

Утверждаю

Директор школы ГОУ ТО «Новогуровская школа  
для обучающихся с ОВЗ»



Коврижко Н.Я.

09.01.2023г

**Примерное  
двухнедельное цикличное меню  
для обучающихся 12 лет и старше  
5-9 классы**

**ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья»**

**Адрес: Тульская область, Алексинский район  
пос. Новогуровский  
ул. Железнодорожная, д55**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ**  
**для организации питания детей в образовательных организациях и**  
**организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)**

**ПОСОБИЕ**

Новосибирск 2022

**Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет).**

1. Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

На пособие получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Гудкова А.Б. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 3 от 19.05.2022 г.), рекомендовано к использованию при организации питания детей в образовательных организациях.

Предназначено для организации питания детей (от 7 до 18 лет) в организациях с круглосуточным пребыванием и иными режимами работы, содержит рецептуры блюд с указанием рекомендуемого выхода блюд для каждой возрастной группы, а также типовые меню, в том числе для детей, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания. В пособие включены рецептуры блюд содержащие традиционные пищевые продукты, используемые в питании населения Арктической зоны, а также блюда с добавлением беломорских водорослей, как дополнительного источника йода и иных микронутриентов. Все блюда, приведенные в пособии, прошли экспериментальную технологическую отработку.

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».



## I. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее - Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при разработке действующего циклического меню для организации питания детей, обучающихся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, а также в период нахождения в организациях отдыха детей и их оздоровления и предназначено для органов и организаций Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, органов управления образованием в рамках методического сопровождения реализации положений Федерального закона от 02.01.2000 № 29 ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептов блюд и типовых меню для образовательных организаций с круглосуточным режимом пребывания детей, а также организаций отдыха детей и их оздоровления. Все блюда, приведенные в пособии, прошли экспериментальную технологическую отработку и базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В пособие также включены рецептуры блюд содержащие традиционные пищевые продукты, используемые в питании населения Арктической зоны, а также блюда с добавлением беломорских водорослей, как дополнительного источника йода и иных микронутриентов.

1.3. Каждая рецептура имеет уникальный номер.

1.4. Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье:

- мясо - говядина 1 категории;
  - куриное филе без кожи;
  - рыба - филе без кожи;
  - молоко 2,5 % жирности;
  - творог 5 % жирности;
  - сметана 15 % жирности;
  - масло сливочное 72,5 % жирности;
  - яйца куриные - средняя масса 44 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (9,1% потери на скорлупу);
  - картофель - на нормы отходов до 31 октября (25%);
  - морковь - на нормы отходов до 1 января (20%);
  - свекла - на нормы отходов до 1 января (20%);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%.

1.5. В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке, исходя из следующих величин: по белкам - 6%, жирам - 12%, углеводам - 9%, натрию - 24%, калию - 17%, кальцию - 12%, магнию - 13%,

1.5. фосфору - 13%, железу - 13%, йоду - 12%, селену - 12%, фтору - 12%, витамину А - 40%, витамину В1 - 28%, витамину В2 - 20%, витамину С - 60%.

Для удобства порционирования сырья для блюд из рубленого мяса, рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

1.6. В приложениях к Пособию приведены варианты типовых меню для организации питания детей, в том числе для детей, имеющих заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания; характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд меню в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления, варианты описания органолептических свойств пищевой продукции для использования при проведении бракеража сырой продукции, нутриентные профили отдельных блюд.

## **ЕДИНЫЙ СБОРНИК**

**технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий**

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

Составители: А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.

Издание третье, дополненное и исправленное, 2018г.

Пермь 2018г.



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
12-18	Омлет с зеленым горошком	г	200	12,9	14,2	6,4	204,7	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	Зефир	г	35	0,3	0,0	27,9	113,2	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>16,9</b>	<b>15,9</b>	<b>73,1</b>	<b>504,0</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	5,9	37,2	216,9	пром
	Конфеты	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром.
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>270</b>	<b>7,6</b>	<b>10,3</b>	<b>66,2</b>	<b>390,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	300	8,9	6,4	23,1	185,7	54-24с-2020
	Рис отварной	г	200	4,8	6,4	48,5	271,0	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	г	120	20,4	19,8	4,7	278,5	54-2м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,0	18,3	75,8	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1130</b>	<b>52,0</b>	<b>46,2</b>	<b>198,6</b>	<b>1422,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сыр твердых сортов в нарезке	г	15	3,5	4,4	0,0	53,8	54-1з-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>365</b>	<b>9,1</b>	<b>10,7</b>	<b>64,9</b>	<b>391,7</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога	г	200	39,5	14,2	29,6	405,0	54-1г-2020
	Стушенное молоко с сахаром	г	20	1,5	1,7	11,1	65,4	пром
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2020
	Картофель отварной с маслом	г	230	4,4	11,8	24,1	221,2	152
	Компот из свежих фруктов	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром
	<b>Итого ужин</b>		<b>920</b>	<b>73,2</b>	<b>41,0</b>	<b>160,5</b>	<b>1311,7</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3480</b>	<b>164,6</b>	<b>129,1</b>	<b>571,3</b>	<b>4120,7</b>	

