

Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
66	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,3
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
56	сыр твердых сортов	15	2,33	3,00	0,00	36,33
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
	итого	550	14,35	23,39	80,93	591,67
ОБЕД						
97	салат-коктейль "Фантазия" с сухариками	60	1,18	9,47	7,55	120,15
3	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,34	3,89	13,61	98,81
17	бефстроганов из говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,7
63	макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,38
74	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,8
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	29,86	34,12	128,26	939,56
ПОЛДНИК						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		9,65	15,54	61,8	425,66
УЖИН						
ГП	овоци свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
18	птица запеченная	100	20,16	19,9	0,1	260,14
59	рис притущенный	200	4,96	7,2	50,36	286,08
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
	итого	700	29,69	29,35	93,87	758,39
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88,95	107,4	386,46	2868,28
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
52	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	38,96	16,14	38,8	456,3
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
69	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,25
	итого	565,00	46,35	28,96	95,6	828,47
ОБЕД						
39	салат витаминный	60	0,6	3,1	2,8	41,5
2	солянка домашняя с птицей со сметаной	250/10	10,5	8,4	3,45	131,4
23	плов из птицы	280	21,28	10,5	53,5	393,62
73	кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,08
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	940	35,72	22,6	110,51	788,32
ПОЛДНИК						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		7,45	2,5	67,68	323,02

	УЖИН					
ГП	икра кабачковая	60	0,85	1,65	3,2	31,05
102	рыба запеченная в яичном кляре	120	14,52	8,03	7,51	160,39
58	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
80	напиток витаминизированный	200	0,5	0	10,6	44,4
	итого	726	23,35	18,36	81,98	586,56
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		122,67	81,52	399,67	2823,07

3 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
65	каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,53
56	сыр твердых сортов	15	2,33	3,00	0,00	36,33
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
71	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,71
	итого	555	15,29	23,41	85,65	614,49

	ОБЕД					
47	салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6	5,8	80,56
93	борщи украинский с пампушками	250	1,93	6,34	10,05	104,98
24	азу (или азу с гарниром)	280	17,4	21,2	13,8	315,6
70	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33		22,66	91,98
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	17,05	93,7
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	12,56	59,3
		930				
	итого		23,72	34,14	81,92	746,12

	ПОЛДНИК					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		7,45	2,5	67,68	323,02

	УЖИН					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
19	котлета из говядины	100	15,9	14,4	16	257,2
57	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,72
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	32,11	23,89	119,41	821,09

	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88,37	93,04	398,56	2801,42

4 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
81	омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62
69	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,25
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	60	1,26	0,2	12,35	56,24
ГП	хлеб ржаной	50	1,28	0,28	9,04	43,8
	итого	550	25,2	39,95	61,36	705,82

	ОБЕД					
48	салат "степной" из разных овощей	60	1	3,2	7,6	63,2
91	суп картофельный с пельменями	250	3,75	3,29	16,84	111,97
87	котлета рыбная	100	9,9	6,7	6,4	130,9
63	макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,38
72	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	25,91	20,85	128,56	771,04

	ПОЛДНИК					
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8

ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
	итого		7,45	2,5	67,68	323,02
УЖИН						
ГП	овоци свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
12	жаркое по-домашнему	280	22,54	17,33	22,13	334,65
78	чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	680	26,68	19,59	70,25	564,03
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,04	91,99	371,75	2660,61

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
67	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,5
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
83	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
	итого	580	13,82	20,11	75,02	536,38
ОБЕД						
50	салат коктейль Аппетитный	60	0,65	6	6,4	85,2
9	суп картофельный с макаронными изделиям	250	2,83	2,86	21,76	124,1
100	лангетти из свинины в брусничном соусе	100	15,9	14,4	16	257,2
60	рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	296,54
74	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,8
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	28,34	30,64	155,36	1013,56
ПОЛДНИК						
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
ГП	молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
	итого		7,4	17,94	47,3	380,26
УЖИН						
49	салат из моркови с чесноком	60	1,8	10,2	10,2	139,8
32	тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,63	9,44	197,07
58	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	18,94	32,51	90,91	731,99
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		12,05	6,7	58,4	342,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80,55	107,9	426,99	3004,29

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
64	рожки отварные с сыром	200	7,7	7	30,6	216,2
53	бутерброд пикантный (горячий)	16/25	4,73	8,28	12,9	145,04
ГП	хлеб пшеничный	60	1,26	0,2	12,35	56,24
ГП	хлеб ржаной	50	1,28	0,28	9,04	43,8
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
	итого	551,00	14,97	15,76	76,17	506,4
ОБЕД						
42	салат "мясной"	60	1,5	9,6	1,2	97,2
4	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6
101	макаронник с мясом птицы	280	43,12	34,78	107,64	916,06
79	компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		14,99	60,6
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	940	53,03	56,28	185,82	1360,18
ПОЛДНИК						
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8

