

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «ЕШИ для детей,  
нуждающихся в длительном лечении»

В.М.Савенков

2022 г.



Примерное меню для учащихся  
ГБОУ СО «ЕШИ для детей, нуждающихся в длительном лечении»

Сезон: ЗИМА

Возрастная категория: 7-11 лет

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: ЗИМА

Возрастная категория: 7-11 лет

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### День 1

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|
|                  |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |                    |
| 1                | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                                |                  |                      |              |               |                    |
| 942              | Какао с молоком                | 200,0            | 6,2                  | 6,2          | 25,34         | 181,18             |
| 212              | Сыр                            | 20,0             | 5,36                 | 5,46         | 0,0           | 72,2               |
| 226              | Батон                          | 50,0             | 3,75                 | 1,45         | 25,7          | 131,0              |
| <b>Итого:</b>    |                                | <b>270,0</b>     | <b>27,405</b>        | <b>23,49</b> | <b>120,42</b> | <b>804,43</b>      |

|               |                           |              |              |              |               |                 |
|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>ОБЕД</b>   |                           |              |              |              |               |                 |
| 160           | Салат из свежей капусты   | 100,0        | 1,71         | 10,10        | 10,26         | 138,85          |
| 214           | Соль                      | 5,0          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| 327           | Рис припущенный с овощами | 180,0        | 15,11        | 21,73        | 37,51         | 406,13          |
| 204           | Хлеб пшеничный            | 25,0         | 1,65         | 0,23         | 9,50          | 49,75           |
| 219           | Хлеб ржаной               | 75,0         | 4,95         | 0,90         | 25,05         | 130,50          |
| 47            | Суфле "Рыбка"             | 100,0        | 13,23        | 18,76        | 24,72         | 318,98          |
| 953-1         | Щи по-уральски (с крупой) | 250,0        | 2,33         | 4,86         | 12,09         | 102,45          |
| 946           | Компот из сухофруктов     | 200,0        | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110,00          |
| <b>Итого:</b> |                           | <b>935,0</b> | <b>38,54</b> | <b>49,85</b> | <b>147,51</b> | <b>1 200,60</b> |

|                |                  |              |              |              |              |               |
|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> |                  |              |              |              |              |               |
| 148            | Молоко кипяченое | 200,0        | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| 187.1          | Булочка Домашняя | 100,0        | 7,57         | 13,00        | 63,28        | 402,27        |
| <b>Итого:</b>  |                  | <b>300,0</b> | <b>13,37</b> | <b>19,40</b> | <b>72,68</b> | <b>522,27</b> |

|               |                                   |              |              |              |              |               |
|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>УЖИН</b>   |                                   |              |              |              |              |               |
| 194           | Хлеб пшеничный                    | 50,0         | 3,30         | 0,45         | 19,00        | 99,50         |
| 262           | Филе индейки запеченное (нагетсы) | 100,0        | 19,27        | 15,15        | 9,73         | 249,99        |
|               | Фрукт                             | 150,0        | 0,60         | 0,60         | 14,70        | 70,50         |
| 126           | Рагу овощное с соусом             | 200,0        | 3,24         | 7,06         | 19,00        | 153,82        |
| 206           | Хлеб ржаной                       | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 87,00         |
| 183-1         | Салат из свежих огурцов           | 60,0         | 0,46         | 3,65         | 1,43         | 40,38         |
| 943           | Чай                               | 200,0        | 12,00        | 3,10         | 14,00        | 53,06         |
| <b>Итого:</b> |                                   | <b>810,0</b> | <b>40,19</b> | <b>32,68</b> | <b>99,88</b> | <b>789,30</b> |

|                       |               |                |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| <b>УЖИН 2</b>         |               |                |               |               |               |                 |
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0          | 5,8           | 5,0           | 8,4           | 108,0           |
| 164                   | печенье/вафли | 40,0           | 2,56          | 6,72          | 27,4          | 180,4           |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>240,0</b>   | <b>8,36</b>   | <b>11,72</b>  | <b>35,8</b>   | <b>288,4</b>    |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>2 555,0</b> | <b>127,86</b> | <b>137,14</b> | <b>476,29</b> | <b>3 605,00</b> |

