

Утверждаю
Директор ОГБУ РОЦ
«Лесная сказка»
Решетилова С.В.
29.12.2018Г.

Областное государственное бюджетное учреждение
«Реабилитационно-оздоровительный центр
«Лесная сказка»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

21-дневное

Возрастная категория:
дети-школьники (от 7 до 16 лет)

Составлено:
шеф-повар Леженко В.А. _____
мед. сестра диетическая Баташова А.С. _____

Согласовано:
зам. директора по лечебной работе Сафронов В.Ю. _____

Неделя 1, день 1

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С. мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	25	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	1,65	0,3	15,0	77,7	-
Б-1	Суп картофельный с горохом и зеленью	400/2	8,78	8,43	26,46	237,2	9,32
Д-6	Котлета мясная с маслом	80/8	13,2	19,36	11,45	275,2	0,27
М-2	Молочный соус	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16
З-8	Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	3,82	4,05	21,32	137,0	-
К-4	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
И-7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,67
	Всего		36,68	40,05	164,25	1193,8	27,52
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		3,96	5,05	60,3	312,05	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	1,65	0,3	15,0	77,7	-
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
Ж-3	Рыба (треска) припущенная в молоке	150	18,4	18,04	4,28	182,0	1,7
З-6	Пюре картофельное	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		34,0	29,16	131,01	857,05	36,91
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,8	0,66
	Всего		14,3	18,45	65,83	447,8	0,66
	ИТОГО:		88,94	92,71	421,39	2810,7	94,09

Неделя 1 день 2

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444,0	0,93
В-3	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250/10/5	6,38	13,4	54,3	363,8	1,46
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		44,36	53,06	129,15	1170,4	3,69
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-2	Борщ со сметаной и зеленью	400/5/2	2,88 0,14	7,88 1,0	17,15 0,18	166,0 10,25	17,08 0,015
Д-2	Гуляш из отварного мяса	50/50	14,55	13,97	2,89	221,0	0,92
З-7	Гречка рассыпчатая с маслом	100/6,5	5,9	1,53	26,57	186,7	-
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9
	Всего		32,61	26,99	141,47	1029,85	36,42
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (б)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		3,23	2,5	86,9	390,1	28,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
К-1	Икра кабачковая	100	1,0	9,0	7,5	106,0	4,9
Е-1	Котлета куриная с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291,0	0,78
З-3	Картофель тушеный в молоке	250	5,86	6,22	32,9	211,0	26,93
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		26,37	39,59	130,2	979,3	35,44
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,95	7,0	45,7	299,4	0,55
	ИТОГО:		116,52	129,14	533,42	3869,05	104,1

Неделя 1 день 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит. С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-1	Омлет натуральный с маслом	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,2
В-1	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	250/10/5	10,4	16,4	59,5	427,5	1,2
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		29,17	55,14	104,88	1032,1	2,99
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-8	Суп картофельный с крупой, с зеленью	400/2	3,16	4,34	19,39	137,2	13,2
Ж-2	Рыба (минтай) тушеная в маринаде	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	7,46
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-11	Кисель из джема	200	0,13	-	30,65	120,0	0,58
	Всего		36,47	24,59	153,62	1017,25	56,42
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (г)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	12,5
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		2,7	8,58	73,85	384,15	16,5
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	28	6,96	8,85	-	108,0	0,15
Д-5 М-3	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/50	14,44	12,25	3,78	181,0	0,37
З-1	Капуста тушеная (1)	150	3,06	3,52	11,84	115,5	25,62
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		35,36	27,84	110,17	860,8	43,67
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
	Джем фруктовый	6	0,03	-	4,3	17,4	0,14
Л-2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	220	7,26	5,5	23,76	173,8	0,55
	Всего		11,04	7,0	53,56	321,1	0,69
	ИТОГО:		114,74	123,15	496,08	3615,5	120,28

