

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 соусе	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>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>85</b>	<b>561</b>	16
<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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>46</b>	<b>22</b>	<b>140</b>	<b>884</b>	33
<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>	2
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>680</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>141</b>	<b>685</b>	37
<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>	0
<b>Итого за день</b>		<b>2730</b>	<b>117</b>	<b>82</b>	<b>434</b>	<b>2839</b>	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
<b>Завтрак</b>							
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
<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
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
<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>							
тк	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
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
<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	
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
54-23гн-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>	<b>22</b>
<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
ткк/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>	<b>38</b>
<b>Полдник</b>							
ткк	Булочка	75	10	4	35	215	
п/п	Морожное 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	100	1		3	13	8
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
ткк/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>	<b>9</b>
<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>	<b>93</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	
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)			Энерге- тическая 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	
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	
<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
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
<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	
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
<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>

МАООУ "Пансионат "Радуга

Примерное меню

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
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	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>							
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>							
тк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
п/п	Котлеты Крестьянская из индейки	100	15	9	5	159	12
тк/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
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
54-3гн-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
тк/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
тк/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	
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
<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
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
<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
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
<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
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
<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
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
<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
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
<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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
ткк/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>	21
<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
ткк/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>	15
<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>	2
<b>Ужин</b>							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
432	Цыплята отварные	100	22	12		200	18
ткк/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>	56
<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
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>							
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
<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 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>							
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>