### День 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|         |                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК |                                 |                  |                      |       |        |                    |
| 142     | Чай с лимоном                   | 200,0            | 0,30                 | 0,00  | 15,22  | 61,14              |
| 184     | Салат из моркови и яблок        | 100,0            | 1,12                 | 0,16  | 9,48   | 44,98              |
| 36-1    | Сырники из творога со сгущенкой | 200,0            | 34,80                | 24,40 | 39,38  | 521,55             |
| 224     | Батон                           | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 131,00             |
| Итого:  |                                 | 550,0            | 46,40                | 40,90 | 114,03 | 1 011,27           |

|                  |       |      |      |      |      |       |
|------------------|-------|------|------|------|------|-------|
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |       |      |      |      |      |       |
| 212              | Сыр   | 20,0 | 5,36 | 5,46 | 0,0  | 72,2  |
| 224              | Батон | 50,0 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131,0 |

|               |     |              |             |             |             |              |
|---------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 165           | сок | 200,0        | 0,82        | 0,16        | 26,2        | 110,0        |
| <b>Итого:</b> |     | <b>270,0</b> | <b>9,93</b> | <b>7,07</b> | <b>51,9</b> | <b>313,2</b> |

|               |                             |              |              |              |               |               |
|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ОБЕД</b>   |                             |              |              |              |               |               |
| 95            | Курица отварная             | 100,0        | 22,99        | 23,19        | 0,33          | 301,52        |
| 154           | Напиток из плодов шиповника | 200,0        | 0,68         | 0,28         | 29,62         | 132,60        |
| 214           | Соль                        | 5,0          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| 912           | Капуста тушеная             | 200,0        | 0,31         | 8,73         | 1,40          | 85,54         |
| 204           | Хлеб пшеничный              | 25,0         | 1,65         | 0,23         | 9,50          | 49,75         |
| 219           | Хлеб ржаной                 | 50,0         | 4,95         | 0,90         | 25,05         | 130,50        |
| 927           | Салат из вареных овощей     | 100,0        | 1,49         | 5,14         | 18,63         | 123,91        |
| 9             | Суп картофельный с бобовыми | 250,0        | 6,69         | 6,30         | 17,67         | 154,33        |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>930,0</b> | <b>38,82</b> | <b>44,77</b> | <b>102,36</b> | <b>979,15</b> |

|                |                  |              |              |              |              |               |
|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> |                  |              |              |              |              |               |
| 148            | Молоко кипяченое | 200,0        | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| 155.1          | Булочка Дорожная | 100,0        | 6,81         | 16,16        | 56,85        | 402,26        |
| <b>Итого:</b>  |                  | <b>300,0</b> | <b>12,61</b> | <b>22,56</b> | <b>66,25</b> | <b>522,26</b> |

|               |                                  |              |              |              |               |                 |
|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>УЖИН</b>   |                                  |              |              |              |               |                 |
| 132           | Компот из свежих яблок           | 200,0        | 0,16         | 0,16         | 27,87         | 109,76          |
| 907           | Макароны отварные                | 200,0        | 8,10         | 37,16        | 50,00         | 567,10          |
| 206           | Хлеб ржаной                      | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00           |
| 915           | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100,0        | 8,88         | 9,65         | 15,69         | 185,55          |
| 168-2         | Икра кабачковая                  | 60,0         | 1,20         | 5,40         | 5,16          | 73,20           |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>610,0</b> | <b>21,20</b> | <b>53,66</b> | <b>112,64</b> | <b>1 016,71</b> |

|                       |               |                 |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| <b>УЖИН 2</b>         |               |                 |               |               |               |                 |
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0           | 5,8           | 5,0           | 8,4           | 108,0           |
|                       | Фрукт         | 200,0           | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0            |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>400,0</b>    | <b>6,6</b>    | <b>5,8</b>    | <b>28,0</b>   | <b>202,0</b>    |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>3 060,00</b> | <b>135,56</b> | <b>174,76</b> | <b>475,18</b> | <b>4 044,59</b> |

### День 3

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|         |                                  |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК |                                  |                  |                      |       |        |                    |
| 942     | Какао с молоком                  | 200,0            | 6,20                 | 6,20  | 25,34  | 181,18             |
| 902-3   | Запеканка творожная со сгущенкой | 240,0            | 36,02                | 25,23 | 63,70  | 624,63             |
| 140-1   | Яблоки печенные                  | 80,0             | 0,39                 | 1,10  | 12,40  | 63,10              |
| 224     | Батон                            | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 131,00             |
| Итого:  |                                  | 570,0            | 46,09                | 43,76 | 114,93 | 1 035,96           |

|                  |                 |              |             |             |             |               |
|------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК 2</b> |                 |              |             |             |             |               |
| 224              | Батон           | 50,0         | 3,75        | 1,45        | 25,70       | 131,00        |
| 167              | Масло сливочное | 15,0         | 0,12        | 10,88       | 0,195       | 99,15         |
| 230              | Йогурт /ст.     | 120,0        | 3,62        | 3,12        | 5,0         | 66,25         |
| 943              | Чай             | 200,0        | 12,0        | 3,1         | 14,0        | 53,06         |
| <b>Итого:</b>    |                 | <b>385,0</b> | <b>5,94</b> | <b>3,53</b> | <b>45,7</b> | <b>243,75</b> |

