

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
			День 1				
Завтрак							
7.1-180	Каша манная молочная жидкая	180	4,94	2,52	24,39	145,58	1,17
5.2-150	Чай с лимоном (150/10,4)	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87
15.3-17	Бутерброды с маслом (10/7)	17	0,8	5,22	4,88	69,64	0
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	357	6,62	8,27	45,55	284,13	2,04
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-50	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	12,3	2,5
10.4-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8
12.1-100	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,17	5,7	3,86	99,77	2,06
13.1-80	Рис отварной	80	1,93	1,84	17,75	95,25	0
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	610	14,36	12,07	55,92	386,78	21,31
Полдник							
16.3-110	Оладьи с молоком ступенным (100/10)	110	7,3	11,3	54,3	348,5	0,1
5.11-150	Ряженка	150	4,5	6	6,3	97,5	0,45
	ИТОГО	225	11,8	17,3	60,6	446	0,55
	ВСЕГО	1292	33,18	38,04	172,47	1161,91	33,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
9.7-130	Запеканка творожная с молоком сгущенным (130/20)	150	5	7,65	36,91	235	0,37
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,97	0,75
17.1-10	Сыр порционный	10	2,34	2,88	0,05	35,72	0,07
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	325	10,68	10,76	59,01	372,74	1,19
Второй завтрак							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
Обед							
3.1-50	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,62	38	7,66
10.1-200	Свекольник	200	1,69	2,54	9,19	63,78	3,63
12.1-100	Суфле из печени	100	18,3	13,9	11,5	226,2	35
13.7-100	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,75	83,88	0,11
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	630	24,54	24,64	74,7	569,43	49,85
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-150	Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38
	ИТОГО	210	9,19	8,79	42,23	283,19	0,48
	ВСЕГО	1315	45,91	44,34	178,79	1244,11	57,52

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.2-80	Омлет натуральный	80	7,15	9,33	1,46	118,39	0,2
4.2-50	Икра кабачковая (баклажанная)	50	0,67	2,55	3,04	37,81	6,59
5.1-150	Чай с сахаром (150/10,4)	150	0,12	0	11,58	46,68	0,02
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	290	8,77	12,4	20,88	225,58	6,81
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-50	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,65	8,65	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,76	6,15	54,92	4,4
12.4-85	Шницель мясной с соусом (60/25)	85	8,87	7,41	11,74	149,12	0,09
13.10-100	Рагу из овощей	100	1,74	3,20	14,74	94,84	7,78
ГОСТ, ту	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,09	2,02	10,27	63,7	0
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	630	15,18	12,71	47,32	361,29	12,99
Полдник							
13.12-140	Макароны, запеченные с сыром	140	7,1	7,01	29,63	210	0,03
5.2-150	Чай с лимоном (150/10,4)	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87
	ИТОГО	290	7,15	7,02	41,11	256,21	0,9
	ВСЕГО	1310	31,5	32,53	119,71	888,08	30,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-183	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (180/3)	183	5,69	3,96	25,51	160,42	1,17
5.3-150	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	86,85	0,49
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	343	8,48	4,82	49,77	269,97	1,66
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,5	117	1,35
	ИТОГО	150	4,2	3,75	16,5	117	1,35
Обед							
3.4-50	Салат из моркови	50	0,56	4,54	4,53	61,3	0,87
10.7-200	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,72	3,54	8,96	74,57	4,27
12.8-150	Плов из отварной птицы	150	16,8	18	28,1	313,7	2,1
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,29	71,18	45
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	580	21,54	26,4	73,54	586,9	52,24
Полдник							
9.2-110	Оладьи из творога с молоком сгущенным (90/20)	110	12,34	2,08	28,21	249,03	0,23
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	260	13,84	2,23	31,06	267,78	6,23
	ВСЕГО	1333	48,06	37,2	170,87	1241,65	61,48

1-3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,33	6,12	16,49	141,84	0,18
5.2-150	Чай с лимоном (150/10,4)	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87
15.3-17	Бутерброды с маслом (10/7)	17	0,8	5,22	4,88	69,64	0
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	357	7,01	11,87	37,65	280,39	1,05
Второй завтрак							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	ИТОГО	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
Обед							
3.3-50	Салат из свежих огурцов с маслом	50	0,4	3	1,2	33,7	4,8
10.8-200	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	1,82	2,91	10,33	74,86	5,26
12.13-180	Голубцы ленивые из отварного мяса	180	15	14,9	16,6	276,4	62,5
5.9-150	Кисель плодово-ягодный	150	1,03	0	21,9	92,1	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	610	20,2	21,13	64,69	543,21	72,56
Полдник							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	1,05
	ИТОГО	210	7,43	7,18	39,62	252,72	1,05
	ВСЕГО	1297	36,44	40,3	167,16	1183,12	86,66
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	6587	195,09	192,41	809	5718,87	270,26

