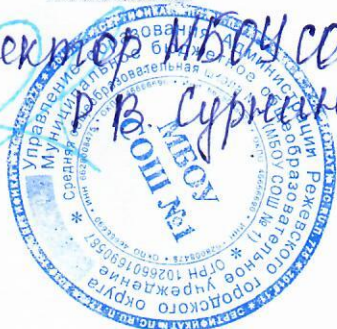


Согласовано:

Директор ООО "Общественное питание"
Р. В. Суряж



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

А.М. Фомин

2023 год

Примерное двухнедельное безмолочное меню горячего питания

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное

Разработано с учетом:

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2023г

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 7–11 лет безмолочное

Номер реп.	Присм пици, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	130	0,5	0,5	15,1	63,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

Итого за 'Завтрак'

680 13,3 14,9 78,3 482,1

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

810 25,2 29,4 99,5 752,3

Итого за день

38,5 44,3 177,8 1234,5

2 день

Завтрак

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	4,8	2,6	54,0
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

Итого за 'Завтрак'

570 16,6 19,3 72,4 521,7

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соевым маслом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,7	23,0	129,8
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,2	33,8	126,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0

Итого за 'Обед'

930 24,0 25,3 136,4 829,4

Итого за день

40,6 44,6 208,8 1351,0

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

3 день

Завтрак

17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	200	2,5	4,9	23,1	144,0
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатый лук и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8

Итого за 'Завтрак'

710

8,5

12,2

87,3

481,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
35/2	Уха с крупной перловой (безлактозное меню)	200	7,9	4,5	13,0	122,8
3/9	Рагу из мяса кур	200	17,7	18,8	21,3	323,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

Итого за 'Обед'

740

31,6

28,6

101,6

770,6

Итого за день

40,1

40,8

188,9

1251,7

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	100	1,3	6,2	12,8	107,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	150	0,4	0,4	12,2	51,1
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

Итого за 'Завтрак'

745

14,3

15,7

89,0

538,7

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый лук, соевым соусом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12,1	79,6
-	Колбаски из мяса говядины	80	21,3	15,4	3,5	237,7
13/3	Капуста тушенная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3

Итого за 'Обед'

910

36,6

31,2

95,5

789,3

Итого за день

50,9

46,9

184,5

1328,0

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	10	0,0	0,4	0,0	4,0
27/3	Кабачки тушеные	50	0,4	3,0	2,9	38,9
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2

Итого за 'Завтрак'

570 24,3 13,1 66,9 479,1

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	15,9	11,6	0,3	169,0
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,9	0,1	23,3	88,3

Итого за 'Обед'

820 38,5 23,1 128,7 849,9

Итого за день

62,8 36,1 195,6 1329,0

6 день

Завтрак

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,3	69,4
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	12,4	6,0	194,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	3,7	0,0	33,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Чай с лимон	200/5	0,1	0,0	9,3	36,6

Итого за 'Завтрак'

585 24,1 24,3 75,7 612,0

Обед

	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
4/3	Картофельное пюре (без молока)	80	1,4	2,2	11,4	70,0
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	21,1	100,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Итого за 'Обед'

875 33,7 26,2 89,2 711,7

Итого за день

57,8 50,5 165,0 1323,7

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

7 день

Завтрак

23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
Итого за 'Завтрак'		500	21,1	14,9	74,5	504,0

Обед

27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	80	0,8	4,8	3,4	58,3
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
35/2	Уха с крупой перловой	200	6,7	2,0	11,9	91,6
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	80	18,1	15,2	0,3	210,5
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		900	35,7	29,1	88,9	749,1
Итого за день			56,9	44,0	163,4	1253,0

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,4	5,0	30,2	181,6
	Масло подсолнечное	10	0,0	7,3	0,0	65,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		600	11,8	17,4	87,9	548,0

