканка картофельная с мясом       | 250  | 20,03 | 26,46  | 14,35  | 326,42  | 284 |   |
|   |   |                       | гарнир       |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | напиток      | Компот                               | 200  | 0,08  | 0      | 21,82  | 87,6    | 349 |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    |                                      | 50   | 7,7   | 3      | 49,8   | 262     |     |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   |                                      | 150  | 9,9   | 1,8    | 51,8   | 271,5   |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 1000 | 42,36 | 40,04  | 169,7  | 1173,02 |     | 0 |
| 1 | 6 | Полдник               | булочное     | Запеканка из творога с повидлом      | 170  | 26,7  | 7,8    | 67,2   | 447     | 208 |   |
|   |   |                       | напиток      | Молоко кипячёное                     | 200  | 5,6   | 5      | 9,4    | 104     | 365 |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 370  | 32,3  | 12,8   | 76,6   | 551     |     | 0 |
| 1 | 6 | Ужин                  | гор.блюдо    | Биточки из говядины в томатном соусе | 150  | 16,45 | 19,03  | 15,51  | 300,7   | 268 |   |
|   |   |                       | гарнир       | Каша гречневая рассыпчатая           | 180  | 6,7   | 10,6   | 49,8   | 238,22  | 171 |   |
|   |   |                       | напиток      | Сок                                  | 200  | 1     | 0      | 18,2   | 76      |     |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                            | 50   | 0     | 0      | 0      | 0       |     |   |
|   |   |                       |              | Печенье                              | 30   | 1,85  | 2,5    | 19,05  | 101,5   |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 610  | 26    | 32,13  | 102,56 | 716,42  |     | 0 |
| 1 | 6 | Ужин 2                | кисломол.    | Кефир 2,5% жирности                  | 200  | 5,6   | 6,4    | 8,2    | 112     | 386 |   |
|   |   |                       | булочное     |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | напиток      |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |      |       |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 200  | 5,6   | 6,4    | 8,2    | 112     |     | 0 |
| 1 | 6 | <b>Итого за день:</b> |              |                                      | 3221 | 132,5 | 133,44 | 542,55 | 3750,97 |     | 0 |
| 1 | 7 | Завтрак               | гор.блюдо    | Минтай тушёный в томате с овощами165 | 175  | 9,1   | 8,2    | 99     | 229     | 229 |   |
|   |   |                       |              | Каша пшённая                         | 157  | 6,7   | 106    | 49,8   | 238,22  | 171 |   |

|   |   |              |              |                                    |     |       |        |        |         |     |   |
|---|---|--------------|--------------|------------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-----|---|
|   |   |              | гор.напиток  | Чай с лимоном                      | 215 | 0,06  | 0,01   | 15,21  | 59,71   | 377 |   |
|   |   |              | хлеб         | Пшеничный йодированный             | 50  | 3,85  | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |              | фрукты       | Апельсин                           | 250 | 2,25  | 0,5    | 20,25  | 100     | 341 |   |
|   |   |              |              | Яйцо варёное                       | 40  | 5,3   | 4,6    | 0,3    | 63      | 209 |   |
|   |   |              |              | Масло сливочное                    | 15  | 0,11  | 11,7   | 1,5    | 106,35  | 14  |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |                                    | 902 | 27,37 | 132,51 | 210,96 | 927,28  |     | 0 |
| 1 | 7 | Завтрак<br>2 | фрукты       | Сыр порциями                       | 11  | 2,76  | 3,48   | 0      | 43,2    | 15  |   |
|   |   |              |              | Хлеб пшеничный йодированный        | 50  | 3,85  | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |              |              | Кофейный напиток с молоком         | 200 | 2,21  | 2,09   | 8,31   | 121,1   | 379 |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |                                    | 261 | 8,82  | 7,07   | 33,21  | 295,3   |     | 0 |
| 1 | 7 | Обед         | закуска      | Винегрет овощной                   | 100 | 1,74  | 12,5   | 8,19   | 153     | 68  |   |
|   |   |              | 1 блюдо      | Суп картофельный с домашней лапшой | 250 | 2,3   | 2,2    | 14,3   | 88      | 114 |   |
|   |   |              | 2 блюдо      | Плов из говядины                   | 240 | 22,67 | 8,8    | 36,8   | 318,67  | 265 |   |