Неделя 1 день 4

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-2 М-1	Пудинг творожный со сладким соусом	150/50	22,95	16,26	51,66	444,0	1,14
В-6	Суп молочный вермишелевый	250/10	5,47	4,75	17,96	150,0	0,83
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		37,5	39,69	154,18	956,6	3,27
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-4	Рассольник со сметаной и зеленью	400/5/2	3,22 0,14	8,14 1,0	19,2 0,18	171,6 10,25	13,4 0,015
Д-1	Плов из отварного мяса	150	15,3	14,33	24,38	297,0	0,26
К-2	Салат из вареной свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,9	6,65
И-9	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	-
	Всего		28,29	31,8	144,87	1003,25	20,33
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (м)	200	1,6	-	17,2	76,0	76,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		2,83	1,5	56,9	253,3	80,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Ж-4	Сельдь с луком и растительным маслом	25/20/5	5,06	6,69	1,64	87,0	70
К-7	Зеленый горошек консервир.	30	0,93	-	1,95	11,5	3,0
Н-1	Сосиски отварные с маслом	100/10	11,1	31,1	0,5	328	-
З-5	Картофель отварной с маслом и зеленью	250/2	4,75	7,2	38,35	237,25	35
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		29,85	47,26	120,64	1035,05	110,83
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		14,3	18,45	65,83	447,0	0,66
	ИТОГО:		111,31	138,7	499,56	3695,2	215,09

Неделя 1 день 5

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	-
А-1	Омлет натуральный с маслом	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,2
В-5	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	250/10/5	9,39	14,65	58,8	406,3	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		28,16	53,39	104,18	1010,3	3,25
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-9	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой (горбуша), зеленью	400	3,16	4,34	19,39	137,2	13,2
Ж-1		75/2	9,37	1,84	2,09	62,0	0,35
Е-1	Шницель куриный с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291,0	0,78
З-9	Рагу овощное в сметанном соусе	150	3,54	21,98	17,2	284,0	20,02
М-4							
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9
	Всего		40,44	52,77	143,06	1210,1	40,15
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (а)	250	2,25	-	21,0	95,0	150,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		4,35	7,43	61,9	330,85	158,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	28	6,96	8,85	-	108,0	0,15
Д-4	Запеканка картофельная с мясом	140	16,64	20,89	19,8	325,0	4,78
К-4	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		34,71	36,01	117,02	927,7	22,06
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
	Джем фруктовый	6	0,03	-	4,3	17,4	0,14
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,98	7,0	50,0	216,8	0,69
	ИТОГО:		117,64	156,6	476,16	3695,75	224,15

Неделя 1 день 6

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444,0	0,93
В-3	Суп молочный гречневый	250/10	3,71	4,47	7,68	89,0	0,83
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		41,69	44,15	82,53	895,6	3,06
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-3	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	400/5/2	2,82 0,14	7,92 1,0	12,6 0,18	143,6 10,25	25,24 0,015
Ж-6	Шницель рыбный (минтай) с маслом	100/10	13,84	15,34	9,14	230,0	4,1
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-10	Кисель из свежих яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	1,83
	Всего		30,59	34,73	146,0	1053,1	66,36
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (б)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		5,56	4,55	90,95	438,15	24,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Д-3 М-3	Печень по-строгановски в сметанном соусе с томатом	50/50	13,26	11,23	3,52	185,0	8,45
З-8	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,0	-
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\ 7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		28,04	18,5	119,62	780,3	28,78
	Поздний ужин						
П-3	Пирожок с повидлом	125	7,76	9,9	71,27	401,0	0,05
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,55
	Всего		14,36	18,7	80,47	544,0	0,6
	ИТОГО:		120,24	120,62	519,57	3711,15	122,8

Неделя 1 день 7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-3	Омлет с колбасой и маслом	130/10	14,74	28,42	2,54	324,0	0,2
В-4	Каша молочная манная с маслом и сахаром	250/10/5	7,64	13,4	52,95	363,75	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		30,37	61,36	98,83	1068,35	3,25
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-6	Суп из овощей с зеленью	400/2	2,54	7,98	14,64	152,4	16,6
Д-6	Биточки мясные с маслом	80/8	13,2	19,36	11,45	275,2	0,27
З-3	Картофель тушеный в молоке	250	5,86	6,22	32,9	211,0	26,93
К-3	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,3	4,03
И-7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,67
	Всего		31,4	36,03	176,27	1175,7	48,5
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		3,1	8,43	59,45	332,55	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	0,14
Е-3	Фрикадельки куриные с маслом	110/7,5	10,74	14,9	6,08	201,0	1,59
З-1	Капуста тушеная (1)	150	3,06	5,52	11,84	115,5	25,62
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		27,49	28,52	99,72	779,8	44,88
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,95	7,0	45,7	299,4	0,55
	ИТОГО:		102,31	141,34	479,97	3655,8	126,18

