

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| тк/307 | Омлет натуральный | 55 | 5 | 9 | 1 | 104 | |
| тк/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 | |
| Итого за Завтрак | | 670 | 17 | 27 | 87 | 594 | 16 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке | 100 | 1 | 0 | 3 | 14 | 10 |
| тк/160 | Суп овощной Мозайка к/б | 250 | 4 | 6 | 10 | 114 | 15 |
| тк/438 | Птица тушеная с овощами | 100 | 17 | 24 | 4 | 302 | 6 |
| 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 |
| Итого за Обед | | 930 | 36 | 36 | 131 | 965 | 33 |
| Полдник | | | | | | | |
| тк | 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 |
| Итого за Полдник | | 350 | 13 | 14 | 82 | 495 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2 | 5 | 7 | 80 | 39 |
| 436 | Гуляш из филе куриного в молочном | 100 | 13 | 17 | 3 | 215 | 1 |
| 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 | | | 7 | 28 | 3 |
| Итого за Ужин | | 680 | 25 | 28 | 106 | 702 | 49 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт клубничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Вафли м с карамелью | 36 | 2 | 5 | 24 | 155 | |
| Итого за Ужин2 | | 186 | 6 | 9 | 44 | 275 | 0 |
| Итого за день | | 2816 | 97 | 114 | 450 | 3031 | 100 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| ттк/2 | Сыр порциями | 20 | 5 | 6 | | 74 | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 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 | 15 | 66 | 15 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | | | 7 | 27 | |
| Итого за Завтрак | | 635 | 18 | 24 | 85 | 561 | 16 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| ттк/ п.п | Котлеты "Крестьянские" из индейки | 100 | 15 | 9 | 5 | 159 | |
| ттк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 46 | 22 | 140 | 884 | 33 |
| Полдник | | | | | | | |
| 320 | Запеканка из творога | 95 | 17 | 9 | 15 | 210 | 1 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 295 | 23 | 14 | 24 | 433 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке | 100 | 1 | | 2 | 14 | 10 |
| п/п | Тефтели | 100 | 12 | 6 | 14 | 156 | 2 |
| ттк/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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 24 | 12 | 141 | 685 | 37 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт клубничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Вафли мягкие | 40 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| Итого за Ужин2 | | 190 | 6 | 10 | 44 | 276 | 0 |
| Итого за день | | 2730 | 117 | 82 | 434 | 2839 | 88 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| 306 | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | | 63 | |
| тк/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 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 23 | 29 | 87 | 623 | 17 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| тк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 31 | 33 | 142 | 962 | 37 |
| Полдник | | | | | | | |
| тк | Булочка | 75 | 10 | 4 | 35 | 215 | |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 1 | | 10 | 42 | 2 |
| Итого за Полдник | | 275 | 11 | 4 | 45 | 257 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 100 | 1 | | 4 | 21 | 20 |
| тк/438 | Птица тушеная с овощами | 100 | 17 | 24 | 4 | 302 | 36 |
| тк/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 |
| Итого за Ужин | | 687 | 32 | 30 | 116 | 790 | 57 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Зефир | 45 | 2 | 6 | 20 | 150 | |
| п/п | Ряженка | 150 | 4 | 4 | 6 | 81 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 195 | 6 | 10 | 26 | 231 | |
| Итого за день | | 2742 | 103 | 106 | 416 | 2863 | 113 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 4