2 день	Завтрак							2 день
12-18	Свекла отварная дольками	г	100	1,5	0,2	8,7	42,0	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,2	11,0	0,2	99,2	53-19з-2020
	Макароны отварные	г	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская	г	100	12,9	3,9	6,0	110,6	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>655</b>	<b>25,0</b>	<b>22,9</b>	<b>85,8</b>	<b>648,1</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Мармелад	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>270</b>	<b>2,9</b>	<b>3,4</b>	<b>73,0</b>	<b>330,1</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з-2020
	Суп гороховый	г	300	12,0	10,1	24,4	236,7	54-8с-2020
	Картофельное пюре	г	230	4,7	8,1	30,4	213,7	54-11г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	120	16,9	7,0	5,3	151,6	54-25м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1160</b>	<b>50,2</b>	<b>34,1</b>	<b>172,0</b>	<b>1198,1</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020
	Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>6,2</b>	<b>82,2</b>	<b>433,7</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Сырники из творога запеченные	г	200	39,4	10,4	42,5	421,0	286
	Варенье(джем.повидло)	г	25	0,1	0,0	16,2	65,5	86
	Плов из отварной говядины	г	260	17,3	13,6	40,0	353,0	330
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Хлеб пшеничный	г	140	10,5	4,0	71,9	371,0	пром
	<b>Итого ужин</b>		<b>825</b>	<b>68,7</b>	<b>28,0</b>	<b>199,6</b>	<b>1326,7</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3540</b>	<b>165,1</b>	<b>99,6</b>	<b>620,6</b>	<b>4037,7</b>	



3 день	Завтрак							3 день
12-18	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,2	123,7	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	г	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,1</b>	<b>24,4</b>	<b>76,6</b>	<b>590,6</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	2,0	20,2	86,0	пром
	Сухари сдобные	г	50	4,2	5,4	33,0	199,0	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>53,2</b>	<b>285,0</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,1	9,0	6,6	111,8	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	300	9,3	12,6	9,6	189,8	104\87\433
	Рагу из овощей	г	200	3,9	10,0	18,1	177,7	54-9г-2020
	Тефтели из говядины паровые	г	120	16,4	14,3	10,0	234,0	54-8м-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Пастила	г	35	0,1	0,0	28,0	112,7	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1165</b>	<b>46,8</b>	<b>49,5</b>	<b>181,7</b>	<b>1360,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром	
Коржик молочный	г	60	4,1	7,0	40,6	242,0	54-2в-2020	
<b>Итого полдник:</b>		<b>360</b>	<b>10,3</b>	<b>12,3</b>	<b>58,9</b>	<b>388,5</b>		
<b>Ужин</b>								
Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020	
Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157	
Бигочек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,4	168,7	54-5м-2020	
Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г	
Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4г-2020	
Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром	
<b>Итого ужин</b>		<b>765</b>	<b>43,4</b>	<b>23,7</b>	<b>129,9</b>	<b>910,7</b>		
<b>Ужин 2</b>								
Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром	
<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>3280</b>	<b>127,6</b>	<b>122,3</b>	<b>508,3</b>	<b>3636,7</b>		

4 день	Завтрак							4 день
12-18	Запеканка из творога с морковью	г	200	20,8	12,2	35,0	332,6	54-2г-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21г-2020
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>30,7</b>	<b>18,8</b>	<b>86,7</b>	<b>639,5</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из сдобного теста( капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>260</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>39,2</b>	<b>216,0</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,5	10,1	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	г	300	7,7	8,6	16,2	173,4	54-10с-2020
	Плов с курицей	г	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1060</b>	<b>59,5</b>	<b>32,4</b>	<b>171,7</b>	<b>1219,3</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	4,8	37,1	207,8	пром
	Апельсин	г	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>10,1</b>	<b>57,3</b>	<b>365,5</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Котлеты из говядины	г	120	18,0	20,0	10,0	303,0	171
	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	230	5,3	11,6	14,4	184,0	181
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253
	Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>830</b>	<b>34,8</b>	<b>40,2</b>	<b>117,6</b>	<b>987,7</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3310</b>	<b>146,9</b>	<b>110,9</b>	<b>480,5</b>	<b>3529,0</b>	