Неделя 2 день 1(8)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-2 М-1	Пудинг творожный со сладким соусом	150/50	22,95	16,26	51,66	444,0	1,14
В-2	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	250/10/5	10,4	16,4	59,5	427,5	1,2
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		40,43	34,94	152,86	1234,1	3,64
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-2	Борщ со сметаной и зеленью	400/5/2	2,88 0,14	7,88 1,0	17,15 0,18	166,0 10,25	17,08 0,015
Ж-2	Рыба (треска) тушеная в маринаде	100/100	22,7	5,8	7,6	206,0	7,84
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-11	Кисель из джема	200	0,13	-	30,65	120,0	0,58
	Всего		39,93	25,13	156,46	1062,3	73,3
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (м)	200	1,6	-	17,2	76,0	76,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		2,83	1,5	62,1	274,1	84,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Д-1	Плов из отварного мяса	150	15,3	14,33	24,38	297,0	0,26
К-1	Баклажанная икра	100	1,1	9,1	7,4	107,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		24,41	25,7	109,98	775,3	20,59
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		14,3	18,43	65,83	446,5	0,66
	ИТОГО:		121,9	105,72	547,34	3792,8	182,19

Неделя 2 день 2 (9)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444	0,93
В-5	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	250/10/5	9,39	14,65	58,8	406,3	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		48,28	55,19	135,29	1230,9	3,98
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-7	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей, зеленью	400/75/2	4,3 16,5	4,57 18,95	27,92 0,36	189,2 235,5	13,2 3,53
Д-2	Гуляш из отварного мяса	50/50	14,55	13,97	2,89	221,0	0,92
З-7	Гречка рассыпчатая	100	5,9	1,53	26,57	186,7	-
К-8	Кукуруза консервированная	50	1,1	-	5,6	29,0	2,4
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,9
	Всего		50,39	41,39	154,42	1285,3	20,95
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		2,66	5,45	72,7	363,65	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Ж-5	Фрикадельки рыбные (минтай)	100	12,38	9,06	9,06	168,0	0,6
З-4	Картофель тушеный с овощами в сметанном соусе	250	5,54	20,98	37,76	360,0	33,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		26,57	32,41	126,72	909,3	38,81
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		10,35	10,3	34,7	273,0	0,63
	ИТОГО:		138,25	144,74	523,83	4062,15	93,37

Неделя 2 день 3 (10)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Н-2	Колбаса отварная	100	13,7	22,8	1,5	260,0	-
В-2	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250/10/5	6,38	13,4	54,3	363,8	1,46
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		27,16	54,08	97,5	986,4	2,76
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-5	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	400/40/2	3,51 7,6	4,45 4,68	24,62 0,29	169,6 78,44	17,72 0,2
Е-1	Биточки куриные с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291	0,78
З-5	Картофель отварной с маслом и зеленью	250/2	4,75	7,2	38,35	237,25	35,0
К-2	Салат из вареной свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,8	6,65
И-12	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,8	154,6	0,49
	Всего		37,53	46,74	178,92	1332,99	60,84
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (г)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	12,5
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		3,1	8,18	61,45	332,55	16,5
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	20	4,46	5,9	-	72,0	0,14
Д-5	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/50	14,44	12,25	3,78	181	0,37
З-2	Капуста тушеная (2)	150	3,09	4,86	10,79	112,7	25,74
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		31,1	32,13	109,32	759,0	46,58
	Поздний ужин						
П-2	Ватрушка с творогом	130	14,7	18,9	46,55	417,0	0,072
Л-2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	220	7,26	5,5	23,76	173,8	0,55
	Всего		21,96	24,4	70,31	590,8	0,63
	ИТОГО:		120,85	165,53	517,5	4001,74	127,31

Неделя 2 день 4 (11)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С. мг
			Белки	Жиры	Угле- воды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-2	Омлет с сыром и маслом	110/10	14,34	23,54	2,04	278,0	0,26
В-4	Каша молочная манная с маслом и сахаром	250/10/5	7,64	13,4	52,95	363,75	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		29,79	56,48	98,33	1022,35	3,31
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-1	Суп картофельный с горохом и зеленью	400/2	8,78	8,43	26,46	237,2	9,32
Д-6	Котлета мясная с маслом	80/8	13,2	19,36	11,45	275,2	0,27
М-2	Молочный соус	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16
З-8	Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	3,82	4,05	21,32	137,0	-
К-4	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
И-7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,67
	Всего		36,68	40,05	164,25	1193,8	27,52
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		3,96	5,05	60,3	312,05	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
Ж-3	Рыба (треска) припущенная в молоке	150	18,4	18,04	4,28	182,0	1,7
З-6	Пюре картофельное	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		34,0	29,16	131,01	857,05	36,91
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,8	0,66
	Всего		14,3	18,45	65,83	447,8	0,66
	ИТОГО:		118,73	149,19	519,72	3833,05	97,4