|               |                                 |              |              |              |              |               |
|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ОБЕД</b>   |                                 |              |              |              |              |               |
| 924           | Салат витаминный 1              | 100,0        | 1,57         | 5,16         | 8,14         | 86,23         |
| 249           | Филе индейки запеченное с сыром | 100,0        | 19,27        | 15,15        | 9,73         | 249,99        |
| 214           | Соль                            | 5,0          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| 910           | Пюре картофельное               | 200,0        | 0,91         | 4,59         | 1,50         | 51,18         |
| 204           | Хлеб пшеничный                  | 25,0         | 1,65         | 0,23         | 9,50         | 49,75         |
| 206           | Хлеб ржаной                     | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 87,00         |
| 837           | Борщ со сметаной                | 250,0        | 2,14         | 4,30         | 10,82        | 91,33         |
| 946           | Компот из сухофруктов           | 200,0        | 0,50         | 0,00         | 27,00        | 110,00        |
| <b>Итого:</b> |                                 | <b>930,0</b> | <b>24,28</b> | <b>28,04</b> | <b>88,28</b> | <b>709,93</b> |

|                |                     |              |              |              |              |               |
|----------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> |                     |              |              |              |              |               |
| 59.0           | Ватрушка с творогом | 100,0        | 12,57        | 6,22         | 45,02        | 290,45        |
| 148            | Молоко кипяченое    | 200,0        | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| <b>Итого:</b>  |                     | <b>300,0</b> | <b>18,37</b> | <b>11,22</b> | <b>53,02</b> | <b>396,45</b> |

| УЖИН          |                                               |              |              |              |               |                 |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 194           | Хлеб пшеничный                                | 50,0         | 3,30         | 0,45         | 19,00         | 99,50           |
| 72/1          | Биточки из говядины                           | 100,0        | 17,30        | 17,22        | 15,05         | 285,04          |
| 911           | Гречка отварная рассыпчатая                   | 200,0        | 9,62         | 9,95         | 49,72         | 337,00          |
| 206           | Хлеб ржаной                                   | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00           |
| 186           | Винегрет овощной                              | 100,0        | 1,60         | 10,16        | 7,26          | 127,77          |
| 948-1         | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных | 200,0        | 1,40         | 0,00         | 29,00         | 122,00          |
| <b>Итого:</b> |                                               | <b>700,0</b> | <b>36,51</b> | <b>38,38</b> | <b>136,73</b> | <b>1 058,31</b> |

| УЖИН 2                |               |                 |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0           | 5,8           | 5,0           | 8,4           | 108,0           |
| 164                   | печенье/вафли | 40,0            | 2,56          | 6,72          | 27,40         | 180,40          |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>240,0</b>    | <b>8,36</b>   | <b>13,12</b>  | <b>36,80</b>  | <b>300,40</b>   |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>2 825,00</b> | <b>121,19</b> | <b>126,83</b> | <b>422,44</b> | <b>3 348,35</b> |

#### День 4

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|         |                                          |                  | Б                    | Ж     | У     |                    |
| ЗАВТРАК |                                          |                  |                      |       |       |                    |
| 942     | Какао с молоком                          | 200,0            | 6,20                 | 6,20  | 25,34 | 181,18             |
| 212     | Сыр                                      | 20,0             | 5,36                 | 5,46  | 0,00  | 72,20              |
| 224     | Батон                                    | 75,0             | 5,63                 | 2,18  | 38,55 | 196,50             |
| 23      | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 250,0            | 7,06                 | 16,81 | 61,19 | 421,69             |
| Итого:  |                                          | 545,0            | 29,38                | 27,78 | 75,40 | 671,51             |

| ЗАВТРАК 2     |                            |              |             |              |              |               |
|---------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 167           | Масло сливочное            | 15,0         | 0,12        | 10,88        | 0,20         | 99,15         |
| 224           | Батон                      | 50,0         | 3,75        | 1,45         | 25,70        | 131,00        |
| 945           | Кофейный напиток с молоком | 200,0        | 3,46        | 3,78         | 15,28        | 107,82        |
| <b>Итого:</b> |                            | <b>265,0</b> | <b>7,33</b> | <b>16,11</b> | <b>41,18</b> | <b>337,97</b> |