5 день	Завтрак							5 день
12-18	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Макароньы отварные	г	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Биточек из курицы	г	100	19,1	4,3	13,4	168,7	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>30,8</b>	<b>16,6</b>	<b>91,9</b>	<b>641,1</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушки	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>370</b>	<b>5,8</b>	<b>3,5</b>	<b>62,7</b>	<b>327,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и чернослива	г	100	1,6	0,3	21,5	94,6	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	300	14,8	3,8	21,9	181,4	54-20с-2020
	Голубцы ленивые	г	240	20,3	18,4	15,1	307,9	54-3м-2020
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1050</b>	<b>52,1</b>	<b>26,1</b>	<b>170,9</b>	<b>1127,8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	г	60	3,5	1,4	34,8	166,0	54-14в
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>260</b>	<b>9,3</b>	<b>6,4</b>	<b>42,8</b>	<b>267,0</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Омлет с сыром	г	200	25,3	33,8	4,0	421,3	54-4о-2020
	Овощи консервированные отварные ( фасоль)	г	105	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Рыба, запеченная с яйцом	г	120	15,0	6,0	9,0	150,0	301
	Каша гречневая	г	200	11,1	8,4	48,0	311,6	54-4г
	Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458
	Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>955</b>	<b>64,5</b>	<b>55,9</b>	<b>148,0</b>	<b>1356,4</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3475</b>	<b>168,3</b>	<b>113,5</b>	<b>524,3</b>	<b>3820,6</b>	

6 день	Завтрак							6 день
12-18	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,2	11,0	0,2	99,2	53-19з-2020
	Суп молочный с гречневой крупой	г	250	7,2	6,0	19,9	162,2	54-17к-2020
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>19,6</b>	<b>25,6</b>	<b>64,0</b>	<b>563,3</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>70,4</b>	<b>363,4</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,1	3,1	62,4	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	300	9,5	7,3	27,5	213,8	54-7с-2020
	Картофельное пюре	г	230	4,7	8,1	30,4	213,7	54-11г-2020
	Рыба, тушеная в томате с овощами( минтай)	г	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Мармелад фруктово-ягодный	г	30	0,5	2,7	19,2	103,6	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1190</b>	<b>48,2</b>	<b>35,7</b>	<b>197,1</b>	<b>1305,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>3,0</b>	<b>1,7</b>	<b>55,7</b>	<b>247,3</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога	г	200	39,5	14,2	29,6	405,0	54-1т-2020
	Варенье		25	0,1	0,0	16,2	65,5	86
	Шницель из говядины	г	120	18,0	20,0	10,0	303,0	171
	Капуста тушеная	г	220	5,7	7,0	29,6	191,0	210
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,9	247
	Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>895</b>	<b>74,4</b>	<b>45,0</b>	<b>181,2</b>	<b>1425,9</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3710</b>	<b>157,2</b>	<b>119,4</b>	<b>576,4</b>	<b>4005,9</b>	



7 день	Завтрак							7 день
12-18	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,2	123,7	54-11з-2020
	Каша манная молочная жидкая	г	200	6,2	6,5	31,2	209,0	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	г	200	2,0	2,4	25,7	131,9	257
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>16,7</b>	<b>32,9</b>	<b>115,7</b>	<b>828,7</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сухари	г	50	4,2	5,4	33,0	199,0	пром
	Апельсин	г	150	1,4	0,3	12,2	56,7	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>400</b>	<b>6,6</b>	<b>5,9</b>	<b>65,4</b>	<b>341,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з-2020
	Суп картофельный с фрикадельками	г	300	19,5	16,4	18,0	301,0	124/145
	Лзу из говядины	г	175	21,0	20,0	4,0	280,0	325
	Рис, припущенный с томатом	г	190	5,0	6,7	51,4	286,0	203
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	г	200	0,3	0,0	22,7	92,0	253
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1115</b>	<b>57,6</b>	<b>49,4</b>	<b>166,8</b>	<b>1344,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21г
	Яблоко	г	120	0,5	0,5	11,8	53,3	пром.
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>370</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>64,3</b>	<b>328,7</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Овощи консервированные(сол огур)	г	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Рыба запеченная с яйцом	г	120	15,0	6,0	9,0	150,0	301
	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	230	5,3	11,6	14,4	184,0	181
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>850</b>	<b>33,2</b>	<b>26,7</b>	<b>110,0</b>	<b>820,4</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3550</b>	<b>126,7</b>	<b>125,3</b>	<b>530,2</b>	<b>3764,5</b>	

