

Утверждаю  
Директор МАООУ "Пансионат "

Е.Б.Микель

---

# Четырнадцатидневное меню

(примерное)

## МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20  
лето 2026г с 12 и старше

## Примерное меню

День: 1

Сезон: лето      2026г

Неделя: 1

возраст с 12 и старше

№ 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	205	5	8	28	210	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>670</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>87</b>	<b>594</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1	0	3	14	10
ткк/160	Суп овощной Мозайка к/б	250	4	6	10	114	15
ткк/ 438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
ткк/469	Макаронные изделия отварные	180	6	6	31	229	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>131</b>	<b>965</b>	<b>33</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>							
43	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	7	80	39
436	Гуляш из филе куриного в молочном соус	100	13	17	3	215	1
ткк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>106</b>	<b>702</b>	<b>49</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли м с карамелью	36	2	5	24	155	
<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>2816</b>	<b>97</b>	<b>114</b>	<b>450</b>	<b>3031</b>	<b>100</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>							
ткк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
ткк/277	Каша жидкая манная	205	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>635</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	100	1		4	21	20
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
ткк/ п.п	Котлеты "Крестьянские" из индейки	100	15	9	5	159	
ткк/468	Пюре гороховое	180	18	6	36	272	0
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
592	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>140</b>	<b>884</b>	<b>33</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>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		2	14	10
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
ткк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-1хн2020	Чай с сахаром	200	1		32	131	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>141</b>	<b>685</b>	<b>37</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт клубничный	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>2730</b>	<b>117</b>	<b>82</b>	<b>434</b>	<b>2839</b>	<b>88</b>

Примерное меню

День: 3

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
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
ттк /277	Каша жидкая 4 злаков	205	7	10	25	216	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>655</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>87</b>	<b>623</b>	<b>17</b>
<b>Обед</b>							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	100	1	10	2	104	20
164	Суп картофельный с рисом к/б	250	5	3	20	139	8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13	13	12	226	
54-3 соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	1	18	1
ттк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>142</b>	<b>962</b>	<b>37</b>
<b>Полдник</b>							
ттк	Булочка	75	10	4	35	215	
54-6хн	Компот из вишни	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>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	20
ттк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	36
ттк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	36	229	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	207			7	28	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>687</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>116</b>	<b>790</b>	<b>57</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>2742</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>416</b>	<b>2863</b>	<b>113</b>

Примерное меню

День: 4

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>							
ттк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
ттк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ттк /278	Каша жидкая Дружба	205	6	9	33	238	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>643</b>	<b>24</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
157	Суп овощной к/б	250	3	4	10	105	11
п/п	Котлеты Сочная	70	10	6	4	112	6
54-3 соус-2020	Соус красный основной	30	1	1	3	22	1
ттк /458	Каша гречневая	180	5	6	26	186	0
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>129</b>	<b>744</b>	<b>28</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	100	1	10	3	109	24
ттк/367	Жаркое по-домашнему	280	32	31	25	496	8
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	<b>857</b>	<b>34</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли м 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>2826</b>	<b>120</b>	<b>110</b>	<b>383</b>	<b>2907</b>	<b>89</b>

Примерное меню

День: 5

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
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
ттк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	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>655</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>636</b>	22
<b>Обед</b>							
43	Салат витаминный	100	1	5	10	90	26
171	Суп с макаронными изделиями	250	5	5	16	129	1
54-11-р200	Рыба тушеная томате с овощами	70	10	5	4	103	2
54-3 соус-2020	Соус красный основной	30	1	1	3	22	1
ттк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>140</b>	<b>819</b>	38
<b>Полдник</b>							
ттк	Булочка	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>	24
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
ттк/459	Рис отварной	180	4	8	39	234	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>125</b>	<b>702</b>	9
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>246</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2795</b>	<b>97</b>	<b>95</b>	<b>463</b>	<b>2826</b>	93

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	
тк/277	Каша жидкая геркулесовая	205	7	10	24	215	1
п/п	Нектарин	150	2	0	24	104	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>607</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	20
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
375	Говядина туш. с луком	100	19	20	2	266	1
тк/469	Макаронные изделия отварные	180	6	6	31	229	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>948</b>	<b>34</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	100	2	5	7	80	39
тк/443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
к/54-3-соус-20	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
тк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>645</b>	<b>1</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Зефир	35	1	0	24	200	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>185</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>320</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2725</b>	<b>118</b>	<b>95</b>	<b>306</b>	<b>2953</b>	<b>80</b>

Примерное меню

День: 7

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>							
п/п	Йогурт Простаквашино	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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>115</b>	<b>679</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		2	14	10
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	7	6	19	155	6
395	Котлета рубленные с белокочанной	70	18	7	1	141	14
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	1	2	18	2
ткк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	<b>808</b>	<b>59</b>
<b>Полдник</b>							
ткк	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>							
ткк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
ткк/460	Рис отварной с овощами	180	6	6	37	220	2
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>134</b>	<b>719</b>	<b>22</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>195</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>300</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2795</b>	<b>101</b>	<b>75</b>	<b>472</b>	<b>2763</b>	<b>129</b>

Примерное меню

День: 8

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
Т/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ттк/277	Каша жидкая рисовая	205	5	8	28	210	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>670</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>616</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	20
ттк/160	Суп овощной Мозайка к/б	250	4	6	10	114	15
ттк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
458	Каша вязкая гречневая	180	5	6	27	186	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>130</b>	<b>929</b>	<b>45</b>
<b>Полдник</b>							
320	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>							
43	Салат из кукурузы консервированной	100	4	21	4	220	0
п/п	Котлета Сочная	100	15	9	5	160	
ттк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7		65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>106</b>	<b>786</b>	<b>30</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>2770</b>	<b>110</b>	<b>123</b>	<b>404</b>	<b>3033</b>	<b>99</b>