Неделя 2 день 5 (12)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444,0	0,93
В-3	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250/10/5	6,38	13,4	54,3	363,8	1,46
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		44,36	53,06	129,15	1170,4	3,69
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-2	Борщ со сметаной и зеленью	400/5/2	2,88 0,14	7,88 1,0	17,15 0,18	166,0 10,25	17,08 0,015
Д-2	Гуляш из отварного мяса	50/50	14,55	13,97	2,89	221,0	0,92
З-7	Гречка рассыпчатая с маслом	100/6,5	5,9	1,53	26,57	186,7	-
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9
	Всего		32,61	26,99	141,47	1029,85	36,42
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (б)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		3,23	2,5	86,9	390,1	28,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
К-1	Икра кабачковая	100	1,0	9,0	7,5	106,0	4,9
Е-1	Котлета куриная с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291,0	0,78
З-3	Картофель тушеный в молоке	250	5,86	6,22	32,9	211,0	26,93
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		26,37	39,59	130,2	979,3	35,44
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,95	7,0	45,7	299,4	0,55
	ИТОГО:		116,52	129,14	533,42	3869,05	104,1

Неделя 2 день 6 (13)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит. С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-1	Омлет натуральный с маслом	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,2
В-1	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	250/10/5	10,4	16,4	59,5	427,5	1,2
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		29,17	55,14	104,88	1032,1	2,99
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-8	Суп картофельный с крупой, с зеленью	400/2	3,16	4,34	19,39	137,2	13,2
Ж-2	Рыба (минтай) тушеная в маринаде	100/100	19,5	9,9	7,6	210,0	7,46
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-11	Кисель из джема	200	0,13	-	30,65	120,0	0,58
	Всего		36,47	24,59	153,62	1017,25	56,42
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (г)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	12,5
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		2,7	8,58	73,85	384,15	16,5
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	28	6,96	8,85	-	108,0	0,15
Д-5 М-3	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/50	14,44	12,25	3,78	181,0	0,37
З-1	Капуста тушеная (1)	150	3,06	3,52	11,84	115,5	25,62
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		35,36	27,84	110,17	860,8	43,67
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
	Джем фруктовый	6	0,03	-	4,3	17,4	0,14
Л-2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	220	7,26	5,5	23,76	173,8	0,55
	Всего		11,04	7,0	53,56	321,1	0,69
	ИТОГО:		114,74	123,15	496,08	3615,5	120,28

Неделя 2 день 7 (14)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-2 М-1	Пудинг творожный со сладким соусом	150/50	22,95	16,26	51,66	444,0	1,14
В-6	Суп молочный вермишелевый	250/10	5,47	4,75	17,96	150,0	0,83
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		37,5	39,69	154,18	956,6	3,27
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-4	Рассольник со сметаной и зеленью	400/5/2	3,22 0,14	8,14 1,0	19,2 0,18	171,6 10,25	13,4 0,015
Д-1	Плов из отварного мяса	150	15,3	14,33	24,38	297,0	0,26
К-2	Салат из вареной свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,9	6,65
И-9	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	-
	Всего		28,29	31,8	144,87	1003,25	20,33
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (м)	200	1,6	-	17,2	76,0	76,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		2,83	1,5	56,9	253,3	80,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Ж-4	Сельдь с луком и растительным маслом	25/20/5	5,06	6,69	1,64	87,0	70
К-7	Зеленый горошек консервир.	30	0,93	-	1,95	11,5	3,0
Н-1	Сосиски отварные с маслом	100/10	11,1	31,1	0,5	328	-
З-5	Картофель отварной с маслом и зеленью	250/2	4,75	7,2	38,35	237,25	35
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		29,85	47,26	120,64	1035,05	110,83
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		14,3	18,45	65,83	447,0	0,66
	ИТОГО:		111,31	138,7	499,56	3695,2	215,09