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Пци из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
-	Мясо говядины отварное	80	21,5	15,4	0,7	226,9
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3
Итого за 'Обед'		760	32,3	26,9	98,1	745,3
Итого за день			44,1	44,3	186,0	1293,3

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

9 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
-	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	80	0,8	4,8	9,4	80,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

665 8,9 9,9 94,5 484,0

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	70	1,6	1,3	8,1	47,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,9	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

860 39,8 19,6 123,5 817,2

Итого за день

48,7 29,5 218,0 1301,2

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

690 14,6 15,0 90,8 537,6

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	80	1,0	4,8	17,0	108,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8

Итого за 'Обед'

790 22,6 23,7 127,9 791,9

Итого за день

37,3 38,7 218,8 1329,4

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

11 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	200	4,6	4,7	30,2	179,2
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		665	10,1	11,7	83,8	469,6

Обед

10/1	Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник	200	1,4	3,7	10,6	79,4
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за 'Обед'		785	22,6	24,8	104,5	718,9
Итого за день			32,7	36,6	188,3	1188,5

12 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	1,6	4,6	18,7	120,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,5	3,0	37,4	186,2
Итого за 'Завтрак'		540	12,3	19,7	75,5	522,2

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	9,5	5,1	152,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Обед'		890	25,6	25,9	104,4	730,3
Итого за день			37,9	45,7	179,9	1252,6

Согласовано:

Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

_____ А.М. Фомин

_____ 2023 год

Примерное двухнедельное безмолочное меню горячего питания

Возрастная категория 12 лет и старше (5-11 класс) всесезонное

Разработано с учетом:

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНИПИН 2.3/2.4.3590-20

2023 г.

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Сборник технологических карт (для питания детей). Часть III. Екатеринбург, 2018.

МЕНЮ для детей 12 лет и старше безмолочное

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

1 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Завтрак'		740	16,3	16,7	109,3	631,6

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,1	6,0	12,0	101,5
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		910	27,4	31,2	115,8	841,0
Итого за день			43,7	47,9	225,1	1472,6

2 день

Завтрак

28/3	Икра из кабачков	100	5,1	0,3	67,6	253,5
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	11,0	11,6	11,5	192,6
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
34/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,0	38,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
Итого за 'Завтрак'		620	22,7	16,8	139,4	752,3

Обед

26/1	Салат из морской капусты с соевым соусом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,9	6,0	2,8	67,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,8	41,4	233,7
	Соус томатный	30	0,4	1,1	2,4	21,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Обед'		1060	27,0	30,6	136,2	908,2
Итого за день			49,8	47,4	275,6	1660,5

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

3 день

Завтрак

17/4	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями	250	3,1	6,1	28,9	180,1
41/1	Салат из отварного картофеля с соевым огурцом, репчатый лук и растительным маслом	120	1,7	7,4	12,4	121,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

770 10,6 14,7 101,0 567,4

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с крупной перловой (безлактозное меню)	250	9,9	5,6	16,3	153,5
3/9	Рагу из мяса кур	250	22,1	23,5	26,7	404,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6

Итого за 'Обед'

880 39,6 35,8 123,3 951,1

Итого за день

50,2 50,5 224,3 1518,5

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,1	5,1	39,1	214,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
23/3	Свекла, тушеная с яблоками	100	1,3	6,2	12,8	107,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	10,1	39,6

Итого за 'Завтрак'

795 17,2 16,9 108,0 635,6

Обед

49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатый лук, соевым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,3	3,4	15,1	99,5
-	Колбаски из мяса говядины	100	26,6	19,3	4,4	297,2
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3

Итого за 'Обед'

1010 40,1 34,1 115,8 910,1

Итого за день

57,3 51,1 223,8 1545,7

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

5 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
Итого за 'Завтрак'		565	25,8	14,9	82,5	563,2

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	22,9	151,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	14,5	0,3	211,2
48/3	Горошинца с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	22,0	84,9
Итого за 'Обед'		960	45,4	33,3	154,1	1075,4