**Примерное меню**

День: 9

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
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
ттк /277	Каша жидкая 4 злаков	205	7	10	25	216	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>655</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>92</b>	<b>645</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	14	10
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
460	Рис отварной овощами	180	5	5	37	220	1
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	20	96	4
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>140</b>	<b>884</b>	<b>27</b>
<b>Полдник</b>							
ттк	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>							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
п/п	Котлеты Крестьянская из индейки	100	15	9	5	159	12
ттк/493	Рагу овощное	180	4	8	15	149	13
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>95</b>	<b>651</b>	<b>25</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
<b>Итого за Ужин2</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>40</b>	<b>246</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2720</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>430</b>	<b>2758</b>	<b>76</b>

Примерное меню

День: 10

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>							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
ттк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>715</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>105</b>	<b>614</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	100	1	10	2	104	20
173	Суп с рисом к/б	250	3	4	15	124	1
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
ттк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1		18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>946</b>	<b>30</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	100	1		4	21	25
436	Гуляш из филе куриного в молочном	100	13	17	3	322	1
ттк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	31	232	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>812</b>	<b>26</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>2810</b>	<b>103</b>	<b>98</b>	<b>397</b>	<b>3018</b>	<b>102</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	
ткк/278	Каша жидкая Дружба	205	6	9	33	238	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>98</b>	<b>644</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	20
145	Щи из свежей капусты с картоф.б/к	250	4	7	8	110	22
ткк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
ткк/458	Каша вязкая гречневая	180	5	6	27	186	0
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
592	Сок персиковый	200	1	2	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>35</b>	<b>21</b>	<b>108</b>	<b>925</b>	<b>50</b>
<b>Полдник</b>							
п.п	Булочка	50	10	4	29	194	
54-7хн-2020	Компот	200	1	0	8	42	24
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>236</b>	<b>24</b>
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	14	10
ткк/407	Котлеты рыбные любительские	100	13	4	6	110	0
ткк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	1
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>105</b>	<b>530</b>	<b>14</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>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2720</b>	<b>95</b>	<b>73</b>	<b>378</b>	<b>2572</b>	<b>133</b>

Примерное меню

День: 12

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
2	Сыр порциями	20	5	6	0	74	0
ткк/277	Каша жидкая геркулесовая	205	7	10	24	215	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>635</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>655</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>							
43	Салат из белокочанной капусты	100	1	5	7	80	39
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	7	6	19	155	6
п/п	Котлеты "Крестьянские" с индейкой	100	15	9	5	159	12
к/54-3-соус-20	Соус красный основной	30			3	22	2
ткк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>960</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>145</b>	<b>896</b>	<b>86</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	100	1		4	21	20
435	Гуляш	100	16	15	3	218	1
ткк/459	Рис отварной	180	5	8	39	234	0
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>118</b>	<b>690</b>	<b>4</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт черничный	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>112</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2760</b>	<b>111</b>	<b>101</b>	<b>424</b>	<b>2926</b>	<b>225</b>

## Примерное меню

День: 13

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
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
ттк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	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>655</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>588</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>							
п/п	Икра кабачковая	100	8	8	6	110	0
157	Суп овощной к/б	250	3	4	10	105	11
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
ттк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	31	232	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1		18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	<b>909</b>	<b>15</b>
<b>Полдник</b>							
п/п	Булочка	50	7	3	23	143	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>325</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>350</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
432	Цыплята отварные	100	22	12		200	18
ттк/473	Пюре картофельное	180	4	6	24	169	6
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0	8	27	24
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>100</b>	<b>619</b>	<b>56</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Шоколадный пирожок	30	3	9	23	180	
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
<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>2770</b>	<b>109</b>	<b>91</b>	<b>437</b>	<b>2766</b>	<b>94</b>

Примерное меню

День: 14

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>							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
ттк/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>							
ттк/76	Салат из кукурузы консервированной	100	3	20	4	220	0
171	Суп с макаронными изделиями	250	5	5	16	129	1
ттк/443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
54-3соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
ттк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>134</b>	<b>988</b>	<b>44</b>
<b>Полдник</b>							
п/п	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>							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	20
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
460	Рис отварной овощами	180	5	5	37	220	1
п/п	Хлеб в ассортименте	100	7	0	65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>135</b>	<b>634</b>	<b>23</b>
<b>Ужин2</b>							
п/п	Пирожное бисквитные Панкеки	36	2	5	24	155	
п/п	Йогурт черничный	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>2811</b>	<b>113</b>	<b>93</b>	<b>455</b>	<b>3066</b>	<b>93</b>





	Белки	Жиры	Углеводы	Энег. цен.	Витамин С
1 день	91	95	395	2486	80
2 день	97	98	333	2558	73
3 день	99	79	377	2530	98
4 день	102	103	357	2596	84
5 день	99	97	379	2564	91
6 день	91	88	325	2563	73
7 день	100	77	389	2595	90
8 день	97	13	355	2583	80
9 день	98	97	384	2606	93
10 день	102	104	373	2664	57
11 день	104	89	392	2701	109
12 день	90	75	402	2614	124
13 день	101	86	388	2574	80
14 день	104	99	340	2605	111
Итого за 14 дней	1375	1200	5189	36239	1243
Средняя значение за период	98	99	370	2588,5	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1	4	258,8	

---



| |