|   |   |              | гарнир       |                                    |     |       |        |        |         |     |   |
|   |   |              | напиток      | Компот                             | 200 | 0,08  | 0      | 21,82  | 87,6    | 349 |   |
|   |   |              | хлеб бел.    |                                    | 50  | 7,7   | 3      | 49,8   | 262     |     |   |
|   |   |              | хлеб черн.   |                                    | 150 | 9,9   | 1,8    | 51,3   | 271,5   |     |   |
|   |   |              |              |                                    |     |       |        |        |         |     |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |                                    | 990 | 44,39 | 28,3   | 182,21 | 1180,77 |     | 0 |
| 1 | 7 | Полдник      | булочное     | Вафли                              | 25  | 1,02  | 7,14   | 15,48  | 131,4   |     |   |
|   |   |              | напиток      | Молоко кипячёное                   | 200 | 5,6   | 5      | 9,4    | 104     | 385 |   |
|   |   |              |              | Конфеты                            | 25  | 0,55  | 1,15   | 20,9   | 91      |     |   |
|   |   |              |              |                                    |     |       |        |        |         |     |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |                                    | 250 | 7,17  | 13,29  | 45,78  | 326,4   |     | 0 |
| 1 | 7 | Ужин         | гор.блюдо    | Гуляш из отварной говядины         | 140 | 15,4  | 15     | 6,4    | 268     | 246 |   |
|   |   |              | гарнир       | Капуста тушёная                    | 100 | 2     | 3,56   | 10,5   | 91,5    | 139 |   |
|   |   |              | напиток      | Сок                                | 200 | 1     | 0      | 18,2   | 76      | 389 |   |
|   |   |              | хлеб         | Пшеничный                          | 50  | 3,85  | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |

|   |   |                       |              |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|-------|--------|----------|--------|--------|---------|-----|
|   |   |                       |              | Пюре картофельное                | 150   | 02.авг | 3,4      | 12,38  | 88,4   | 128     |     |
|   |   |                       |              | Пирожки печёные с повидлом       | 100   |        | 3,36     | 3,16   | 37,67  | 190,04  | 406 |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                     | 740   |        | 45165,61 | 26,62  | 110,05 | 844,94  | 0   |
| 1 | 7 | Ужин 2                | кисломол.    | Ряженка 4% жирности              | 200   |        | 5,6      | 6,4    | 8,2    | 112     | 386 |
|   |   |                       | булочное     |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       | напиток      |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       | фрукты       |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       |              |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 200   |        | 5,6      | 6,4    | 8,2    | 112     | 0   |
| 1 | 7 | <b>Итого за день:</b> |              |                                  | 3343  |        | 45258,96 | 214,19 | 590,41 | 3686,69 | 0   |
| 2 | 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | Суп молочный с гречневой крупой  | 205   |        | 9,48     | 8,52   | 34,64  | 256,2   | 121 |
|   |   |                       |              |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном                    | 215   |        | 0,06     | 0,01   | 15,25  | 150,8   | 377 |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный           | 50    |        | 3,85     | 1,5    | 24,9   | 131     |     |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоки                           | 200   |        | 0,8      | 0,8    | 19,6   | 90      | 338 |
|   |   |                       |              | Сыр порциями                     | 11    |        | 2,76     | 3,48   | 0      | 43,2    | 15  |
|   |   |                       |              | Масло сливочное                  | 15    |        | 0,11     | 11,7   | 1,5    | 106,35  | 14  |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 696   |        | 17,06    | 26,01  | 95,89  | 777,55  | 0   |
| 2 | 1 | Завтрак 2             | фрукты       | Колбаса порциями                 | 25,4  |        | 2,68     | 4,5    | 0,48   | 54      | 16  |
|   |   |                       |              | Хлеб пшеничный йодироанный       | 50    |        | 3,85     | 1,5    | 24,9   | 131     |     |