8 день	Завтрак							8 день
12-18	Помидор в нарезке	г	100	1,1	0,2	3,8	21,3	54-3з-2020
	Омлет с сыром	г	200	25,3	33,8	4,0	421,3	54-4о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>31,0</b>	<b>35,5</b>	<b>47,8</b>	<b>635,9</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Сушка	г	50	4,3	2,8	30,7	188,0	пром.
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>3,0</b>	<b>50,9</b>	<b>274,0</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	300	9,0	12,1	20,2	225,2	54-3с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	230	6,9	8,5	40,7	266,3	54-10г-2020
	Котлета рыбная ( минтай)	г	120	17,0	3,1	10,3	137,0	54-3р-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,2	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1160</b>	<b>49,8</b>	<b>37,6</b>	<b>185,7</b>	<b>1279,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	100	6,7	9,9	52,4	325,1	54-2в-2020
	Молоко 3,2%	г	200	5,8	5,0	9,6	106,6	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>62,0</b>	<b>431,7</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Бефстроганов из говядины	г	130	17,8	21,3	13,0	315,4	326/402
	Каша перловая рассыпчатая	г	200	5,9	7,0	40,6	249,5	54-5г
	Чай с вареньем	г	200	0,4	0,1	14,9	62,0	458
	Хлеб пшеничный	г	125	9,4	3,6	64,2	331,2	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>755</b>	<b>34,3</b>	<b>32,2</b>	<b>135,2</b>	<b>972,3</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3365</b>	<b>138,7</b>	<b>128,2</b>	<b>489,6</b>	<b>3693,9</b>	

9 день	Завтрак							9 день
12-18	Масло сливочное (порциями)	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>13,2</b>	<b>24,2</b>	<b>68,3</b>	<b>543,7</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>57,4</b>	<b>302,9</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	300	9,3	12,6	9,6	189,8	104/87/433
	Каша пшеничная рассыпчатая	г	200	8,5	8,6	47,3	301,0	54-12г-2020
	Курица отварная	г	120	38,5	2,9	1,3	185,5	54-21м-2020
	Соус белый основной	г	50	1,4	1,9	2,2	31,1	54-2соус
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед</b>		<b>1180</b>	<b>74,9</b>	<b>38,5</b>	<b>176,5</b>	<b>1354,2</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Яйцо вареное	г	40	4,8	4,1	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Булочка школьная	г	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>5,9</b>	<b>63,3</b>	<b>345,4</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	г	100	3,0	3,8	5,3	67,0	157
	Голубцы ленивые	г	120	12,0	14,4	5,0	197,0	333
	Соус сметанный	г	30	0,5	3,6	1,0	38,0	236
	Макаронные отварные с томатом	г	200	7,6	7,3	38,2	249,0	257
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>800</b>	<b>39,0</b>	<b>36,9</b>	<b>139,1</b>	<b>1048,9</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3290</b>	<b>149,1</b>	<b>116,6</b>	<b>512,6</b>	<b>3696,1</b>	

10 день	Завтрак							10 день
12-18	Запеканка из творога	г	200	39,5	14,2	29,6	405,0	54-1т-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Яблоко	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром.
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>45,9</b>	<b>18,6</b>	<b>79,7</b>	<b>671,8</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Пирожки печеные из слобного теста( капуста)	г	60	4,1	4,2	19,0	130,0	532/551
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>260</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>39,2</b>	<b>216,0</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,7	76,0	54-13з-2020
	Суп гороховый	г	300	12,0	10,1	24,4	236,7	54-8с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	200	11,0	8,4	48,0	311,6	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	г	100	14,4	14,6	8,0	221,9	54-21м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	11,0	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1110</b>	<b>54,0</b>	<b>41,3</b>	<b>192,9</b>	<b>1360,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Банан	г	170	2,6	0,9	35,7	160,7	пром
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>370</b>	<b>8,4</b>	<b>5,9</b>	<b>43,7</b>	<b>261,7</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Картофель запеченный в сметанном соусе	г	230	5,3	11,6	14,4	184,0	181
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	150	11,2	4,3	77,1	397,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>850</b>	<b>34,7</b>	<b>29,6</b>	<b>109,1</b>	<b>849,1</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3350</b>	<b>153,9</b>	<b>104,8</b>	<b>472,6</b>	<b>3460,5</b>	



