

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День 1**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
42	Каша рисовая молочная с/м	200/10	6	12	65	309		1			127	163	37	1
	Бутерброд с маслом	20/10	12	7,5	10	148					6	16	3	
	Чай с лимоном с сахаром	200			20	85		3	1		13	18	10	2
Итого за Завтрак 1			18	19,5	95	542		4	1		279	273	55	3
Завтрак 2														
2	Батон нарезной	20	2	1	10	52					233	143	12	
0,11	Зефир в шоколаде	20	1		12	86					5	2	1	
	Сыр российский	20	6	8		72					133	76	5	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 2			9	9	37	271			1		243	153	17	1
1Обед														
31	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	1	5	2	44		15			17	34	16	1
132	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	8	8	19	167		24			25	141	41	2
8 002	Рис отварной	180	5	4	33	180					5	69	23	
33	Котлеты из мяса говядины с	100 г/	14	14	20	248		2			47	211	23	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
638	Компот из смеси сухофруктов	200			32	94					23	15	6	1
Итого за Обед			30	31	124	817		41			127	470	124	7
Полдник														
1201 0	Банан	100	5	2	20	192					214		17	2
20	Сок	200	3	6	12	211					58	61	10	
Итого за Полдник			8	8	32	403					272	61	27	2
Ужин														
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6	2	40	126		35			44	120	43	2
16	Сосиска отварная	100	9	17		252					26	119	15	1
	Горошек зеленый консервированный	50	2		3	20		5			10	31	11	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
20	Чай с сахаром	200				61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			19	19	76	543		40	1		95	278	88	5
Паужин														
11 001	Яблоки	100	1	1	10	47		20			32	22	18	4
	Йогурт вишневый	200	4	4	10	89					60	48	7	
Итого за Паужин			5	5	20	136		20			92	70	25	4
Итого за день			89	91,5	384	2712		105	4		1055	1252	330	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
	Каша пшеничная молочная с маслом	220/10	9	13	44	327		1			142	210	55	1
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
29	Чай с молоком	200	2	2	2	33		1	1		70	61	16	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			18	27	56	536		2	1		240	364	79	4
Завтрак 2														
	Батон нарезной	20	2	1	10	52					4	13	3	
16	Сыр российский	20	4	6		89					11	48	6	1
	Конфеты шоколадные	15	1	1	12	70					6	19	20	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 2			7	8	37	272			1		26	88	33	3
Обед														
1 039	Винегрет овощной	100	2	10	10	87		12			25	55	24	1
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	8	6	20	163		12			31	113	39	2
34	Макаронные изделия отвар	180	6	6	37	224		35			44	120	43	2
463	Тефтели с соусом	120/50	10	12	10	191		2			19	154	18	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
638	Компот из шиповника	200	1		30	74		200			13	3	3	1
Итого за Обед			29	34	125	823		261			142	445	142	9
Полдник														
	Пирожок с капустой	100	10	10	49	229		1			13	38	10	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			11	167		4			15	4	5	1
Итого за Полдник			10	10	59	396		19			39	81	74	3
Ужин														
8 002	Каша ячневая рассыпчатая	180	3	4	53	180					5	69	23	
22	Гуляш из мяса говядины	100	15	15	3	207		5			12	162	23	2
3	Помидор свежий	50	1		2	12		13			7	13	10	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			21	19	91	544		18	1		39	252	75	4
Паужин														
27	Яблоко	100	1	1	10	48		9			44	40	22	
	кифир	200	4	4	10	87								
Итого за Паужин			5	5	20	135		9			44	40	22	
Итого за день			90	103	388	2706		309	3		530	1270	425	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
4 002	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	9	8	64	327		1	82		147	244	74	2
9	Бутерброд с маслом	30/10	2	10	13	151					9	21	4	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 1			11	18	88	539		1	83		161	273	82	3
Завтрак 2														
	Батон нарезной	20	2	1	10	52					4	13	3	
	Колбаса отварная	50	7	8	1	74					12	73	9	1
	Печенье песочное	20	1	1	17	88					4	14	3	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 2			10	10	43	275			1		25	108	19	2
Обед														
1 013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом и	100	2	5	5	36		39			49	38	19	1
140	Суп картофельный с клецками	250	5								19	90	29	
				8	22	160		18						1
19	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	2	34	185					18	180	120	4
498	Котлеты из мяса птицы	100	17	21	14	258		4			55	224	28	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
24	Компот из сухофруктов	20			32	94					4	4	3	
Итого за Обед			34	31	125	817		61			155	536	214	9
Полдник														
	Банан	100	10	10	20	192					58	61	10	
	Компот из кураги консервир	200			20	205		120			68	46	26	
Итого за Полдник			10	10	40	397		120			126	107	36	1
Ужин														
7010	Жаркое по-домашнему (говядина)	230		17	53	357		42			29	256	65	4
			20											
39	Икра кабачковая	60	1	5	5	73		4			25	23	9	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Ужин			23	22	91	575		46	1		69	287	93	6
Паужин														
	Печенье песочное	15	1	1	11	25					3	9	2	