80	напиток витаминизированный	200	0,5		10,6	44,4
	Итого		5,7	4,9	52,5	276,9
	УЖИН					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
31	печень по-строгановски (или мясо тушенное)	110	23,32	28,95	4,7	370,15
57	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,72
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	Итого	710	39,53	38,44	108,11	934,04
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	Итого		12,05	6,7	58,4	342,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		125,28	122,08	481	3419,62

7 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
68	каша вязкая молочная овсяная(или манная)	200	8,3	12,6	36,8	293,8
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	60	1,26	0,2	12,35	56,24
ГП	хлеб ржаной	50	1,28	0,28	9,04	43,8
71	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,71
	Итого	550	15,06	24,75	87,36	632,46
	ОБЕД					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
7	борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,98
27	котлета "Домашняя"	100	14,3	14,9	9,1	227,7
58	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
70	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33		22,66	91,98
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	Итого	960	24,89	31,57	105,68	806,43
	ПОЛДНИК					
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
	Итого		4,4	4,1	33,58	188,82
	УЖИН					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
23	плов из птицы	280	21,28	10,5	53,5	393,62
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	Итого	680	25,85	12,75	96,91	605,79
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток или молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
	Итого		8,85	14,74	42,2	336,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		79,05	87,91	365,73	2570,36

8 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
66	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,3
56	сыр твердых сортов	15	2,33	3,00	0,00	36,33
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
69	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,25
	Итого	550	18,12	27,32	95,6	700,8
	ОБЕД					
98	салат-коктейль "Яичный" с сухариками	60	1,18	9,47	7,55	120,16
2	солянка домашняя из птицы со сметаной	250/10	10,5	8,4	3,45	131,4
28	шницель из говядины	100	14,1	11,9	11,4	209,1
61	картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	246,26
80	напиток витаминизированный	200	0,5	0,15	12,3	52,55
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	Итого	960	33,68	39,9	100,59	896,19
	ПОЛДНИК					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12

ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		5,2	4,9	53,18	277,62
	УЖИН					
ГП	икра кабачковая	60	0,85	1,65	3,2	31,05
18	птица запеченная	100	20,16	19,9	0,1	260,14
59	рис припущенный	200	4,96	7,2	50,36	286,08
78	чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	29,26	29,36	98,58	775,6
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		12,05	6,7	58,4	342,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		98,31	108,18	406,35	2992,31

9 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
52	запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	38,96	16,14	38,8	456,3
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
	итого	565	42,58	25,03	80,93	719,34
	ОБЕД					
86	салат из свеклы с сыром чесноком	60	1,1	6,1	5,4	80,9
1	суп с крупой (шахтер.)	250	6,19	7,39	11,5	137,27
89	рыба тушеная в томате с овощами	120	14,52	8,03	7,51	160,39
58	картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	214
74	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,8
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	970	29,85	30,2	112,97	843,08
	ПОЛДНИК					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	4,1	2,3	15,6	99,5
ГП	молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		7,1	16,14	40,6	336,06
	УЖИН					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
13	плов из отварной говядины	280	24,33	20,69	33,71	418,37
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	680	28,9	22,94	77,12	630,54
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		118,23	103,41	355,52	2825,72

10 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
65	каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,53
56	сыр твердых сортов	15	2,33	3,00	0,00	36,33
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
71	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,71
	итого	555	15,29	23,41	85,65	614,49
	ОБЕД					
51	салат из моркови с яблок. (или изюмом или черносливом)	60	0,54	6,1	9,84	96,42
92	бульон куриный с яйцом, с сухариками	250/10	1,25	0,25	8,4	40,85
26	эскалопки в кисл-сл соусе под ягодным сиропом	100	15,40	5,80	9,90	153,40

57	каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,72
70	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33		22,66	91,98
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	960	32,38	19,99	140,41	871,09
ПОЛДНИК						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		7,45	2,5	67,68	323,02
УЖИН						
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
15	котлета из курицы	100	14,5	3,6	9,4	128,3
63	макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,38
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	26,43	12,91	99,91	621,85
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,35	67,91	437,55	2727,15

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
81	омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,50
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	60	1,26	0,2	12,35	56,24
ГП	хлеб ржаной	50	1,28	0,28	9,04	43,8
78	чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61
	итого	550	21,50	36,03	50,72	613,06
ОБЕД						
45	винегрет	60	1,06	10,1	3,72	110,02
11	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,27	3,29	15,07	106,97
87	биточки рыбные	100	9,9	6,7	6,4	130,9
61	картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	246,26
79	компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,6
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	22,79	30,07	106,07	791,47
ПОЛДНИК						
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
ГП	кондитерское изделие	40	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
	итого		9,65	15,54	61,8	425,66
УЖИН						
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
12	жаркое по-домашнему	280	22,54	17,33	22,13	334,65
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	680	27,11	19,58	65,54	546,82
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		12,05	6,7	58,4	342,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,1	107,92	342,53	2719,11