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 730 | 23 | 26 | 97 | 643 | 24 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 930 | 28 | 19 | 129 | 744 | 28 |
| Полдник | | | | | | | |
| 324 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 16 | 9 | 15 | 203 | 2 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 300 | 22 | 14 | 24 | 426 | 3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 41 | 41 | 103 | 857 | 34 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Вафли м с карамелью | 36 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| п/п | Ряженка | 150 | 4 | 4 | 6 | 81 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 186 | 6 | 10 | 30 | 237 | 0 |
| Итого за день | | 2826 | 120 | 110 | 383 | 2907 | 89 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| 306 | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 | | 63 | |
| тк/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 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 22 | 27 | 94 | 636 | 22 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| тк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 28 | 22 | 140 | 819 | 38 |
| Полдник | | | | | | | |
| тк | 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 |
| Итого за Полдник | | 350 | 14 | 13 | 64 | 423 | 24 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке | 100 | 1 | | 3 | 13 | 8 |
| 369 | Гуляш | 100 | 16 | 16 | 3 | 218 | 1 |
| тк/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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 28 | 24 | 125 | 702 | 9 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Мучные изделия TONDI ChocoPie | 30 | 1 | 5 | 20 | 126 | |
| Итого за Ужин2 | | 180 | 5 | 9 | 40 | 246 | 0 |
| Итого за день | | 2795 | 97 | 95 | 463 | 2826 | 93 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | 635 | 20 | 25 | 99 | 607 | 21 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 лукой | 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 |
| Итого за Обед | | 930 | 38 | 33 | 132 | 948 | 34 |
| Полдник | | | | | | | |
| 320 | Запеканка из творога | 95 | 17 | 9 | 15 | 210 | 1 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 295 | 23 | 14 | 24 | 433 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 32 | 19 | 7 | 645 | 1 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Зефир | 35 | 1 | 0 | 24 | 200 | |
| Итого за Ужин2 | | 185 | 5 | 4 | 44 | 320 | |
| Итого за день | | 2725 | 118 | 95 | 306 | 2953 | 80 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 19 | 16 | 115 | 679 | 46 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 930 | 38 | 20 | 135 | 808 | 59 |
| Полдник | | | | | | | |
| ткк | Булочка Новинка | 75 | 10 | 4 | 35 | 215 | |
| 538 | Компот из свежих плодов | 200 | 1 | | 10 | 42 | 2 |
| Итого за Полдник | | 275 | 11 | 4 | 45 | 257 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 26 | 22 | 134 | 719 | 22 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Круассан | 45 | 3 | 9 | 23 | 180 | |
| Итого за Ужин2 | | 195 | 7 | 13 | 43 | 300 | 0 |
| Итого за день | | 2795 | 101 | 75 | 472 | 2763 | 129 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| Т/307 | Омлет натуральный | 55 | 5 | 9 | 1 | 104 | |
| тк/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 | |
| Итого за Завтрак | | 670 | 17 | 27 | 100 | 616 | 21 |
| Обед | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 100 | 1 | | 4 | 21 | 20 |
| тк/160 | Суп овощной Мозайка к/б | 250 | 4 | 6 | 10 | 114 | 15 |
| тк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 35 | 36 | 130 | 929 | 45 |
| Полдник | | | | | | | |
| 320 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 16 | 9 | 15 | 203 | 2 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 300 | 22 | 14 | 24 | 426 | 3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 43 | Салат из кукурузы консервированной | 100 | 4 | 21 | 4 | 220 | 0 |
| п/п | Котлета Сочная | 100 | 15 | 9 | 5 | 160 | |
| тк/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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 30 | 36 | 106 | 786 | 30 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Вафли мягкие | 40 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| п/п | Йогурт клубничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 190 | 6 | 10 | 44 | 276 | 0 |
| Итого за день | | 2770 | 110 | 123 | 404 | 3033 | 99 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 23 | 29 | 92 | 645 | 22 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 930 | 34 | 28 | 140 | 884 | 27 |
| Полдник | | | | | | | |
| ттк | Булочка Новинка | 75 | 10 | 4 | 35 | 215 | |
| 538 | Компот из свежих плодов | 200 | 0 | | 28 | 117 | 2 |
| Итого за Полдник | | 275 | 10 | 4 | 63 | 332 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 27 | 27 | 95 | 651 | 25 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Йогурт клубничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| п/п | Мучные изделия TONDI ChocoPie | 30 | 1 | 5 | 20 | 126 | |
| Итого за Ужин2 | | 180 | 5 | 9 | 40 | 246 | 0 |
| Итого за день | | 2720 | 99 | 97 | 430 | 2758 | 76 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| п/п | Йогурт Простоквашино | 110 | 4 | 4 | 14 | 180 | 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 | 20 | 88 | 20 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 1 | 0 | 8 | 27 | 24 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 18 | 14 | 105 | 614 | 45 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| ткк/473 | Пюре картофельное | 180 | 3 | 6 | 24 | 169 | 6 |
| п/п | Хлеб в ссортименте | 100 | 7 | | 65 | 210 | |
| п/п | Сок персиковый | 200 | 1 | | 18 | 96 | 2 |
| Итого за Обед | | 930 | 32 | 39 | 126 | 946 | 30 |
| Полдник | | | | | | | |
| 320 | Запеканка из творога | 95 | 13 | 7 | 17 | 186 | 0 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 295 | 19 | 12 | 26 | 409 | 1 |
| Ужин | | | | | | | |
| п/п | Икра кабачковая | 100 | 1 | | 4 | 21 | 25 |
| 436 | Гуляш из филе куриного в молочном | 100 | 13 | 17 | 3 | 322 | 1 |
| ткк/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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 28 | 23 | 110 | 812 | 26 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Вафли мягкие | 40 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| п/п | Ряженка | 150 | 4 | 4 | 6 | 81 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 190 | 6 | 10 | 30 | 237 | |
| Итого за день | | 2810 | 103 | 98 | 397 | 3018 | 102 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| 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 | 150 | 1 | 1 | 20 | 88 | 20 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 1 | 0 | 8 | 27 | 24 |
| Итого за Завтрак | | 670 | 19 | 28 | 98 | 644 | 45 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| ттк/438 | Птица тушеная с овощами | 100 | 17 | 24 | 4 | 302 | 6 |
| ттк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 35 | 21 | 108 | 925 | 50 |
| Полдник | | | | | | | |
| п.п | Булочка | 50 | 10 | 4 | 29 | 194 | |
| 54-7хн-2020 | Компот | 200 | 1 | 0 | 8 | 42 | 24 |
| Итого за Полдник | | 250 | 11 | 4 | 37 | 236 | 24 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке | 100 | 1 | | 3 | 14 | 10 |
| ттк/407 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 13 | 4 | 6 | 110 | 0 |
| ттк/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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 24 | 10 | 105 | 530 | 14 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Вафли мягкие | 40 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| п/п | Ряженка | 150 | 4 | 4 | 6 | 81 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 190 | 6 | 10 | 30 | 237 | 0 |
| Итого за день | | 2720 | 95 | 73 | 378 | 2572 | 133 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| 2 | Сыр порциями | 20 | 5 | 6 | 0 | 74 | 0 |
| ттк/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 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 23 | 30 | 91 | 655 | 22 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| ттк/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 |
| Итого за Обед | | 960 | 34 | 26 | 145 | 896 | 86 |
| Полдник | | | | | | | |
| 320 | Запеканка из творога | 95 | 13 | 7 | 17 | 186 | 0 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 295 | 19 | 12 | 26 | 409 | 1 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидоры в нарезке | 100 | 1 | | 4 | 21 | 20 |
| 435 | Гуляш | 100 | 16 | 15 | 3 | 218 | 1 |
| ттк/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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 29 | 23 | 118 | 690 | 4 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Вафли мягкие | 40 | 2 | 6 | 24 | 156 | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 190 | 6 | 10 | 44 | 276 | 112 |
| Итого за день | | 2760 | 111 | 101 | 424 | 2926 | 225 |

