

Утверждаю  
Директор МАООУ "Пансионат "



Е.Б.Микель

# Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20  
лето 2026г с 7 по 11лет

### Примерное меню

День: 1

Сезон: лето 2026г

Неделя: 1

возраст с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
ткк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк/277	Каша жидкая рисовая	155	4	6	22	159	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Яблоко	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>81</b>	<b>543</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
ткк/160	Суп овощной Мозайка к/б	200	3	5	8	94	12
ткк/ 438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>121</b>	<b>880</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>							
ткк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
538	Компот из свежих плодов	200	0	1	28	115	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>82</b>	<b>495</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
ткк/43	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	4	48	23
436	Гуляш из филе куриного в мол/соусе	100	13	17	3	215	8
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>92</b>	<b>621</b>	<b>36</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли м с карамелью	36	2	5	24	155	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>186</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>275</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2556</b>	<b>91</b>	<b>107</b>	<b>420</b>	<b>2814</b>	<b>80</b>

Примерное меню

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
тк/277	Каша жидкая манная	155	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>561</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
п/п	Котлета "Крестьянская" из индейки	100	15	9	5	159	1
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>122</b>	<b>784</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>295</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>433</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
471	Картофель отварной	150	3	5	23	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>104</b>	<b>525</b>	<b>29</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>190</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2470</b>	<b>109</b>	<b>79</b>	<b>379</b>	<b>2579</b>	

Примерное меню

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10		8		75	
306	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0
277	Каша жидкая 4 злаков	155	5	7	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>81</b>	<b>570</b>	<b>17</b>
<b>Обед</b>							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	60	1	6	1	62	12
164	Суп картофельный с рисом к/б	200	4	2	16	111	6
54-7м-2020	Щицель из говядины	75	13	13	12	226	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	1	18	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	1	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	<b>843</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>							
т/к	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
54-6хн	Компот из вишни	200	0		28	117	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>332</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
т/к/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>102</b>	<b>723</b>	<b>24</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Зефир	45	2	6	20	150	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>195</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>231</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2475</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>381</b>	<b>2699</b>	<b>69</b>

Примерное меню

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
ттк/2	Сыр порциями	15	5	6		55	
ттк/307	Омлет натуральный	55	4	5	1	104	
278	Каша жидкая Дружба	155	5	8	27	180	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>566</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
157	Суп овощной б/к	200	2	3	8	84	8
п/п	Котлеты "Сочные"	70	10	6	4	112	11
к/54-3соус-20	Соус красный основной	30		1	3	22	2
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>115</b>	<b>666</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>426</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	65	14
ттк/367	Жаркое по-домашнему	240	27	26	21	426	7
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
<b>Итого за Ужин</b>		<b>590</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>91</b>	<b>722</b>	<b>23</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли с карамелью	36	2	6	24	156	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>186</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>237</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2501</b>	<b>108</b>	<b>94</b>	<b>351</b>	<b>2617</b>	<b>79</b>

Примерное меню

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>87</b>	<b>586</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>							
53	Салат витаминный	60	1	3	6	54	16
ттк	Суп с макаронными изделиями к/б	200	4	4	13	103	1
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	10	5	4	103	1
54-3 соус-202	Соус красный основной	30	1	1	3	22	0
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1		18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>122</b>	<b>708</b>	<b>25</b>
<b>Полдник</b>							
ттк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	1	0	10	43	24
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>423</b>	<b>24</b>
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	1	0	1	8	6
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	6	32	195	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>109</b>	<b>637</b>	<b>7</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2535</b>	<b>93</b>	<b>87</b>	<b>422</b>	<b>2600</b>	<b>78</b>

Примерное меню

День: 6

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
277	Каша жидкая геркулесовая	155	5	8	19	163	1
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>90</b>	<b>539</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
тк/136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
375	Говядина тушеная с луком	100	17	20	2	266	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>121</b>	<b>855</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>295</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>433</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	5	48	23
443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
к/54-3соус-20	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-7хн-2020	Компот из яблок	200	1	0	8	35	24
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>94</b>	<b>572</b>	<b>68</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Зефир	45	2	6	20	150	
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>195</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2475</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	<b>369</b>	<b>2669</b>	<b>118</b>

Примерное меню

День: 7

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
п/п	Йогурт Простаквашино	110	4	4	14	180	0
275	Каша "Янтарная "	155	5	7	29	205	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>106</b>	<b>613</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	1	0	1	8	6
165	Суп картофельный с горохом к/б	200	6	5	15	124	5
395	Котлета рубленые с белокочанной капустой	70	18	7	1	141	14
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	1	2	18	2
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>119</b>	<b>721</b>	<b>50</b>
<b>Полдник</b>							
ттк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>257</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
ттк/460	Рис отварной с овощами	150	5	5	30	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>640</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>120</b>	<b>661</b>	<b>21</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>245</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>308</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2625</b>	<b>96</b>	<b>73</b>	<b>419</b>	<b>2560</b>	<b>97</b>