11 день	Завтрак							11 день
12-18	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12з-2020
	Макароны отварные с сыром	г	200	10,6	9,1	38,2	276,9	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>16,7</b>	<b>17,6</b>	<b>89,1</b>	<b>582,1</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,6	6,4	9,4	117,3	260
	Кольцо сдобное	г	60	5,1	9,7	35,4	243,4	286
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>16,4</b>	<b>57,8</b>	<b>421,2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,0	5,2	3,0	62,7	54-5з-2020
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	г	300	14,8	3,8	21,9	181,4	54-20с-2020
	Капуста тушеная с мясом	г	240	26,4	26,4	16,0	407,3	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	7,1	1,1	74,7	321,0	пром
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1050</b>	<b>54,8</b>	<b>38,4</b>	<b>166,6</b>	<b>1217,4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет с зеленым горошком	г	120	7,7	8,5	3,8	122,9	54-2о-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	30	2,2	0,9	15,4	79,5	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>15,7</b>	<b>14,4</b>	<b>27,2</b>	<b>303,4</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Помидор в нарезке	г	100	1,1	0,2	3,8	23,9	54-3з-2020
	Птица в соусе с томатом	г	125	17,0	18,0	3,0	242,0	367
	Картофельное пюре	г	230	4,7	8,1	30,4	213,7	54-11г-2020
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	1,4	0,0	29,0	116,2	247
	Хлеб пшеничный	г	120	9,0	3,5	61,7	318,0	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>775</b>	<b>33,2</b>	<b>29,8</b>	<b>127,9</b>	<b>913,8</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт 2.5%	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3335</b>	<b>138,3</b>	<b>121,6</b>	<b>476,6</b>	<b>3538,9</b>	

12 день	Завтрак							12 день
12-18	Салат из моркови и яблок	г	100	0,9	10,2	7,2	123,7	54-11з-2020
	Рагу из овощей	г	200	3,8	10,0	18,2	177,9	54-9г-2020
	Котлета из курицы	г	100	19,1	4,3	13,4	168,7	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,0	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>640</b>	<b>27,0</b>	<b>25,7</b>	<b>66,0</b>	<b>604,2</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Пряник	г	50	2,4	1,4	39,0	175,0	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>50,2</b>	<b>261,0</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	300	9,4	12,4	15,1	210,8	54-2с-2020
	Рис припущенный	г	200	4,7	6,4	46,7	262,5	54-7г-2020
	Оладьи из печени по-купцевски	г	100	17,4	11,4	15,6	234,1	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1110</b>	<b>47,9</b>	<b>34,1</b>	<b>188,8</b>	<b>1255,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,4	18,0	222,8	54-1в-2020
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>360</b>	<b>11,3</b>	<b>12,9</b>	<b>48,5</b>	<b>354,3</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020
	Макароны отварные	г	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г-2020
	Рыба запеченная с яйцом	г	120	15,0	6,0	9,0	150,0	301
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	135	10,1	3,9	69,4	357,7	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>755</b>	<b>35,6</b>	<b>27,7</b>	<b>140,4</b>	<b>956,8</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3315</b>	<b>133,9</b>	<b>109,7</b>	<b>501,9</b>	<b>3532,3</b>	