| ОБЕД          |                             |              |              |              |               |               |
|---------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 98            | Плов из курицы с рисом      | 200,0        | 16,79        | 24,15        | 41,68         | 451,26        |
| 214           | Соль                        | 5,0          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| 204           | Хлеб пшеничный              | 25,0         | 1,65         | 0,23         | 9,50          | 49,75         |
| 206           | Хлеб ржаной                 | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00         |
| 181           | Салат из моркови с сахаром  | 100,0        | 0,32         | 10,03        | 1,00          | 95,50         |
| 952           | Суп с макаронными изделиями | 250,0        | 4,99         | 4,40         | 20,84         | 143,17        |
| 946           | Компот из сухофруктов       | 200,0        | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110,00        |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>830,0</b> | <b>29,20</b> | <b>39,70</b> | <b>125,07</b> | <b>980,18</b> |

| ПОЛДНИК       |                      |              |              |              |              |               |
|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 148           | Молоко кипяченое     | 200,0        | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| 59.1          | Ватрушка со сметаной | 100,0        | 7,08         | 6,07         | 45,14        | 267,00        |
| <b>Итого:</b> |                      | <b>300,0</b> | <b>12,88</b> | <b>12,47</b> | <b>54,54</b> | <b>387,00</b> |

| УЖИН          |                                      |              |              |              |              |               |
|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 194           | Хлеб пшеничный                       | 50,0         | 3,30         | 0,45         | 19,00        | 99,50         |
| 241           | Шницель из индейки                   | 100,0        | 17,30        | 17,22        | 15,05        | 285,04        |
| 912           | Капуста тушеная                      | 200,0        | 0,31         | 8,73         | 1,40         | 85,54         |
| 206           | Хлеб ржаной                          | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 87,00         |
| 218           | Салат картофельный с соленым огурцом | 100,0        | 1,18         | 10,20        | 8,17         | 129,95        |
| 943           | Чай                                  | 200,0        | 12,00        | 3,10         | 14,00        | 53,06         |
| <b>Итого:</b> |                                      | <b>700,0</b> | <b>37,25</b> | <b>35,30</b> | <b>72,83</b> | <b>687,58</b> |

| УЖИН 2                |               |                 |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0           | 5,80          | 5,00          | 8,40          | 108,00          |
|                       | Фрукт         | 200,0           | 3,00          | 1,00          | 42,00         | 192,00          |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>400,0</b>    | <b>8,80</b>   | <b>6,00</b>   | <b>50,40</b>  | <b>300,00</b>   |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>3 040,00</b> | <b>124,83</b> | <b>137,36</b> | <b>419,41</b> | <b>3 364,24</b> |

#### День 5

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерг. цен. (ккал) |
|--------|--------------------------------|------------------|----------------------|---|---|--------------------|
|        |                                |                  | Б                    | Ж | У |                    |

| ЗАВТРАК |                            |       |       |       |        |        |
|---------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 142     | Чай с лимоном              | 200,0 | 0,26  | 0,00  | 15,22  | 61,14  |
| 224     | Батон                      | 50,0  | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,00 |
| 26_1    | Каша "Дружба" (пшено, рис) | 250,0 | 9,30  | 16,17 | 55,71  | 405,07 |
| Итого:  |                            | 500,0 | 19,25 | 23,82 | 106,75 | 717,25 |

| ЗАВТРАК 2 |                            |       |       |       |       |        |
|-----------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 33-5      | Омлет натуральный          | 120,0 | 11,71 | 14,36 | 2,07  | 184,49 |
| 224       | Батон                      | 50,0  | 3,75  | 1,45  | 25,70 | 131,00 |
| 212       | Сыр                        | 20,0  | 5,36  | 5,46  | 0,00  | 72,20  |
| 945       | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 3,46  | 3,78  | 15,28 | 107,82 |
| Итого:    |                            | 390,0 | 20,67 | 20,84 | 45,77 | 463,95 |

| ОБЕД              |                                |          |        |        |         |          |
|-------------------|--------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|
| 87                | Запеканка картофельная с мясом | 200,0    | 16,624 | 16,994 | 33,637  | 353,78   |
| 214               | Соль                           | 5,0      | 0,0    | 0,0    | 0,0     | 0,0      |
| 204               | Хлеб пшеничный                 | 25,0     | 1,65   | 0,225  | 9,5     | 49,75    |
| 203               | Хлеб ржаной                    | 25,0     | 1,65   | 0,3    | 8,35    | 43,5     |
| 186               | Винегрет овощной               | 100,0    | 1,595  | 10,163 | 7,259   | 127,77   |
| 19                | Суп-пюре из разных овощей      | 250,0    | 3,056  | 5,08   | 13,53   | 113,4    |
|                   | Фрукт                          | 150,0    | 0,6    | 0,6    | 14,7    | 70,5     |
| 165               | сок                            | 200,0    | 0,82   | 0,16   | 26,2    | 110,0    |
| Итого:            |                                | 955,0    | 29,909 | 35,132 | 127,471 | 954,15   |
| Итого за день:    |                                | 1 455,00 | 49,15  | 58,95  | 234,22  | 1 671,40 |
| Среднее значение: |                                | 2 587,00 | 111,72 | 127,01 | 405,51  | 3 206,72 |