|   |   |                       |              | Чай с молоком                    | 200   |        | 1,4      | 1,6    | 17,4   | 91      | 278 |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 275,4 |        | 7,93     | 7,6    | 42,78  | 276     | 0   |
| 2 | 1 | Обед                  | закуска      | Салат из солёных огурцов с луком | 100   |        | 0,86     | 5,08   | 15,51  | 60,01   | 21  |
|   |   |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с фасолью       | 250   |        | 9,39     | 8,86   | 34,89  | 251,28  | 102 |
|   |   |                       | 2 блюдо      | Запеканка картофельная с мясом   | 250   |        | 20,03    | 26,46  | 14,35  | 326,47  | 284 |
|   |   |                       | гарнир       |                                  |       |        |          |        |        |         |     |
|   |   |                       | напиток      | Компот                           | 200   |        | 0,08     | 0      | 21,82  | 87,6    | 349 |
|   |   |                       | хлеб бел.    |                                  | 50    |        | 3,85     | 1,5    | 24,9   | 131     |     |

|   |   |                       |              |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|---|
|   |   |                       | хлеб черн.   |                                      | 150    | 9,9    | 1,8    | 51,3   | 271,5   |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 1000   | 44,11  | 43,7   | 162,77 | 1127,86 |     | 0 |
| 2 | 1 | Полдник               | булочное     | Пряник                               | 40     | 3,84   | 3,06   | 48,75  | 237,9   | 617 |   |
|   |   |                       | напиток      | Чай с сахаром                        | 215    | 0,1    | 0      | 15     | 56,9    | 376 |   |
|   |   |                       |              | Хлеб пшеничный                       | 50     | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 305    | 7,79   | 4,56   | 88,65  | 425,8   |     | 0 |
| 2 | 1 | Ужин                  | гор.блюдо    | Котлета рубленая из бройлер-цыплёнка | 100    | 16,2   | 24,2   | 15,6   | 346     | 204 |   |
|   |   |                       | гарнир       | Пюре картофельное                    | 200    | 4,16   | 6,8    | 24,76  | 176,8   | 128 |   |
|   |   |                       | напиток      | Какао с молоком                      | 200    | 3,76   | 3,2    | 26,74  | 150,8   | 382 |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                            | 50     | 3,08   | 1,2    | 19,92  | 104,8   |     |   |
|   |   |                       |              | Икра кабачковая                      | 80     | 0,64   | 3,2    | 3,44   | 44      | 73  |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 655    | 29,69  | 41,1   | 109,51 | 923,9   |     | 0 |
| 2 | 1 | Ужин 2                | кисломол.    | Снежок 4%                            | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112     | 186 |   |
|   |   |                       | булочное     |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | напиток      |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       |              |                                      |        |        |        |        |         |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                      | 200    | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112     |     | 0 |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |                                      | 3131,4 | 112,18 | 129,37 | 507,8  | 3643,11 |     | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша молочная гречневая              | 259    | 9,6    | 19,3   | 39,74  | 350,82  | 182 |   |
|   |   |                       |              | Яйцо варёное                         | 40     | 5,1    | 4,6    | 0,3    | 63      | 209 |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чайс лимоном                         | 215    | 1,4    | 1,6    | 17,4   | 91      | 378 |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный               | 50     | 3,58   | 1,5    | 24,9   | 131     |     |   |
|   |   |                       | фрукты       | Апельсины                            | 250    | 2,25   | 0,5    | 20,25  | 100     | 341 |   |
|   |   |                       |              | Масло сливочное                      | 15     | 0,11   | 11,7   | 1,5    | 106,35  | 14  |   |

|   |   |              |              |  |      |       |       |        |         |      |   |
|---|---|--------------|--------------|--|------|-------|-------|--------|---------|------|---|
|   |   |              |              |  |      |       |       |        |         |      |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |  | 829  | 22,04 | 39,2  | 104,09 | 842,17  |      | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак<br>2 | фрукты       | Колбаса порциями                         | 25   | 2,68  | 4,6   | 0,48   | 42,4    | 16   |   |