Итого за день

71,2 48,2 236,6 1638,6

6 день

Завтрак

14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис)	100	14,8	12,4	6,0	194,4
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,3	36,6
Итого за 'Завтрак'		660	27,2	26,2	95,4	719,1

Обед

	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	250	2,2	5,2	15,2	112,7
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
13/12	Булочка ванильная	75	6,7	5,8	42,6	247,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
Итого за 'Обед'		1010	42,4	38,8	138,7	1056,5

Итого за день

69,5 65,0 234,0 1775,6

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

7 день

Завтрак

29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,6	12,8	9,4	195,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	41,4	205,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,8	38,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

Итого за 'Завтрак'

550

24,2

15,5

92,4

589,8

Обед

27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,1	6,0	4,2	72,8
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
35/2	Уха с крупой перловой	250	8,4	2,5	14,9	114,5
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	22,6	19,1	0,3	263,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,5	4,5	24,6	148,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	120	0,3	0,3	9,7	40,9
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5

Итого за 'Обед'

1050

44,7

35,6

110,5

928,1

Итого за день

68,9

51,1

202,8

1517,9

8 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
50/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	100	3,0	3,3	20,1	121,1
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

Итого за 'Завтрак'

645

14,9

16,2

114,8

657,5

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	8,0	86,2
6/2	Пци из свежей капусты безмолочное меню	250	1,7	2,4	9,1	61,3
-	Мясо говядины отварное	100	26,9	19,2	0,9	283,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
41/3	Каша перловая с овощами	180	5,9	5,3	44,6	240,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	24,1	94,3

Итого за 'Обед'

920

41,3

42,4

122,2

1011,7

Итого за день

56,2

58,6

236,9

1669,2

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
---------------	---	-------------	----------	---------	------------------	-------------

9 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	50	8,4	3,7	3,2	79,3
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом рафинированным и отрубями	200	4,1	4,0	31,3	171,8
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,2
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
Итого за 'Завтрак'		780	19,8	15,2	108,0	632,2

Обед

22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,4	7,8	6,8	107,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
4/3	Картофельное пюре (без молока)	100	1,7	2,7	14,2	87,5
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
15/12	Булочка с маком	60	5,1	0,9	33,8	163,1
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
Итого за 'Обед'		975	43,3	26,5	144,3	974,6

Итого за день

63,1 41,7 252,3 1606,8

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая безмолочная с соком, раст.маслом и отрубями	250	6,2	8,1	45,2	272,5
2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	5,0	7,5	9,0	115,3
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4

Итого за 'Завтрак'

750 17,0 16,8 113,9 654,0

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,5	23,6	127,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	11,6	11,5	193,7
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок и черной смородины	200	0,2	0,1	26,1	100,3

Номер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	50	3,2	1,9	25,6	128,8
Итого за 'Обед'		910	24,9	25,0	147,6	892,3
Итого за день			41,8	41,8	261,6	1546,2

11 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,8	5,9	37,7	224,0
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	6,0	3,2	67,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
Итого за 'Завтрак'		730	12,3	13,0	98,3	548,0

Обед

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
9/2	Рассольник	250	1,7	4,7	13,2	99,3
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
	Соус томатный	50	0,6	1,8	4,0	35,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3
Итого за 'Обед'		950	25,8	29,6	126,5	860,2
Итого за день			38,1	42,6	224,9	1408,2

12 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	2,0	5,8	23,3	151,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
27/10	Чай	200	0,1	0,0	9,8	37,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
30/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	60	3,8	2,3	30,7	154,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
Итого за 'Завтрак'		630	15,7	20,6	95,5	619,8

Обед

55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	250	1,8	4,6	10,9	87,6
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

Номер реп.	Присм пици, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
Итого за 'Обед'		1030	30,7	30,2	123,1	862,5
Итого за день			46,4	50,8	218,6	1482,3