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### День 1

| № рец.    | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|-----------|--------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|           |                                            |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК 2 |                                            |                  |                      |       |        |                    |
| 942       | Какао с молоком                            | 200,0            | 6,20                 | 6,20  | 25,34  | 181,18             |
| 212       | Сыр                                        | 20,0             | 5,36                 | 5,46  | 0,00   | 72,20              |
| 224       | Батон                                      | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 131,00             |
| 24        | Каша молочная пшенинная с маслом сливочным | 265,0            | 10,73                | 16,76 | 62,03  | 440,04             |
| Итого:    |                                            | 535,0            | 24,08                | 39,59 | 104,16 | 868,13             |

| ОБЕД   |                       |       |       |       |        |          |
|--------|-----------------------|-------|-------|-------|--------|----------|
| 214    | Соль                  | 5,0   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     |
| 907    | Макароны отварные     | 200,0 | 8,10  | 37,16 | 50,00  | 567,10   |
| 204    | Хлеб пшеничный        | 25,0  | 1,65  | 0,23  | 9,50   | 49,75    |
| 206    | Хлеб ржаной           | 50,0  | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00    |
| 215    | Гуляш из филе индейки | 100,0 | 14,90 | 12,82 | 4,86   | 195,10   |
| 924    | Салат витаминный 1    | 100,0 | 1,57  | 5,16  | 8,14   | 86,23    |
| 849    | Суп рыбный            | 250,0 | 7,94  | 6,42  | 16,84  | 157,19   |
| 946    | Компот из сухофруктов | 200,0 | 0,50  | 0,00  | 27,00  | 110,00   |
| Итого: |                       | 930,0 | 41,40 | 76,99 | 148,59 | 1 460,49 |

| ПОЛДНИК |                  |       |       |       |       |        |
|---------|------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 148     | Молоко кипяченое | 200,0 | 5,80  | 6,40  | 9,40  | 120,00 |
| 155.1   | Булочка Дорожная | 100,0 | 6,81  | 16,16 | 56,85 | 402,26 |
| Итого:  |                  | 300,0 | 12,61 | 22,56 | 66,25 | 522,26 |

| УЖИН   |                                         |       |       |       |        |        |
|--------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 194    | Хлеб пшеничный                          | 50,0  | 3,30  | 0,45  | 19,00  | 99,50  |
| 42     | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 300,0 | 21,73 | 23,17 | 46,63  | 483,11 |
| 206    | Хлеб ржаной                             | 50,0  | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00  |
| 168-2  | Икра кабачковая                         | 60,0  | 1,20  | 5,40  | 5,16   | 73,20  |
| 165    | сок                                     | 200,0 | 0,82  | 0,16  | 26,20  | 110,00 |
| Итого: |                                         | 660,0 | 30,35 | 29,78 | 113,69 | 852,81 |

| УЖИН 2  |               |       |      |       |       |        |
|---------|---------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 164     | печенье/вафли | 40,0  | 2,56 | 6,72  | 27,40 | 180,40 |
| 208/196 | Снежок/Йогурт | 200,0 | 5,80 | 5,00  | 8,00  | 106,00 |
| Итого:  |               | 240,0 | 7,96 | 11,72 | 49,00 | 338,40 |

|                |          |        |        |        |          |
|----------------|----------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за день: | 2 665,00 | 116,41 | 180,63 | 481,69 | 4 042,09 |
|----------------|----------|--------|--------|--------|----------|

## День 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|         |                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК |                                 |                  |                      |       |        |                    |
| 142     | Чай с лимоном                   | 200,0            | 0,20                 | 0,00  | 15,22  | 61,14              |
| 36/3    | Сырники из творога со сгущенкой | 200,0            | 34,80                | 24,40 | 39,40  | 521,55             |
|         | Фрукт                           | 150,0            | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50              |
| 224     | Батон                           | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 131,00             |
| Итого:  |                                 | 600,0            | 46,88                | 30,62 | 128,53 | 982,62             |

## ЗАВТРАК 2

|               |                            |              |              |              |              |               |
|---------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 167           | Масло сливочное            | 15,0         | 0,12         | 10,88        | 0,20         | 99,15         |
| 32            | Яйцо вареное               | 40,0         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 62,80         |
| 224           | Батон                      | 50,0         | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        |
| 945           | Кофейный напиток с молоком | 200,0        | 3,46         | 3,78         | 15,28        | 107,82        |
| <b>Итого:</b> |                            | <b>305,0</b> | <b>12,41</b> | <b>20,71</b> | <b>41,46</b> | <b>400,77</b> |