|   |   |              |              | Кофейный напиток с молоком               | 200  | 2,21  | 2,09  | 8,31   | 121,1   | 379  |   |
|   |   |              |              | Хлеб пшеничный йодированный              |      |       |       |        |         |      |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |  | 225  | 4,89  | 6,69  | 8,79   | 163,5   |      | 0 |
| 2 | 2 | Обед         | закуска      | Салат из свеклы с сыром и чесноком       | 100  | 4,9   | 8,9   | 9,5    | 138     | 50   |   |
|   |   |              | 1 блюдо      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250  | 2,65  | 2,78  | 24,23  | 132,5   | 87   |   |
|   |   |              | 2 блюдо      | Цыплёнок тварной в томатном соусе        | 140  | 27,46 | 14,16 | 0,35   | 238,34  | 228  |   |
|   |   |              | гарнир       | Рис отварной                             | 150  | 5,1   | 7,74  | 51,5   | 301,41  | 171  |   |
|   |   |              | напиток      | Коипот                                   | 200  | 0     | 0     | 21,94  | 125,26  | 1131 |   |
|   |   |              | хлеб бел.    |  | 50   | 7,7   | 3     | 49,8   | 262     |      |   |
|   |   |              | хлеб черн.   |  | 150  | 9,9   | 1,8   | 51,3   | 271,5   |      |   |
|   |   |              |              |  |      |       |       |        |         |      |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |  | 1040 | 57,71 | 38,38 | 208,62 | 1469,01 |      | 0 |
| 2 | 2 | Полдник      | булочное     | Пудинг из творога с повидлом             | 150  | 33,9  | 20,4  | 15,3   | 496     | 185  |   |
|   |   |              | напиток      | Молоко кипячёное                         | 200  | 5,6   | 5     | 9,4    | 104     | 385  |   |
|   |   |              |              |  |      |       |       |        |         |      |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |  | 350  | 39,5  | 25,4  | 24,7   | 600     |      | 0 |
| 2 | 2 | Ужин         | гор.блюдо    | Котлеты рыбные                           | 100  | 13,71 | 4,21  | 6,96   | 117,91  | 234  |   |
|   |   |              | гарнир       | Пюре картофельное                        | 150  | 4,16  | 6,8   | 24,76  | 176,8   | 128  |   |
|   |   |              | напиток      | Сок                                      | 200  | 1     | 0     | 18,2   | 76      | 389  |   |
|   |   |              | хлеб         | Пшеничный                                | 100  | 3,85  | 1,5   | 24,9   | 131     |      |   |
|   |   |              |              | Капуста тушёная                          | 100  | 2     | 3,56  | 10,5   | 91,5    | 139  |   |
|   |   |              |              | Оладьи с повидлом                        | 100  | 6,18  | 5,9   | 34,63  | 218,72  | 401  |   |
|   |   |              | <i>итого</i> |  | 750  | 30,9  | 21,97 | 119,95 | 811,93  |      | 0 |



|   |              |                       |              |                                |       |        |        |        |         |        |        |
|---|--------------|-----------------------|--------------|--------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
|   |              |                       | <i>итого</i> |                                | 1030  | 46,65  | 42,34  | 183,78 | 1316,43 |        | 0      |
| 2 | 3            | Полдник               | булочное     | Печенье                        | 25    | 1,85   | 2,5    | 19,05  | 101,5   |        |        |
|   |              |                       | напиток      | Молоко кипячёное               | 200   | 5,6    | 5      | 9,4    | 104     | 385    |        |
|   |              |                       |              |                                |       |        |        |        |         |        |        |
|   |              |                       | <i>итого</i> |                                | 225   | 7,45   | 7,5    | 28,45  | 205,5   |        | 0      |
| 2 | 3            | Ужин                  | гор.блюдо    | Котлета из говядины            | 100   | 16,45  | 19,09  | 15,51  | 300,7   | 268    |        |
|   |              |                       | гарнир       | Макароны отварные              | 180   | 5,71   | 4,75   | 34,9   | 208,7   | 309    |        |
|   |              |                       | напиток      | Компот                         | 200   | 0,12   | 0,1    | 27,5   | 111,38  | 342    |        |
|   |              |                       | хлеб         | Пшеничный                      | 100   | 7,7    | 3      | 49,8   | 262     |        |        |