	Молоко кипячённое	200	4	4	9	115		3			240	180	28	
Итого за Паужин			5	5	20	140		3			243	189	30	
Итого за день			89	106	367	2743		231	85		779	1500	474	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
4 002	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	9	15	40	327		1	82		147	244	74	2
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
	Чай с лимоном	200			20	85		3	1		13	18	10	2
Итого за Завтрак 1			11	22	70	525		4	83		166	278	87	4
Завтрак 2														
2	Бутерброд с сыром	20/20	6	5	7	124					155	95	8	
0,08	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	20	4	6	13	88			1		2	8	1	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 2			10	11	35	273			2		162	111	13	1
Обед														
	Салат летний	100	3	4	8	85		17			26	70	24	1
140	Суп картофельный с лапшой	250	5	6	22	160		18			19	90	29	1
8 007	Капуста тушеная с курицей	200	19	22	18	348		148			167	227	72	3
24	Компот из чернослива	200	1		33	138		1			41	37	26	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			30	32	99	815		184			263	424	166	7
Полдник														
12 009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	11	14	31	295			42		44	68	10	2
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
0,11	Зефир в шоколаде	20			16	65					5	2	1	
Итого за Полдник			11	14	62	421			43		54	78	15	3
Ужин														
34	Рис отварной	180	5	4	33	180		35			44	120	43	2
	Рыба тушеная с овощами	100	19	19	33	206		6			26	211	38	1
78	Икра свекольная	50	2	4	8	35		12			24	36	19	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Ужин			28	27	107	566		53	1		109	375	119	6
Паужин														
11 001	Груши	100			7	47					29	24		3
	Йогурт клубничный	200	1					8					18	
			4	4	10	89					4	14	15	
Итого за Паужин			5	4	17	136		8			33	38	33	3
Итого за день			88	101	363	2736		249	129		787	1304	433	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
43	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом	200/10	7	10	44	274		1			127	211	64	2
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
10 020	Какао-напиток быстрорастворимый на молоке	200	6	2	20	158	1	29	1		50			
Итого за Завтрак 1			15	19	74	545	1	30	1		183	227	67	2
Завтрак 2														
41	Бутерброд с колбасой копчено-вареной	20/30	7	11	10	169					12	68	10	1
	Печенье песочное	10	1	1	27	42					3	9	2	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 2			8	12	52	272			1		20	85	16	2
Обед														
1 047	Салат из редиса с растительным маслом	100	2	6	4	76		20	25		43	52	12	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	7	9	12	165		41			46	102	33	1
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6	2	40	126					25	158	36	3
468	Оладьи из печени	100	17	17	15	284		30			24	337	24	7
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
637	Компот из ягод	200			14	75		8			14	9	4	
Итого за Обед			34	34	103	810		99	25		162	658	124	13
Полдник														
11 001	Яблоки	100	1	1	10	47		20			32	22	18	4
	сок апельсиновый	200	5	6	12	111								
	Бисквит	40	2	3	35	248		56						8
Итого за Полдник			8	10	57	406		76			32	22	18	12
Ужин														
7 025	Рагу из птицы	250	20	18	18	381		11			35	202	59	3
1 044	Огурцы свежие	50			1	7		3			12	21	7	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			22	18	52	533		14	1		62	231	85	5
Паужин														
1201 9	Кекс	40	2	2	18	58		4			49	67	19	1
1001 5	Снежок	200	4	3	10	79					19	6	7	1
Итого за Паужин			6	5	28	137		4			68	73	26	2
Итого за день			93	99	366	2703	1	223	28		527	1296	336	36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
15	Каша молочная манная с маслом	200/10	8	10	38	303		1			144	234	70	2
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			15	22	63	540		1	1		177	335	82	4
Завтрак 2														
6 005	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/40	9	7	14	165					98	141	17	
	Батон нарезной	10	1		5	26					2	7	1	
	Чай с лимоном	200			20	85		3	1		13	18	10	2
Итого за Завтрак 2			10	7	39	276		3	1		113	166	28	2
Обед														
1 032	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	100	2	5	7	127		8			30	42	19	1
4	Суп картофельный с крупой с горбушей	250	8	5	25	168		22			26	156	41	1
34	Картофельное пюре	180	4	1	29	146		35			44	120	43	2
	Голубцы ленивые	100	12	9	8	158		35			46	139	28	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
638	Компот из смеси сухофруктов	200			32	130					23	15	6	1
Итого за Обед			28	20	119	813		100			179	472	152	8
Полдник														
12 024	Пирожки печеные из теста дрожжевого с вишневым фаршем собственного производства	70	7	12	30	175		1			29	42	12	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Банан	100	3	1	20	192		18			14	50	76	1
Итого за Полдник			10	13	55	402		19	1		48	100	92	2
Ужин														
8 002	Макароны отв	180	6	6	37	224					6	81	26	1
7 016	Печень по-строгановски	100	14	18	7	165		8	6		37	245	18	5
3	Помидор свежий	50	1		2	12		13			7	13	10	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			23	24	79	546		21	7		65	347	73	8
Паужин														
27	Сок яблочный	200			15	48		8			40	36	20	
	Круасан	15	5	5	15	89					3	10	10	