Неделя 3 день 1 (15)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево-ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	-
А-1	Омлет натуральный с маслом	106/10	10,78	19,2	2,04	224,0	0,2
В-5	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	250/10/5	9,39	14,65	58,8	406,3	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		28,16	53,39	104,18	1010,3	3,25
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-9	Суп картофельный с крупой и отварной рыбой (горбуша), зеленью	400	3,16	4,34	19,39	137,2	13,2
Ж-1		75/2	9,37	1,84	2,09	62,0	0,35
Е-1	Шницель куриный с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291,0	0,78
З-9	Рагу овощное в сметанном соусе	150	3,54	21,98	17,2	284,0	20,02
М-4							
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9
	Всего		40,44	52,77	143,06	1210,1	40,15
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (а)	250	2,25	-	21,0	95,0	150,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		4,35	7,43	61,9	330,85	158,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	28	6,96	8,85	-	108,0	0,15
Д-4	Запеканка картофельная с мясом	140	16,64	20,89	19,8	325,0	4,78
К-4	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	17,1
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		34,71	36,01	117,02	927,7	22,06
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
	Джем фруктовый	6	0,03	-	4,3	17,4	0,14
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,98	7,0	50,0	216,8	0,69
	ИТОГО:		117,64	156,6	476,16	3695,75	224,15

Неделя 3 день 2 (16)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- -ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444,0	0,93
В-3	Суп молочный гречневый	250/10	3,71	4,47	7,68	89,0	0,83
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		41,69	44,15	82,53	895,6	3,06
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-3	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	400/5/2	2,82 0,14	7,92 1,0	12,6 0,18	143,6 10,25	25,24 0,015
Ж-6	Шницель рыбный (минтай) с маслом	100/10	13,84	15,34	9,14	230,0	4,1
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-10	Кисель из свежих яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	1,83
	Всего		30,59	34,73	146,0	1053,1	66,36
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (б)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,0
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		5,56	4,55	90,95	438,15	24,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	75	5,6	2,25	38,25	195,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Д-3 М-3	Печень по-строгановски в сметанном соусе с томатом	50/50	13,26	11,23	3,52	185,0	8,45
З-8	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,0	-
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\ 7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		28,04	18,5	119,62	780,3	28,78
	Поздний ужин						
П-3	Пирожок с повидлом	125	7,76	9,9	71,27	401,0	0,05
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,55
	Всего		14,36	18,7	80,47	544,0	0,6
	ИТОГО:		120,24	120,62	519,57	3711,15	122,8

Неделя 3 день 3 (17)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-3	Омлет с колбасой и маслом	130/10	14,74	28,42	2,54	324,0	0,2
В-4	Каша молочная манная с маслом и сахаром	250/10/5	7,64	13,4	52,95	363,75	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		30,37	61,36	98,83	1068,35	3,25
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-6	Суп из овощей с зеленью	400/2	2,54	7,98	14,64	152,4	16,6
Д-6	Биточки мясные с маслом	80/8	13,2	19,36	11,45	275,2	0,27
З-3	Картофель тушеный в молоке	250	5,86	6,22	32,9	211,0	26,93
К-3	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,3	4,03
И-7	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	132,8	0,67
	Всего		31,4	36,03	176,27	1175,7	48,5
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		3,1	8,43	59,45	332,55	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,0	0,14
Е-3	Фрикадельки куриные с маслом	110/7,5	10,74	14,9	6,08	201,0	1,59
З-1	Капуста тушеная (1)	150	3,06	5,52	11,84	115,5	25,62
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		27,49	28,52	99,72	779,8	44,88
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	220	6,2	5,5	20,2	169,4	0,55
	Всего		9,95	7,0	45,7	299,4	0,55
	ИТОГО:		102,31	141,34	479,97	3655,8	126,18

Неделя 3 день 4 (18)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-2 М-1	Пудинг творожный со сладким соусом	150/50	22,95	16,26	51,66	444,0	1,14
В-2	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	250/10/5	10,4	16,4	59,5	427,5	1,2
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		40,43	34,94	152,86	1234,1	3,64
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-2	Борщ со сметаной и зеленью	400/5/2	2,88 0,14	7,88 1,0	17,15 0,18	166,0 10,25	17,08 0,015
Ж-2	Рыба (треска) тушеная в маринаде	100/100	22,7	5,8	7,6	206,0	7,84
З-6	Картофельное пюре	250	5,1	8,0	34,08	228,75	30,28
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-11	Кисель из джема	200	0,13	-	30,65	120,0	0,58
	Всего		39,93	25,13	156,46	1062,3	73,3
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (м)	200	1,6	-	17,2	76,0	76,0
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	105,6	8,0
Т-1	Кондитерские изделия (к)	25	0,23	1,5	19,5	92,5	-
	Всего		2,83	1,5	62,1	274,1	84,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Д-1	Плов из отварного мяса	150	15,3	14,33	24,38	297,0	0,26
К-1	Баклажанная икра	100	1,1	9,1	7,4	107,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		24,41	25,7	109,98	775,3	20,59
	Поздний ужин						
П-1	Булочка с изюмом	95	7,7	9,65	56,63	304,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		14,3	18,43	65,83	446,5	0,66
	ИТОГО:		121,9	105,72	547,34	3792,8	182,19