## ОБЕД

|               |                                |              |              |              |               |                 |
|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 63            | Печень по-строгановски         | 100,0        | 14,70        | 12,82        | 4,86          | 195,10          |
| 154           | Напиток из плодов шиповника    | 200,0        | 0,68         | 0,28         | 29,62         | 132,60          |
| 214           | Соль                           | 5,0          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| 911           | Гречка отварная рассыпчатая    | 200,0        | 9,62         | 9,95         | 49,72         | 337,00          |
| 204           | Хлеб пшеничный                 | 25,0         | 1,65         | 0,23         | 9,50          | 49,75           |
| 206           | Хлеб ржаной                    | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00           |
| 234           | Салат картофельный с кукурузой | 100,0        | 1,80         | 6,28         | 11,06         | 108,65          |
| 837           | Борщ со сметаной               | 250,0        | 2,14         | 4,30         | 10,82         | 91,33           |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>930,0</b> | <b>34,36</b> | <b>38,51</b> | <b>130,73</b> | <b>1 032,78</b> |

## ПОЛДНИК

|               |                   |              |              |              |              |               |
|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 148           | Молоко кипяченое  | 200,0        | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| 188.1         | Пирожок с яблоком | 100,0        | 6,39         | 8,18         | 50,70        | 304,57        |
| <b>Итого:</b> |                   | <b>300,0</b> | <b>12,19</b> | <b>14,58</b> | <b>60,10</b> | <b>424,57</b> |

## УЖИН

|               |                                 |              |              |              |              |               |
|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 194           | Хлеб пшеничный                  | 50,0         | 3,3          | 0,45         | 19,0         | 99,5          |
| 98-1          | Плов из курицы с рисом          | 250,0        | 21,63        | 31,77        | 51,38        | 578,05        |
| 206           | Хлеб ржаной                     | 50,0         | 3,3          | 0,6          | 16,7         | 87,0          |
|               | Огурец свежий/соленый в нарезке | 60,0         | 0,48         | 0,06         | 1,5          | 8,4           |
| 943           | Чай                             | 200,0        | 12,0         | 3,1          | 14,0         | 53,06         |
| <b>Итого:</b> |                                 | <b>610,0</b> | <b>40,59</b> | <b>36,04</b> | <b>103,6</b> | <b>829,55</b> |

## УЖИН 2

|                       |               |                 |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
|                       | Фрукт         | 150,0           | 0,60          | 0,60          | 14,70         | 70,50           |
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0           | 5,80          | 5,00          | 8,00          | 106,00          |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>350,0</b>    | <b>8,40</b>   | <b>6,00</b>   | <b>63,60</b>  | <b>350,00</b>   |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>3 095,00</b> | <b>154,82</b> | <b>146,46</b> | <b>528,02</b> | <b>4 020,29</b> |

## День 3

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерг. цен.<br>(ккал) |
|---------|--------------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|-----------------------|
|         |                                |                     | Б                    | Ж     | У     |                       |
| ЗАВТРАК |                                |                     |                      |       |       |                       |
| 1       | Какао с молоком                | 200,0               | 6,20                 | 6,20  | 25,34 | 181,18                |
| 181     | Салат из моркови с сахаром     | 100,0               | 1,25                 | 5,09  | 11,61 | 97,50                 |
| 3       | Пудинг из творога со сгущенкой | 200,0               | 26,70                | 22,39 | 37,54 | 460,41                |
| 4       | Батон                          | 50,0                | 3,75                 | 1,45  | 25,70 | 131,00                |
| Итого:  |                                | 550,0               | 40,03                | 46,02 | 90,42 | 936,58                |

## ЗАВТРАК 2

|               |             |              |              |              |              |               |
|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 943           | Чай         | 200,0        | 12,0         | 3,1          | 14,0         | 53,06         |
| 230           | Йогурт /ст. | 120,0        | 3,62         | 3,12         | 5,0          | 66,25         |
| 212           | Сыр         | 20,0         | 5,36         | 5,46         | 0,0          | 72,2          |
| 224           | Батон       | 50,0         | 3,75         | 1,45         | 25,7         | 131,0         |
| <b>Итого:</b> |             | <b>390,0</b> | <b>12,93</b> | <b>10,03</b> | <b>45,71</b> | <b>328,21</b> |