Примерное меню

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
T/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	155	4	6	22	159	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>94</b>	<b>565</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
160	Суп овощной Мозайка к/б	200	2	3	8	84	9
ттк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
458	Каша вязкая гречневая	150	5	5	22	155	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>114</b>	<b>834</b>	<b>25</b>
<b>Полдник</b>							
320	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогатненное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>426</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
43	Салат из кукурузы консервированной	60	1	3	4	132	0
п/п	Котлета "Сочная "	100	15	9	5	160	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>94</b>	<b>649</b>	<b>5</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>190</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2510</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>370</b>	<b>2750</b>	<b>54</b>

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая 4 злаков	155	5	7	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	20	121	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>622</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
тк/136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
460	Рис отварной овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	20	96	4
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>794</b>	<b>21</b>
<b>Полдник</b>							
тк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	117	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	<b>332</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
26	Салат из свежих помидор	60	1	6	2	65	14
п/п	Котлеты "Крестьянская" из индейки	100	15	9	5	159	0
493	Рагу овощное	150	3	7	13	149	11
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>589</b>	<b>25</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2460</b>	<b>92</b>	<b>83</b>	<b>407</b>	<b>2583</b>	<b>70</b>

Примерное меню

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>97</b>	<b>564</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	60	1	6	1	62	12
173	Суп с рисом к/б	200	4	2	16	111	6
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>115</b>	<b>842</b>	<b>26</b>
<b>Полдник</b>							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>295</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>409</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>							
п/п	Икра кабачковая	60	1		2	13	15
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	8
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>101</b>	<b>635</b>	<b>23</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>190</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>237</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2400</b>	<b>99</b>	<b>88</b>	<b>369</b>	<b>2687</b>	<b>71</b>

Примерное меню

День: 11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
278	Каша жидкая Дружба	155	5	8	27	180	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>91</b>	<b>586</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
тк/145	Щи из свежей капусты с картоф.б/к	200	3	6	7	88	18
тк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	1
454589	Каша вязкая гречневая	150	4	6	33	234	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
592	Сок персиковый	200	1	2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>122</b>	<b>922</b>	<b>36</b>
<b>Полдник</b>							
п/п	Булочка	50	10	4	29	194	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	117	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>57</b>	<b>311</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
тк/345	Котлеты любительские	60	8	2	3	66	1
4-3-соус-202	Соус красный основной	40	1	1	4	29	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	<b>460</b>	<b>15</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Пирожное Панкеки	36	2	6	24	156	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>186</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2420</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>408</b>	<b>2555</b>	<b>77</b>

Примерное меню

День: 12

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тгк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
277	Каша жидкая геркулесовая	155	5	8	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>86</b>	<b>603</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	5	7	80	5
165	Суп картофельный с горохом к/б	200	6	5	15	124	5
п/п	Котлеты "Крестьянские" из индейки	100	15	9	5	159	0
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>127</b>	<b>793</b>	<b>33</b>
<b>Полдник</b>							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>295</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>409</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
435	Гуляш	100	16	15	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	6	32	195	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>643</b>	<b>19</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>190</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>276</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2490</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>385</b>	<b>2724</b>	<b>75</b>

Примерное меню

День: 13

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>91</b>	<b>538</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
п/п	Икра кабачковая	60	1		2	13	15
157	Суп овощной к/б	200	3	5	8	91	12
п/п	Котлеты Сочные	100	15	9	5	160	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>122</b>	<b>740</b>	<b>30</b>
<b>Полдник</b>							
п/п	Булочка Новинка	60	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>335</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>422</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
п/п	Икра кабачковая	60	4	4	3	55	0
432	Цыплята отварные	75	15	9	1	150	14
4-3-соус-202	Соус красный основной	25	1	1	2	18	
473	Пюре картофельное	150	3	5	21	141	4
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>580</b>	<b>18</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Шоколадный пирожок	30	3	9	23	180	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>180</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2520</b>	<b>100</b>	<b>86</b>	<b>420</b>	<b>2580</b>	<b>80</b>

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 14

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
ткк/225	Каша "Янтарная "	205	7	10	37	272	2
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>118</b>	<b>743</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1	3	4	48	23
171	Суп с макаронными изделиями к/б	200	4	4	12	103	1
ткк/	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	1
	Соус красный основной	25	0	1	1	18	2
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>118</b>	<b>740</b>	<b>50</b>
<b>Полдник</b>							
п/п	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>426</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
ткк/26	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	65	14
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	30	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>590</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>119</b>	<b>620</b>	<b>17</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Ряженка	150	5	6	5	96	
п/п	Зефир	35	1	0	0	200	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>185</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>296</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2590</b>	<b>107</b>	<b>77</b>	<b>384</b>	<b>2825</b>	<b>93</b>