|   |              |                       |              | Яйцо варёное                   | 40    | 5,1    | 4,6    | 0,3    | 63      | 209    |        |
|   |              |                       |              | Помидоры свежие                | 100   | 1,2    | 0,2    | 4,6    | 26      | 71     |        |
|   | <i>итого</i> |                       |              | 720                            | 36,28 | 31,74  | 132,61 | 971,78 |         | 0      |        |
| 2 | 3            | Ужин 2                | кисломол.    | Йогурт без дбавок              | 200   | 10     | 3,01   | 17,01  | 140     | 148,7  | 386    |
|   |              |                       | булочное     | Икра кабачковая промышленная   | 80    | 0,64   | 3,2    | 3,44   | 32,8    | 73     |        |
|   |              |                       | напиток      |                                |       |        |        |        |         |        |        |
|   |              |                       | фрукты       |                                |       |        |        |        |         |        |        |
|   |              |                       |              |                                |       |        |        |        |         |        |        |
|   |              |                       |              | <i>итого</i>                   |       |        | 280    | 10,64  | 6,21    | 20,45  | 172,8  |
| 2 | 3            | <b>Итого за день:</b> |              |                                | 3246  | 126,86 | 130,79 | 554,93 | 3874,27 |        | 0      |
| 2 | 4            | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша молочная пшённая с маслом | 220   | 8,6    | 12,4   | 56     | 370     | 173    |        |
|   |              |                       |              | Масло сливочное                | 15    | 0,11   | 11,7   | 1,5    | 106,35  | 14     |        |
|   |              |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном                  | 215   | 1,4    | 1,6    | 17,ю4  | 91      | 378    |        |
|   |              |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный         | 50    | 3,85   | 1,5    | 24,9   | 131     |        |        |
|   |              |                       | фрукты       | Яблоки                         | 200   | 0,8    | 19,6   | 90     | 9,6     | 50,4   | 338    |
|   |              |                       |              | Омлет натуральный              | 50    | 11     | 17,68  | 1,97   | 216,72  | 210    |        |
|   |              |                       |              | <i>итого</i>                   |       |        | 750    | 25,76  | 64,48   | 174,37 | 924,67 |
| 2 | 4            | Завтрак               | фрукты       | Сыр порциями                   | 11    | 3,04   | 3.ю04  | 3,2    | 40,8    | 15     |        |





|   |   |                       |             |   |   |        |        |        |         |         |     |   |
|---|---|-----------------------|-------------|---|---|--------|--------|--------|---------|---------|-----|---|
|   |   |                       | фрукты      |   |   |        |        |        |         |         |     |   |
|   |   |                       |             |   |   |        |        |        |         |         |     |   |
|   |   |                       |             |   |   |        |        |        |         |         |     |   |
|   |   |                       | итого       |   | 200   | 5,6    | 6,4    | 8,2    | 112     |         | 0   |   |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |             |   | 3181  | 137,58 | 160,63 | 631,74 | 3661,09 |         | 0   |   |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо   | Макаронные отварные с сыром                     | 175   | 8,2    | 10,3   | 25     | 226     | 204     |     |   |
|   |   |                       |             |   | Яйцо варёное  | 40     | 5,1    | 4,6    | 0,3     | 63      | 209 |   |
|   |   |                       | гор.напиток |   | Чай с лимоном                                       | 215    | 1,4    | 1,6    | 17,4    | 91      | 378 |   |
|   |   |                       | хлеб        |   | Пшеничный йодированный                              | 50     | 3,85   | 1,5    | 24,9    | 131     |     |   |
|   |   |                       | фрукты      |   | Апельсины   | 250    | 2,25   | 0,5    | 2,25    | 100     | 341 |   |
|   |   |                       |             |   | 0   |        |        |        |         |         |     |   |
|   |   |                       |             |   | Масло сливочное                                     | 15     | 0,11   | 11,7   | 1,5     | 106,35  | 14  |   |