Итого за Паужин			5	5	30	137		8			43	46	30	
Итого за день			91	91	385	2714		152	10		625	1466	457	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
8	Омлет с сыром	200	15	12	4	270					172	251	19	2
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
10 020	Какао-напиток быстрорастворимый на	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
Итого за Завтрак 1			23	25	72	541	1	29	1		228	267	22	2
Завтрак 2														
	Сарделька отв	50	5	7	5	160								
	Батон нарезной	10	2		5	26					2	7	1	
	Чай с лимоном	200			20	85		3	1		13	18	10	2
Итого за Завтрак 2			7	7	30	271								
Обед														
10	Салат из капусты	100		5	11	57		45			51	38	21	1
2 011	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5	7	18	171		14			25	156	41	5
19	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	2	64	185					18	180	120	4
13	Курица тушенная с соусом	70	18	16		282		2			16	166	18	2
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			11	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			30	30	122	826		65			135	544	220	14
Полдник														
11 001	Блины с маслом	100/10	10	10	22	296		10			38	32	24	5
	Сок персиковый	200			21	110					194	170	37	1
Итого за Полдник			10	10	43	406		10			232	202	61	6
Ужин														
7 011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	17	15	43	345		4			60	312	73	4
39	Икра кабачковая	50	1	5	4	61		4			21	19	8	
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			20	20	80	551		8	1		96	339	100	6
Паужин														
726	Груша	100			11	45		1			50	60	10	
10 015	Кефир	200	4	4	8	87					19	6	7	1
Итого за Паужин			4	4	19	132		1			69	66	17	1
Итого за день			94	96	366	2727	1	120	3		787	1519	437	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	16	10	40	298		1			130	192	50	1
9	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113					6	16	3	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
	Круасан	15	1	4	8	86					16	17	3	
Итого за Завтрак 1			19	21	73	558		1	1		157	233	60	2
Завтрак 2														
41	Бутерброд с колбасой копчено-варенной	20/30	5	5	12	124					22	77	5	1
0,11	Зефир в шоколаде	20	7	7	20	62					6	3	2	
1001 5	Чай с лимоном с сахаром	200			20	85					19	6	7	1
Итого за Завтрак 2			12	12	52	271					254	213	25	2
Обед														
21	Салат из моркови с растительным маслом	100	1	5	11	115		6			31	63	43	1
32	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	8	9	17	177		32			46	127	43	2
443	Плов	200	16	15	44	374		5			16	217	50	3
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
35	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			17	69		24			60			
Итого за Обед			27	29	107	819		67			163	407	151	7
Полдник														
14	Пирожки с картофелем	100	8	10	54	340			47	121	34	2	14	2
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	20	1
Итого за Полдник			8	10	69	401			1		52	129	38	3
Ужин														
23	Рис отварной	180	5	4	33	180					14	47	9	1
498	Котлеты из мяса птицы	100	14	18	9	199		3			34	140	17	1
78	Икра свекольная	25	1	1	4	28		6			12	18	10	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		18	63					8		11	1
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			22	22	79	531		9	1		73	213	51	5
Паужин														
	Йогурт питьевой	200	10	4	17	136		1			244	192	30	
Итого за Паужин			10	4	17	136		1			244	192	30	
Итого за день			90	99	397	2716		78	3		943	1387	355	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
6 006	Лапшевник с творогом запеченный	200	18	13	59	350					85	136	17	1
41	Бутерброд с маслом	20/10	2	7	10	113								
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Завтрак 1			20	20	84	524			1		102	212	31	3
Завтрак 2														
	Бутерброд с сыром	20/20	6	5	7	124					155	95	8	
	Кекс	50	2	3	9	58					4	13	3	
	Чай с лимоном	200			20	85		3	1		13	18	10	2
Итого за Завтрак 2			8	8	36	267		3	1		32	122	24	3
Обед														
1 021	Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным	100	1	5	26	127		29			23	143	45	2
38	Суп картофельный с крупой и курицей	250	6	7	12	141		10			15	86	23	1
34	Картофельное пюре	180	4	10	29	146		35			44	120	43	2
7 005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	9	5	10	244		1			45	204	19	1
25	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84					10		15	1
638	Компот из шиповника	200	1		30	74		200			13	3	3	1
Итого за Обед			23	27	125	816		275			150	556	148	8
Полдник														
1200 7	Ватрушка с джемом	75	10	10	21	232		57			53	26	17	
	Сок абрикосовый	200			21	171		63						9
Итого за Полдник			10	10	42	403		120			53	26	17	9
Ужин														
7010	Жаркое по-домашнему	200	23		43	400		55			38	334	85	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	22	13	84								
1 044	Огурцы свежие	50			1	7		3			12	21	7	
20	Чай с сахаром	200			15	61			1		5	8	4	1
Итого за Ужин			25	22	72	552		58	1		55	363	96	6
Паужин														
	Яблоко	100	1	1	10	48					5	15	4	
1001 5	Молоко кипяченое	180	3	3	7	91					19	6	7	1
Итого за Паужин			4	4	17	139					24	21	11	1
Итого за день			90	91	376	2711		456	3		416	1300	327	30