| ОБЕД   |                                        |       |       |       |       |        |
|--------|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 233    | Азу                                    | 325,0 | 24,45 | 22,00 | 14,30 | 355,89 |
| 214    | Соль                                   | 5,0   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| 204    | Хлеб пшеничный                         | 25,0  | 1,65  | 0,23  | 9,50  | 49,75  |
| 206    | Хлеб ржаной                            | 50,0  | 3,30  | 0,60  | 16,70 | 87,00  |
| 930    | Салат из свеклы с яблоками/черносливом | 100,0 | 1,19  | 5,07  | 8,45  | 83,82  |
| 5      | Суп крестьянский с крупой              | 250,0 | 4,56  | 8,56  | 14,79 | 155,15 |
| 946    | Компот из сухофруктов                  | 200,0 | 0,50  | 0,00  | 27,00 | 110,00 |
| Итого: |                                        | 955,0 | 37,36 | 36,76 | 99,25 | 886,11 |

| ПОЛДНИК |                     |       |       |       |       |        |
|---------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 148     | Молоко кипяченое    | 200,0 | 5,80  | 6,40  | 9,40  | 120,00 |
| 59.0    | Ватрушка с творогом | 100,0 | 12,57 | 6,22  | 45,02 | 290,45 |
| Итого:  |                     | 300,0 | 18,37 | 12,62 | 54,42 | 410,45 |

| УЖИН   |                   |       |       |       |        |        |
|--------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 194    | Хлеб пшеничный    | 50,0  | 3,30  | 0,45  | 19,00  | 99,50  |
| 46     | Шницель рыбный    | 100,0 | 14,29 | 18,68 | 24,48  | 321,61 |
| 910    | Пюре картофельное | 200,0 | 0,91  | 4,59  | 1,50   | 51,18  |
| 219    | Хлеб ржаной       | 75,0  | 4,95  | 0,90  | 25,05  | 130,50 |
| 186    | Винегрет овощной  | 100,0 | 1,60  | 10,16 | 7,26   | 127,77 |
| 165    | сок               | 200,0 | 0,82  | 0,16  | 26,20  | 110,00 |
| Итого: |                   | 725,0 | 25,87 | 34,94 | 103,49 | 840,56 |

| УЖИН 2         |                      |          |        |        |        |          |
|----------------|----------------------|----------|--------|--------|--------|----------|
| 906            | Бутерброд с повидлом | 55,0     | 2,10   | 3,90   | 24,47  | 132,75   |
| 208/196        | Снежок/Йогурт        | 200,0    | 5,80   | 5,00   | 8,00   | 106,00   |
| Итого:         |                      | 255,0    | 7,50   | 8,90   | 46,07  | 290,75   |
| Итого за день: |                      | 3 175,00 | 142,06 | 149,27 | 439,35 | 3 692,66 |

#### День 4

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|         |                                          |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК |                                          |                  |                      |       |        |                    |
| 142     | Чай с лимоном                            | 200,0            | 0,20                 | 0,00  | 15,22  | 61,14              |
| 224     | Батон                                    | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 131,00             |
| 22      | Каша молочная "Геркулес"с маслом сливоч. | 250,0            | 12,78                | 23,64 | 62,49  | 512,23             |
| Итого:  |                                          | 500,0            | 19,49                | 24,57 | 107,73 | 728,24             |

| ЗАВТРАК 2 |                            |       |       |        |        |        |
|-----------|----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 167       | Масло сливочное            | 15,0  | 0,12  | 10,88  | 0,195  | 99,15  |
| 224       | Батон                      | 50,0  | 3,75  | 1,45   | 25,7   | 131,0  |
| 945       | Кофейный напиток с молоком | 200,0 | 3,456 | 3,776  | 15,28  | 107,82 |
| Итого:    |                            | 265,0 | 7,326 | 16,106 | 41,175 | 337,97 |

| ОБЕД   |                              |       |       |       |        |        |
|--------|------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 95     | Курица отварная              | 100,0 | 22,99 | 23,19 | 0,33   | 301,52 |
| 214    | Соль                         | 5,0   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   |
| 126    | Рагу овощное с соусом        | 200,0 | 3,24  | 7,06  | 19,00  | 153,82 |
| 204    | Хлеб пшеничный               | 25,0  | 1,65  | 0,23  | 9,50   | 49,75  |
| 206    | Хлеб ржаной                  | 50,0  | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87,00  |
| 72     | Салат картофельный с сельдью | 100,0 | 5,19  | 5,72  | 13,21  | 125,34 |
| 952    | Суп с макаронными изделиями  | 250,0 | 4,99  | 4,40  | 20,84  | 143,17 |
| 946    | Компот из сухофруктов        | 200,0 | 0,50  | 0,00  | 27,00  | 110,00 |
| Итого: |                              | 930,0 | 41,92 | 41,20 | 106,75 | 971,60 |

| ПОЛДНИК |                    |       |      |       |       |        |
|---------|--------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| 148     | Молоко кипяченое   | 200,0 | 5,8  | 6,4   | 9,4   | 120,0  |
| 189.1   | Пирожок с капустой | 100,0 | 6,7  | 4,69  | 41,22 | 237,29 |
| Итого:  |                    | 300,0 | 12,5 | 11,09 | 50,62 | 357,29 |