|   |   |                       | итого       |   | 745   | 20,91  | 30,2   | 71,35  | 717,35  |         | 0   |   |
| 2 | 5 | Завтрак<br>2          |             | Колбаса порциями                                | 25  | 2,68   | 4,6    | 0,48   | 42,4    | 16      |     |   |
|   |   |                       | фрукты      |   | Хлеб пшеничный йодированный                         | 100    | 7,7    | 3      | 49,8    | 262     |     |   |
|   |   |                       |             |   | Какао с молоком                                     | 200    | 3,76   | 3,2    | 26,74   | 150,8   | 382 |   |
|   |   |                       |             | итого   |   | 325    | 14,14  | 10,8   | 77,02   | 455,2   |     | 0 |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска     | Салат картофельный с морковью изелёным горошком | 100   | 2,8    | 7      | 14,7   | 63      | 40      |     |   |
|   |   |                       | 1 блюдо     |   | Борщ из свежей капусты с картофелем                 | 250    | 2,92   | 8,04   | 21,29   | 164,13  | 82  |   |
|   |   |                       | 2 блюдо     |   | Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе | 150    | 19,1   | 14,22  | 15,43   | 262,22  | 268 |   |
|   |   |                       | гарнир      |   | Пюре ккартофельное                                  | 157    | 2,08   | 3,4    | 12,38   | 88,4    | 128 |   |
|   |   |                       | напиток     |   | Компот  | 200    | 0,08   | 0      | 21,82   | 87,6    | 349 |   |
|   |   |                       | хлеб бел.   |   |   | 50     | 7,7    | 3      | 49,8    | 262     |     |   |
|   |   |                       | хлеб черн.  |   |   | 150    | 9,9    | 1,8    | 51,3    | 271,5   |     |   |
|   |   |                       |             |   |   |        |        |        |         |         |     |   |
|   |   |                       |             | итого   |   | 1057   | 44,58  | 37,46  | 186,72  | 1198,85 |     | 0 |
| 2 | 5 | Полдник               | булочное    | Вафли   | 30  | 1,02   | 7,14   | 15,48  | 151,4   |         |     |   |

|   |   |                       |              |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|---|---|-----------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------------|--------|-------|--------|---------|--------|-----|---|
|   |   |                       | напиток      | Молоко кипячёное                  | 200                        | 5,6    | 5     | 9,4    | 104     | 385    |     |   |
|   |   |                       |              |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       |              |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                   | 230                        | 6,62   | 12,14 | 24,88  | 255,4   |        | 0   |   |
| 2 | 5 | Ужин                  | гор.блюдо    | Плов из говядины                  | 240                        | 22,67  | 8,3   | 36,8   | 318,67  | 265    |     |   |
|   |   |                       | гарнир       | Салат из отварной свёклы          | 100                        | 1,6    | 6     | 11     | 104     | 52     |     |   |
|   |   |                       | напиток      | Сок                               | 200                        | 1      | 0     | 18,2   | 76      | 389    |     |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный                         | 100                        | 7,7    | 3     | 49,8   | 262     |        |     |   |
|   |   |                       |              |                                   | Булочка Российская         | 65     | 4,3   | 5,1    | 5,1     | 36,4   | 430 |   |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                      |                            | 705    | 37,27 | 22,4   | 120,9   | 797,07 |     | 0 |
| 2 | 5 | Ужин 2                | кисломол.    | Ряженка 4% жирности               | 200                        | 5,6    | 6,4   | 82     | 112     | 386    |     |   |
|   |   |                       | булочное     |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       | напиток      |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       |              |                                   |                            |        |       |        |         |        |     |   |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                      |                            | 200    | 5,6   | 6,4    | 82      | 112    |     | 0 |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |                                   | 3262                       | 129,12 | 119,4 | 562,87 | 3535,87 |        | 0   |   |