13 день	Завтрак						13 день	
12-18	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная гречневая	г	200	7,1	5,8	26,7	187,3	54-20к-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	40	3,0	1,2	20,6	106,0	пром.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35,0	пром
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>15,7</b>	<b>21,6</b>	<b>67,5</b>	<b>527,8</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Вафли	г	50	1,6	1,4	40,0	175,0	пром
	Апельсин	г	160	1,4	0,3	13,0	60,5	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>410</b>	<b>4,0</b>	<b>1,9</b>	<b>73,2</b>	<b>321,5</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,0	8,8	6,8	111,8	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	300	8,9	6,4	23,1	185,7	54-24с-2020
	Картофель отварной в молоке	г	230	6,9	8,5	40,7	266,3	54-10г-2020
	Биточек из говядины	г	110	20,0	19,1	18,1	324,6	54-6м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	Хлеб пшеничный	г	60	4,5	1,7	30,8	159,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1150</b>	<b>52,0</b>	<b>46,4</b>	<b>192,4</b>	<b>1398,0</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	Кефир	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,9</b>	<b>45,2</b>	<b>317,9</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Овощи консервированные(сол. огур)	г	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Печень по-строгановски	г	120	24,0	15,6	8,4	270,0	356
	Соус сметанный	г	50	0,7	4,6	1,2	50,0	408
	Рис с овощами	г	200	4,3	7,6	34,7	223,7	54-26г-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	г	130	9,7	3,8	66,8	344,5	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>800</b>	<b>39,7</b>	<b>31,7</b>	<b>119,2</b>	<b>926,0</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3365</b>	<b>126,8</b>	<b>117,5</b>	<b>505,5</b>	<b>3592,2</b>	

4 день	Завтрак							14 день
2-18	Омлет натуральный	г	180	15,2	21,6	3,9	270,7	54-1о
	Сыр порционно	г	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з-2020
	Каша манная молочная жидкая	г	200	6,2	6,5	31,2	209,0	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	г	200	2,0	2,4	25,7	131,9	257
	Хлеб пшеничный	г	100	7,5	2,9	51,4	265,0	пром.
	Масло сливочное (порциями)	г	15	0,1	10,9	0,2	99,1	53-19з-2020
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,0</b>	<b>53,1</b>	<b>112,4</b>	<b>1083,2</b>	
	<b>Завтрак 2</b>							
	Сок в ассортименте	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0	пром
	Мармелад	г	20	0,3	1,8	12,8	69,1	пром
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	45,5	пром
	<b>Итого завтрак 2</b>		<b>320</b>	<b>1,7</b>	<b>2,3</b>	<b>43,3</b>	<b>200,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с зеленым горошком	г	100	1,9	10,1	6,3	123,8	11
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	300	8,4	7,6	28,0	215,0	140
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	г	200	10,6	10,0	48,0	325,0	203
	Котлеты рыбные	г	120	17,0	3,1	10,3	137,0	54-3р-2020
	Компот из свежих плодов и ягод	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0	486
	Хлеб ржано-пшеничный	г	150	10,5	1,8	63,0	309,0	пром
	<b>Итого обед:</b>		<b>1070</b>	<b>48,5</b>	<b>32,7</b>	<b>166,7</b>	<b>1155,8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ацидолакт	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром
	Конфета	г	20	0,5	0,9	16,5	73,0	пром
	Печенье	г	50	3,8	5,9	37,2	216,9	пром
	<b>Итого полдник:</b>		<b>270</b>	<b>10,1</b>	<b>11,8</b>	<b>61,7</b>	<b>390,9</b>	
	<b>Ужин</b>							
	Вареники ленивые	г	200	32,8	15,5	27,5	382,0	289
	Азу из говядины	г	175	21,0	20,0	4,0	280,0	325
	Картофель отварной с маслом	г	230	4,4	11,8	24,1	221,2	152
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гп-2020
	Хлеб пшеничный	г	125	9,4	3,6	64,2	331,2	пром.
	<b>Итого ужин</b>		<b>930</b>	<b>69,2</b>	<b>52,0</b>	<b>128,4</b>	<b>1265,3</b>	
	<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	г	200	5,8	5,0	8,0	101,0	пром.
	<b>Итого ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>101,0</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3515</b>	<b>173,3</b>	<b>156,9</b>	<b>520,5</b>	<b>4196,8</b>	
	<b>Всего за 14 дней</b>		<b>47880</b>	<b>2070,4</b>	<b>1675,4</b>	<b>7290,9</b>	<b>52625,8</b>	
			Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
			г	г	г	г	ккал.	
	Средние показатели за Завтрак		610,7	24,5	25,2	80,3	647,4	
	Средние показатели за Завтрак 2		313,6	5,6	5,7	57,3	303,6	
	Средние показатели за Обед		1121,4	53,5	38,8	180,6	1285,5	
	Средние показатели за Полдник		338,2	10,1	9,3	55,6	344,8	
	Средние показатели за Ужин		836,1	48,4	35,7	139,0	1076,6	
	Средние показатели за Ужин 2		200,0	5,8	5,0	8,0	101,0	
	Средние показатели за период		3420,0	147,9	119,7	520,8	3758,9	