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-180	Каша манная молочная жидкая	180	4,94	2,52	24,39	145,58	1,17
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,97	0,75
17.1-10	Сыр порционный	10	2,34	2,88	0,05	35,72	0,07
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	355	10,62	5,63	46,49	283,32	1,99
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-50	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	12,3	2,5
10.11-200	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,72	2,84	10,27	73,52	4
12.5-80	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	0,4
13.7-100	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,75	83,88	0,11
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	610	16,28	14,87	64,6	453,27	10,46
Полдник							
6.1-180	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,33	6	17,14	144	0,18
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,09	2,02	10,27	63,7	0
5.1-150	Чай с сахаром (150/10,4)	150	0,12	0	11,58	46,68	0,02
	ИТОГО	345	6,54	8,02	38,99	254,38	0,2
	ВСЕГО	1410	33,84	28,92	160,48	1035,97	22,65

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-183	Каша рисовая молочная жидкая (180/3)	183	4,6	2,59	26,12	146,22	1,17
5.3-150	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,46	86,85	0,49
15.3-17	Бутерброды с маслом (10/7)	17	0,8	5,22	4,88	69,64	0
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	360	8,19	8,67	55,26	325,41	1,66
Второй завтрак							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
Обед							
3.4-50	Салат из моркови	50	0,56	4,54	4,53	61,3	0,87
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,76	6,15	54,92	4,4
12.10-80	Оладьи из пшеницы запеченные со сметаной	80	14,6	11,1	9,2	180,92	28
13.6-80	Макаронные изделия отварные	80	2,92	1,95	16,66	92,29	0
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	590	21,76	20,88	61,75	501,09	35,22
Полдник							
9.3-90	Вареники ленивые с маслом сливочным (85/5)	90	12,85	3,49	12,8	135,65	0,14
5.11-150	Ряженка	150	4,5	6	6,3	97,5	0,45
	ИТОГО	240	17,35	9,49	19,1	233,15	0,59
	ВСЕГО	1340	48,8	39,19	138,96	1078,4	43,47

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
9.1-110	Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным (90/20)	110	14,41	2,4	43,77	244,8	0,5
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
5.2-150	Чай с лимоном (150/10,4)	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87
	ИТОГО	275	15,71	2,61	62,45	325,06	1,37
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-50	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	12,3	2,5
10.9-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	2,19	12,56	88,3	2,5
12.3-85	Котлета рыбная любительская (60/25)	85	7,29	5,91	4,62	100,89	0,59
13.10-100	Рагу из овощей	100	1,74	3,20	14,74	94,84	7,78
5.9-150	Кисель плодово-ягодный	150	1,03	0	21,9	92,1	0,17
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	615	15,42	8,52	56,04	359,74	5,76
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-150	Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,38
	ИТОГО	210	9,19	8,79	42,23	283,19	0,48
	ВСЕГО	1200	40,72	20,32	171,12	1012,99	17,61

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.2-80	Омлет натуральный	80	7,15	9,33	1,46	118,39	0,2
4.2-50	Икра кабачковая (баклажанная)	50	0,67	2,55	3,04	37,81	6,59
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,97	0,75
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,09	2,02	10,27	63,7	0
14.1-10	Хлеб пшеничный	10	0,83	0,52	4,8	22,7	0
	ИТОГО	305	11,83	14,45	34,42	310,57	7,54
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,5	117	1,35
	ИТОГО	150	4,2	3,75	16,5	117	1,35
Обед							
3.1-50	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,54	4,62	38	7,66
10.12-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,32	17,44	99,28	10
12.12-65	Суфле из отварных цыплят	65	15,8	16,4	3,8	242,1	0,3
13.7-100	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,29	71,18	45
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	595	22,68	26,92	71,79	608,13	66,41
Полдник							
9.2-110	Оладьи из творога с молоком стуженным (90/20)	110	12,34	2,08	28,21	249,03	0,23
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	250	13,84	2,23	31,06	267,78	6,23
	ВСЕГО	1300	52,55	47,35	153,77	1303,48	81,53

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.2-183	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (180/3)	183	5,69	3,96	25,51	160,42	1,17
5.1-150	Чай с сахаром (150/10,4)	150	0,12	0	11,58	46,68	0,02
17.1-7	Сыр порционный	7	1,64	2,02	0,04	25	0,05
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	355	8,7	6,18	44,33	266,15	1,24
Второй завтрак							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	ИТОГО	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
Обед							
3.3-50	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	3	1,2	33,7	4,8
10.13-200	Суп рыбный	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.4-85	Биточек мясной с соусом (60/25)	85	8,87	7,41	11,74	149,12	0,09
13.9-100	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	7,03	67,67	17,71
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,09	2,02	10,27	63,7	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,7	0,12	7,46	32,1	0
	ИТОГО	630	22,89	19,79	66,05	531,25	28,95
Полдник							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	1,05
	ИТОГО	210	7,43	7,18	39,62	252,72	1,05
	ВСЕГО	1315	40,82	33,27	175,2	1156,92	43,24

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6587	195,09	192,41	809	5718,87	270,26
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6565	216,73	169,05	799,53	5587,76	208,5
	ВСЕГО за 10 дней	13152	411,82	361,46	1608,5	11306,63	478,76
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1315,2	41,182	36,146	160,85	1130,663	47,876

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта запрещается использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
4. С-витаминация третьих блюд проводится в 6 и 8 дни меню.