| 2 | 6 | Завтрак               | гор.блюдо    | Минтай тушёный в томате с овощами | 165                        | 17,5   | 9,1   | 8,2    | 99      | 229    |     |   |
|   |   |                       |              |                                   | Пюре картофельное          | 200    | 4,16  | 6,8    | 24,76   | 176,8  | 312 |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном                     | 215                        | 0,06   | 0,01  | 15,21  | 59,21   | 377    |     |   |
|   |   |                       | хлеб         | Пшеничный йодированный            | 50                         | 3,85   | 1,5   | 24,9   | 131     |        |     |   |
|   |   |                       | фрукты       | Яблоки                            | 200                        | 0,3    | 0,8   | 19,6   | 90      | 338    |     |   |
|   |   |                       |              |                                   | Масло сливочное            | 15     | 0,11  | 11,7   | 1,5     | 106,35 | 14  |   |
|   |   |                       |              |                                   | Огурцы свежие натуральные  | 100    | 0,8   | 0      | 3,4     | 16     | 71  |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                   | 945                        | 26,78  | 29,91 | 97,57  | 678,36  |        | 0   |   |
| 2 | 6 | Завтрак 2             |              | Сыр порциями                      | 11                         | 3,04   | 3,04  | 3,2    | 40,8    | 15     |     |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                   | Хлебпшеничный йодированный | 50     | 3,85  | 1,5    | 24,9    | 131    |     |   |





|   |   |                                    |              |                             |          |           |        |        |         |     |         |
|---|---|------------------------------------|--------------|-----------------------------|----------|-----------|--------|--------|---------|-----|---------|
|   |   |                                    | <i>итого</i> |                             | 240      | 9,49      | 8,06   | 58,15  | 341,9   |     | 0       |
| 2 | 7 | Ужин                               | гор.блюдо    | Биточки из говядины         | 148      | 19,4      | 22,2   | 322    | 268     | 268 |         |
|   |   |                                    | гарнир       | Пюре картофельное           | 100      | 2,08      | 3,4    | 12,38  | 88      | 312 |         |
|   |   |                                    | напиток      | Лимонный                    | 200      | 0,18      | 0,02   | 26,8   | 94      |     |         |
|   |   |                                    | хлеб         | Пшеничный                   | 100      | 7,7       | 3      | 49,8   | 262     |     |         |
|   |   |                                    |              | Капуста тушёная             | 100      | 2         | 3,56   | 10,7   | 88      | 139 |         |
|   |   |                                    |              | Пирожки печёные скартофелем | 85       | 4,3       | 3,2    | 39,6   | 185     | 406 |         |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |                             | 733      | 35,66     | 35,38  | 461,28 | 985     |     | 0       |
| 2 | 7 | Ужин 2                             | кисломол.    | Йогурт без добавок          | 200      | 10        | 3,01   | 17,01  | 140     | 386 |         |
|   |   |                                    | булочное     |                             |          |           |        |        |         |     |         |
|   |   |                                    | напиток      |                             |          |           |        |        |         |     |         |
|   |   |                                    | фрукты       | Бананы                      | 250      | 3,75      | 0,25   | 54,5   | 222,5   | 341 |         |
|   |   |                                    |              |                             |          |           |        |        |         |     |         |
|   |   |                                    |              |                             |          |           |        |        |         |     |         |
|   |   |                                    | <i>итого</i> |                             | 450      | 13,75     | 3,26   | 71,51  | 362,5   |     | 0       |
| 2 | 7 | <b>Итого за день:</b>              |              |                             | 3354     | 127,5     | 129,14 | 893,13 | 3737,14 |     | 0       |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |              |                             | 3237,564 | 3357,4421 | 137,8  | 562,9  | 3780,76 |     | #ДЕЛ/0! |



пропущено и скреплено  
Сеймурова ) д.  
Н. А. Альнинова  
2024 г.