Неделя 3 день 5 (19)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Г-1	Творожная запеканка с йогуртом	150/50	30,9	21	33,15	444	0,93
В-5	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	250/10/5	9,39	14,65	58,8	406,3	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		48,28	55,19	135,29	1230,9	3,98
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-7	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей, зеленью	400/75/2	4,3 16,5	4,57 18,95	27,92 0,36	189,2 235,5	13,2 3,53
Д-2	Гуляш из отварного мяса	50/50	14,55	13,97	2,89	221,0	0,92
З-7	Гречка рассыпчатая	100	5,9	1,53	26,57	186,7	-
К-8	Кукуруза консервированная	50	1,1	-	5,6	29,0	2,4
И-8	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,9
	Всего		50,39	41,39	154,42	1285,3	20,95
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (я)	250	1,0	1,0	23,75	117,5	25,0
И-13	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (п)	25	1,96	4,05	16,35	109,75	-
	Всего		2,66	5,45	72,7	363,65	29,0
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Ж-5	Фрикадельки рыбные (минтай)	100	12,38	9,06	9,06	168,0	0,6
З-4	Картофель тушеный с овощами в сметанном соусе	250	5,54	20,98	37,76	360,0	33,28
К-1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
И-4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,03
	Всего		26,57	32,41	126,72	909,3	38,81
	Поздний ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Л-2	Кисломолочный напиток (Ряженка)	220	6,6	8,8	9,2	143,0	0,66
	Всего		10,35	10,3	34,7	273,0	0,63
	ИТОГО:		138,25	144,74	523,83	4062,15	93,37

Неделя 3 день 6 (20)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
Н-2	Колбаса отварная	100	13,7	22,8	1,5	260,0	-
В-2	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250/10/5	6,38	13,4	54,3	363,8	1,46
И-2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	1,3
	Всего		27,16	54,08	97,5	986,4	2,76
	Обед						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
Б-5	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	400/40/2	3,51 7,6	4,45 4,68	24,62 0,29	169,6 78,44	17,72 0,2
Е-1	Биточки куриные с маслом	75/7,5	11,5	22,1	11,6	291	0,78
З-5	Картофель отварной с маслом и зеленью	250/2	4,75	7,2	38,35	237,25	35,0
К-2	Салат из вареной свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,8	6,65
И-12	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,8	154,6	0,49
	Всего		37,53	46,74	178,92	1332,99	60,84
	Полдник						
С-1	Фрукты свежие (г)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	12,5
И-13	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	4,0
Т-1	Кондитерские изделия (в)	25	1,1	7,43	15,5	130,25	-
	Всего		3,1	8,18	61,45	332,55	16,5
	Ужин						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
Р-2	Хлеб ржаной	75	4,13	0,75	37,5	179,3	-
О-2	Сыр	20	4,46	5,9	-	72,0	0,14
Д-5	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/50	14,44	12,25	3,78	181	0,37
З-2	Капуста тушеная (2)	150	3,09	4,86	10,79	112,7	25,74
К-1	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
И-5	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83
	Всего		31,1	32,13	109,32	759,0	46,58
	Поздний ужин						
П-2	Ватрушка с творогом	130	14,7	18,9	46,55	417,0	0,072
Л-2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	220	7,26	5,5	23,76	173,8	0,55
	Всего		21,96	24,4	70,31	590,8	0,63
	ИТОГО:		120,85	165,53	517,5	4001,74	127,31

Неделя 3, день 7 (21)

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: дети школьники (7-15 л)

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вит С. мг
			Белки	Жиры	Угле- воды		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
Р-1	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,5	130,0	-
О-1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	-
А-2	Омлет с сыром и маслом	110/10	14,34	23,54	2,04	278,0	0,26
В-4	Каша молочная манная с маслом и сахаром	250/10/5	7,64	13,4	52,95	363,75	1,46
И-1	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59
	Всего		29,79	56,48	98,33	1022,35	3,31