

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
9.02-195	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/25	31,7	9,0	67,2	475,0	0,6
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	420	37,2	9,5	107,7	660,6	1,6
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-70	Виточки рыбные	70	9,7	3,6	14,0	127,3	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	17,7	16,8	101,1	623,4	20,0
Полдник							
16.3-145	Оладьи с молоком сгущенным	120/25	10,6	15,7	79,0	498,2	0,4
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	325	15,6	19,7	86,3	583,3	1,6
	ВСЕГО	1545	70,9	46,4	305,5	1912,3	33,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	4,5	29,1	179,6	0,3
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	470	11,3	7,2	96,7	496,6	1,3
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
Обед							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	27,6	27,4	80,6	670,6	11,6
Полдник							
16.4-70	Крендель сахарный	70	4,0	7,4	36,8	230,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	250	9,0	13,2	45,9	338,2	0,4
	ВСЕГО	1570	49,4	48,0	226,0	1524,1	19,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	425	17,9	21,7	42,0	432,8	2,5
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27
Обед							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	19,5	24,5	93,7	674,0	11,6
Полдник							
9.5-125	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,0	5,5	37,7	271,4	0,7
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	0,9
	ИТОГО	305	20,5	5,5	55,6	352,9	1,6
	ВСЕГО	1530	58,7	52,0	198,8	1497,8	42,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,9	5,7	26,0	179,9	0,0
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	420	13,8	10,9	62,2	403,3	0,7
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.7-230	Плов из отварной птицы	230	30,6	23,4	35,9	476,1	2,3
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	710	39,7	27,3	96,7	789,0	61,3
Полдник							
8.2-1	Йогурт отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,0	8,2	7,6	111,8	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,8	42,8	0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	348	10,6	13,8	20,5	249,3	9,3
	ВСЕГО	1658	69,1	56,0	186,7	1526,7	72,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	470	12,9	4,4	89,4	451,7	1,8
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.12-200	Суп карофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	6,6	8,9	121,0	3,9
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,8	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	760	29,3	27,6	97,2	752,1	23,2
Полдник							
16.5-70	Ватрушка с повидлом	70	3,7	2,1	53,1	246,2	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	250	8,7	6,1	60,4	331,3	1,2
	ВСЕГО	1580	51,3	38,5	257,4	1580,1	36,2
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7883	228,4	240,9	987,7	6543,3	203,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.4-200	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	5,5	31,3	198,9	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	473	17,6	11,2	72,1	460,5	1,3
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
Обед							
3.5-50	Салат из моркови	50	0,5	4,5	4,5	61,3	0,9
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.10-70	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	7,9	10,7	8,5	162,3	0,4
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	730	25,8	25,3	107,5	753,7	6,0
Полдник							
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
	ИТОГО	310	7,3	5,1	55,6	298,4	4,1
	ВСЕГО	1663	52,2	41,9	238,0	1531,3	17,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	4,5	26,3	163,6	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	455	12,0	9,4	92,9	501,5	1,8
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	19,1	21,0	69,4	543,0	14,8
Полдник							
9.4-100	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,1	4,9	14,6	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	280	19,1	8,9	21,9	243,1	1,4
	ВСЕГО	1535	50,6	39,7	194,6	1332,6	28,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	0,8
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	420	10,9	6,5	44,8	283,4	0,9
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
	ИТОГО	100	0,8	0,2	7,5	38,1	27,0
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	3,6
12.2-70	Котлеты рыбные любительские	70	8,5	6,9	5,5	117,7	0,7
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	16,6	19,6	96,1	624,3	17,6
Полдник							
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,0	8,2	7,6	111,8	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6
	ИТОГО	348	10,6	13,8	20,5	249,3	9,3
	ВСЕГО	1568	38,9	40,1	168,9	1195,1	54,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	425	19,6	23,1	46,9	471,3	2,6
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.3-70	Панибель мясной	70	10,4	8,6	13,7	174,0	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	700	21,2	16,9	78,3	556,2	86,8
Полдник							
9.1-195	Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/25	25,5	8,1	58,7	408,2	0,6
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	375	30,5	13,9	67,8	516,3	1,0
	ВСЕГО	1680	76,3	57,9	200,3	1628,9	91,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.5-200	Каша "Дружба"	200	4,7	4,7	22,4	149,9	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	440	11,5	9,7	59,2	366,9	1,4
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	4,5	4,8	56,0	7,7
10.11-200	Суп картофельный с клецками	200	2,0	2,6	7,8	62,6	2,3
12.11-100	Оладьи из пшеницы, запеченные под сметанным соусом	70/30	18,3	13,9	11,5	226,1	35,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	730	27,0	26,7	82,8	652,8	52,5
Полдник							
16.1-70	Пирожки, печенные из слоеного теста	70	5	4,7	46,8	252,4	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	250	10,0	8,7	54,1	337,5	1,2
	ВСЕГО	1520	48,9	45,5	206,5	1402,2	65,1
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	7966	190,6	225,1	1008,3	7090,1	256,8

	ВСЕГО за 10 дней	15849	419,0	465,9	1995,9	13633,4	460,6
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1585	41,9	46,6	199,6	1363,3	46,1

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Таблица замен блюд и пищевых продуктов.

2.2-50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-50	Овощи натуральные (огурцы)
3.6-50	Икра морковная	3.5-50	Салат из моркови
3.2-50	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-50	Салат из белокочанной капусты с морковью
2.2-50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	2.1-50	Овощи натуральные (помидоры)
10.4-200	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-100	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-100	Фрукты свежие (яблоко)
5.2-180	Чай с лимоном	5.1-180	Чай с сахаром
13.3-120	Пюре картофельное	13.7-120	Картофель отварной
18.1	Кондитерское изделие (пряники)	18.2	Кондитерское изделие (печенье сахарное)