| УЖИН |                 |       |      |      |       |       |
|------|-----------------|-------|------|------|-------|-------|
| 194  | Хлеб пшеничный  | 50,0  | 3,30 | 0,45 | 19,00 | 99,50 |
| 912  | Капуста тушеная | 200,0 | 0,31 | 8,73 | 1,40  | 85,54 |

|               |                                 |              |              |              |               |                 |
|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 206           | Хлеб ржаной                     | 50,0         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 87,00           |
| 238           | Биточки из говядины с соусом    | 175,0        | 18,28        | 27,42        | 20,25         | 402,22          |
|               | Огурец свежий/соленый в нарезке | 60,0         | 0,48         | 0,06         | 1,5           | 8,4             |
| 165           | сок                             | 200,0        | 0,82         | 0,16         | 26,20         | 110,00          |
| <b>Итого:</b> |                                 | <b>735,0</b> | <b>37,07</b> | <b>39,83</b> | <b>134,59</b> | <b>1 076,36</b> |

#### УЖИН 2

|                       |               |                 |               |               |               |                 |
|-----------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 164                   | печенье/вафли | 40,0            | 2,56          | 6,72          | 27,4          | 180,4           |
| 208/196               | Снежок/Йогурт | 200,0           | 5,80          | 5,00          | 8,00          | 106,00          |
| <b>Итого:</b>         |               | <b>240,0</b>    | <b>7,96</b>   | <b>11,72</b>  | <b>49,0</b>   | <b>338,4</b>    |
| <b>Итого за день:</b> |               | <b>2 970,00</b> | <b>126,27</b> | <b>144,53</b> | <b>489,86</b> | <b>3 809,86</b> |

#### День 5

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. цен. (ккал) |
|---------|-----------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|         |                                         |                  | Б                    | Ж     | У      |                    |
| ЗАВТРАК |                                         |                  |                      |       |        |                    |
| 942     | Какао с молоком                         | 200,0            | 6,2                  | 6,2   | 25,34  | 181,18             |
| 212     | Сыр                                     | 20,0             | 5,36                 | 5,46  | 0,0    | 72,2               |
| 224     | Батон                                   | 50,0             | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131,0              |
| 25_1    | Каша молочная манная с маслом сливочным | 245,0            | 8,59                 | 16,47 | 58,25  | 413,25             |
| Итого:  |                                         | 515,0            | 23,9                 | 29,58 | 109,29 | 797,63             |

#### ЗАВТРАК 2

|               |                            |              |              |              |              |               |
|---------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 33-6          | Омлет натуральный          | 150,0        | 14,54        | 16,98        | 2,68         | 221,90        |
| 224           | Батон                      | 50,0         | 3,75         | 1,45         | 25,70        | 131,00        |
| 945           | Кофейный напиток с молоком | 200,0        | 3,46         | 3,78         | 15,28        | 107,82        |
| <b>Итого:</b> |                            | <b>400,0</b> | <b>21,74</b> | <b>22,21</b> | <b>43,66</b> | <b>460,72</b> |

#### ОБЕД

|                          |                                   |                 |               |               |               |                 |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 915                      | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100,0           | 8,88          | 9,65          | 15,69         | 185,55          |
| 214                      | Соль                              | 5,0             | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00            |
|                          | Фрукт                             | 150,0           | 0,60          | 0,60          | 14,70         | 70,50           |
| 910                      | Пюре картофельное                 | 200,0           | 0,91          | 4,59          | 1,50          | 51,18           |
| 204                      | Хлеб пшеничный                    | 25,0            | 1,65          | 0,23          | 9,50          | 49,75           |
| 206                      | Хлеб ржаной                       | 50,0            | 3,30          | 0,60          | 16,70         | 87,00           |
| 186                      | Винегрет овощной                  | 100,0           | 1,60          | 10,16         | 7,26          | 127,77          |
| 175                      | Рассольник со сметаной            | 260,0           | 2,56          | 6,39          | 17,32         | 137,85          |
| 165                      | сок                               | 200,0           | 0,82          | 0,16          | 26,20         | 110,00          |
| <b>Итого:</b>            |                                   | <b>1 090,0</b>  | <b>39,51</b>  | <b>40,36</b>  | <b>145,85</b> | <b>1119,51</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |                                   | <b>2 005,00</b> | <b>85,15</b>  | <b>92,15</b>  | <b>298,80</b> | <b>2 377,86</b> |
| <b>Среднее значение:</b> |                                   | <b>2 782,00</b> | <b>124,94</b> | <b>142,61</b> | <b>447,54</b> | <b>3 588,55</b> |