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло порциями | 10 | 0 | 8 | 0 | 75 | 0 |
| 306 | Яйцо вареное | 40 | 6 | 6 | | 79 | |
| тк/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 | |
| Итого за Завтрак | | 655 | 19 | 24 | 98 | 588 | 21 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| тк/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 |
| Итого за Обед | | 930 | 38 | 24 | 144 | 909 | 15 |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 325 | 11 | 12 | 52 | 350 | 2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурцы в нарезке | 100 | 1 | | 3 | 13 | 8 |
| 432 | Цыплята отварные | 100 | 22 | 12 | | 200 | 18 |
| тк/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 |
| Итого за Ужин | | 680 | 34 | 18 | 100 | 619 | 56 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Шоколадный пирожок | 30 | 3 | 9 | 23 | 180 | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 180 | 7 | 13 | 43 | 300 | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|----|-----|------|----|
| Итого за день | | 2770 | 109 | 91 | 437 | 2766 | 94 |
|---------------|--|------|-----|----|-----|------|----|

МАООУ "Пансионат "Радуга"

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 |
| Завтрак | | | | | | | |
| п/п | Йогурт | 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 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 22 | 20 | 118 | 743 | 23 |
| Обед | | | | | | | |
| ткк/76 | Салат из кукурузы консервированной | 100 | 3 | 20 | 4 | 220 | 0 |
| 171 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 5 | 5 | 16 | 129 | 1 |
| ткк/443 | Котлета натуральная из филе птицы | 75 | 18 | 7 | 1 | 141 | 14 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 25 | 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 яблочный | 200 | 1 | 0 | 18 | 96 | 2 |
| Итого за Обед | | 930 | 38 | 39 | 134 | 988 | 44 |
| Полдник | | | | | | | |
| п/п | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 16 | 9 | 15 | 203 | 2 |
| п/п | Молоко обогащенное | 200 | 6 | 5 | 9 | 223 | 1 |
| Итого за Полдник | | 300 | 22 | 14 | 24 | 426 | 3 |
| Ужин | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Ужин | | 680 | 25 | 11 | 135 | 634 | 23 |
| Ужин2 | | | | | | | |
| п/п | Пирожное бисквитные Панкеки | 36 | 2 | 5 | 24 | 155 | |
| п/п | Йогурт черничный | 150 | 4 | 4 | 20 | 120 | 0 |
| Итого за Ужин2 | | 186 | 6 | 9 | 44 | 275 | 0 |
| Итого за день | | 2811 | 113 | 93 | 455 | 3066 | 93 |

| | 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 | |

|