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК						
82	оладьи с маслом, джемом, сгущ. молоком	200/15	11,69	10,79	101,74	550,78
56	сыр твердых сортов	15	2,33	3,00	0,00	36,33
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
69	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,25
	итого	555	21,31	18,38	158,44	884,38
ОБЕД						
99	салат "Греческий"	60	0,56	1,3	1,4	19,54
6	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,98

32	тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,63	9,44	197,07
	рожки отварные	200	7,18	7,86	45,64	282,02
72	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	22,73	29,73	117,15	787,2
	ПОЛДНИК					
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		7,45	2,5	67,68	323,02
	УЖИН					
49	салат из моркови с чесноком	60	1,8	10,2	10,2	139,8
20	гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	331,53
59	рис припущенный	200	4,96	7,2	50,36	286,08
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	32,16	42,21	107,51	938,53
	ЛЕГКИЙ УЖИН					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		9,8	9,1	43,9	296,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,45	101,92	494,68	3229,83
13 ДЕНЬ						
	ЗАВТРАК					
64	макароны отварные с сыром	200/30	7,7	7	30,6	216,2
55	масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,23	0,10	74,90
ГП	батон	30	1,33	0,25	9,36	45,01
ГП	хлеб пшеничный	55	1,16	0,18	12,35	55,66
ГП	хлеб ржаной	40	1,03	0,23	9,04	42,35
78	чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61
	итого	565	11,39	15,9	76,76	495,73
	ОБЕД					
95	салат "Оливье"	60	1,5	9,6	1,2	97,2
5	суп картофельный с рыбными консерв.	250	6,22	8,21	18,39	172,33
29	поджарка мясная	100	22,2	10,4	3,2	165,2
58	картофельное пюре	200	4,18	9,38	36,28	246,26
73	кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,08
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	37,44	38,19	109,83	902,79
	ПОЛДНИК					
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
	итого		5,2	4,9	53,18	277,62
	УЖИН					
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
30	говядина тушеная с капустой (либо с почками говяж.)	280	10,42	22,7	21,42	331,66
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	680	14,99	24,95	64,83	543,83

ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
ГП	кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	153
	итого		12,05	6,7	58,4	342,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		81,07	90,64	363	2562,07
14 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
67	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,5
53	бутерброд пикантный (горячий)	16/25	4,73	8,28	12,9	145,04
ГП	хлеб пшеничный	60	1,26	0,2	12,35	56,24
ГП	хлеб ржаной	50	1,28	0,28	9,04	43,8
71	кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,71
	итого	556	15,18	18,57	86,61	574,29
ОБЕД						
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
8	щи со свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,89
21	мясо тушенное (или субпродукты)	100	17,5	6,1	2,99	136,51
61	картофель отварной	200	4,26	8,08	31,06	214
70	компот их плодов или ягод сушеных	200	0,33		22,66	91,98
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	950	28,25	22,76	100,16	718,15
ПОЛДНИК						
ГП	фрукты свежие	шт.	0,8	0,8	19,6	88,8
ГП	кондитерское изделие	40	4,4	4,1	22,3	143,7
76	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12
	итого		5,2	4,9	53,18	277,62
УЖИН						
ГП	овощи свежие или соленые или консервированные	60	0,85	1,65	3,2	31,05
14	кнели из кур с рисом	100	12,78	14,51	5,91	205,32
63	макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,02
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
ГП	хлеб пшеничный	80	1,68	0,26	17,05	77,26
ГП	хлеб ржаной	60	1,54	0,34	12,56	59,46
	итого	700	24,53	24,62	94,96	699,51
ЛЕГКИЙ УЖИН						
ГП	кисломолочный напиток или молоко цельное	200	2,2	13,04	5,4	147,76
ГП	булочка, пирожок и др.	50	6,65	1,7	36,8	189,1
	итого		8,85	14,74	42,2	336,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		82,01	85,59	377,11	2606,43
	ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ		1337,43	1357,41	5606,9	39810,27
	фактическая энергетическая ценность		95,53	96,96	400,49	2843,59
	нормативная энергетическая ценность		90	92	383	2720

Список используемой литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. 4-е. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им.акад. Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008
2. Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общ. школах."Хлебпродинформ" Москва 2004.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2002.
4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание, Москва - 2020
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с.ISBN 978-5-905170-02-7
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»