

Директор КГО



Цикличное десятидневноееидневное меню для питания учащихся Краевого государственного общеобразовательного учреждения "Раздольненская специальная (коррекционная общеобразовательная школа-интернат"

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,0	8,3	26,9	205,2	0,60	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0	0,20	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,50	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	555	21,0	27,4	76,9	639,2	1,30		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	3,4	7,6	3,0	96,2	18,80	43	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ПТИЦЕЙ	250	5,4	5,5	18,8	147,5	6,70	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	27,2	23,9	29,6	442,1	15,10	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	920	42,4	37,7	103,2	924,5	40,60		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	7,8	1,6	44,9	224,6	0,20	434	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016
Итого за прием пищи:	465	14,4	7,4	72,8	422,1	19,80		
Ужин								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,9	3,6	190,0	10,20	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	41,0	257,7	0,00	203	2011
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,2	0,0	11,3	47,0	4,80	ТТК № 172	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	650	25,9	19,3	89,4	661,5	40,00		
Ужин 2								

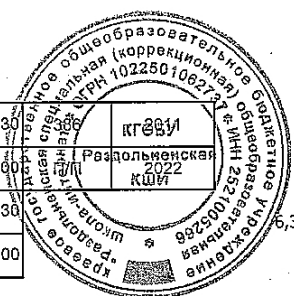
21,9

2,9

31,7

14,5

22,7



КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30		
СУШКИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,60		
Итого за прием пищи:	210	7,1	7,5	21,2	185,2	1,30		
Всего за день:		111,8	99,5	383,7	2 918,5	107,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	57	2012
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	21,3	24,2	9,0	339,0	1,60	ТТК № 218	2008/2022
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	590	27,9	33,5	55,7	636,1	8,60		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	3,90	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,6	12,4	9,0	167,4	12,20	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,0	17,1	3,0	228,1	0,60	290	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,2	5,4	37,5	215,2	1,20	ТТК №326	2008/2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	25,4	103,7	1,10	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	870	28,7	41,6	110,9	940,0	19,00		
Полдник								
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	118,9	1,00	ТТК № 180	2022
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	5,4	5,5	95,0	0,10	406.2	2011
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	18,50	338	2011
Итого за прием пищи:	445	9,7	6,3	72,6	391,5	19,60		
Ужин								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,9	6,5	5,5	128,7	2,20	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,0	28,7	194,4	13,90	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	66,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	600	22,7	14,2	91,0	592,6	82,10		
Ужин 2								
СНЕЖОК	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	435	2008
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,8	89,8	0,00	П/П	2022
Итого за прием пищи:	210	7,2	3,2	30,4	161,8	0,90		

22,3

4,8

32,9

13,7

20,7

Всего за день:	96,8	98,8	393,5	2 858,0	142,20
----------------	------	------	-------	---------	--------



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,3	11,7	71,9	438,4	0,00	ТТК №3	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	600	16,4	12,2	110,9	623,0	26,10		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	14,70	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	8,6	11,0	21,2	219,2	5,20	102	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,1	18,1	12,2	259,5	0,60	ТТК №4	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	14,40	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0,3	0,1	17,3	71,6	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	900	30,3	40,4	116,2	950,4	34,90		
Полдник								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,6	2,1	12,9	81,7	0,50	ТТК № 378	2011/2022
ПЕЧЕНЬЕ НАРЕЗНОЕ	60	4,0	5,1	43,0	233,1	0,00	451	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016
Итого за прием пищи:	445	7,3	7,9	74,0	401,8	19,00		
Ужин								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	23,6	29,1	25,6	460,9	33,90	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	630	28,1	29,7	60,5	626,8	58,90		
Ужин 2								
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,30	Г/П	2022
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	Г/П	2008
Итого за прием пищи:	210	5,8	5,5	31,3	207,9	1,30		
Всего за день:		88,9	95,9	413,1	2 895,9	144,20		

21,5

3,0

2,1

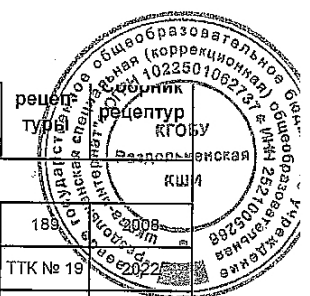
13,9

21,6

7,2

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецепта	Сборник рецептов
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------	-------	-----------	------------------



Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	С, мг	рецептурный номер	год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,1	11,8	32,9	270,8	0,70	189	2008
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,0	3,6	27,9	153,1	0,00	ТТК № 19	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	103,5	0,50	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	550	16,5	18,0	97,9	622,1	1,20		

21,7

II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		

3,0

Обед								
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,9	9,7	2,2	100,4	1,40	ТТК № 30	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	7,0	8,1	22,4	190,4	6,70	108	2011
ГУЛЯШ	100	14,7	17,1	2,8	224,2	1,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	2,60	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	890	31,3	40,9	110,6	938,3	11,70		

32,7

Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,3	3,1	32,0	177,4	0,10	432	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	185	0,7	0,6	19,1	87,0	9,30	338	2016
Итого за прием пищи:	445	11,9	8,8	60,9	374,9	10,50		

13,1

Ужин								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,2	8,5	3,7	124,7	3,10	ТТК № 76	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	11,2	7,7	21,5	203,8	0,70	ТТК № 20	2022
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,8	9,7	20,1	190,3	13,50	143	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,1	0,1	10,0	40,9	0,60	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	660	28,6	26,4	76,5	661,7	17,90		

23,1

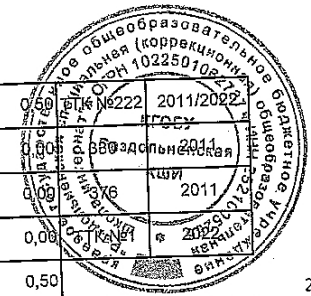
Ужин 2								
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30	386	2011
СУШКИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,00	ПП	2022
Итого за прием пищи:	210	7,1	7,5	21,2	185,2	1,30		
Всего за день:		94,4	101,8	387,3	2 868,2	46,60		

6,5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	250	28,0	22,1	37,9	467,1	0,50	ТТК №222	2011/2022
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,7	1,8	3,0	37,3	0,00	Введенная	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	ТТК №1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2011
Итого за прием пищи:	550	32,6	24,2	75,9	662,7	0,50		



22,4

II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00			

4,6

Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	3,90	52	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,5	133,0	6,20	87	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,1	20,9	13,8	308,5	1,10	ТТК № 314	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,8	3,3	3,1	45,6	0,10	368	2008	
ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ	200	2,7	4,4	14,0	107,3	56,00	ТТК № 135	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК №2	2022	
Итого за прием пищи:	950	35,4	38,6	98,1	880,4	67,30			

29,8

Полдник									
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	36,8	148,3	0,50	358	2011	
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3,2	1,9	30,7	151,1	2,40	414	2011	
АПЕЛЬСИН	185	1,7	0,4	15,0	79,6	111,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	435	5,2	2,4	82,5	379,0	113,90			

12,8

Ужин									
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,5	13,2	4,3	226,5	12,20	255	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,0	28,7	194,4	13,90	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	ТТК №2	2022	
Итого за прием пищи:	600	26,2	20,9	77,0	626,3	27,20			

21,2

Ужин 2									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,2	2,4	30,9	163,6	0,00	115	2012	
Итого за прием пищи:	230	10,1	7,5	40,7	274,1	1,10			
Всего за день:		110,1	93,6	407,2	2 958,5	222,00			

9,3

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0,00	209	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,10	ТТК №9	2008/2022
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,8	13,7	45,0	338,7	0,60	182	2011



КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,50			
Итого за прием пищи:	550	24,6	31,0	75,3	680,2	1,20			
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00			
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00			
Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	6,0	12,7	148,0	9,80	82	2011	
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ	280	20,1	35,8	70,4	704,0	0,00	ТТК №392	2011/2022	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,0	25,4	107,0	0,90	ТТК № 180	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022	
Итого за прием пищи:	840	29,3	44,2	123,7	1 034,2	20,70			
Полдник									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	66,00	388	2011	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,0	3,3	30,1	169,6	0,00	438	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	185	0,7	0,6	19,1	87,0	9,30	338	2016	
Итого за прием пищи:	445	6,2	4,1	65,9	336,6	75,30			
Ужин									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	130	21,0	18,8	5,1	272,7	1,00	268	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,1	31,7	198,0	16,00	333	2008	
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,6	43,1	0,30	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,00	ТТК№2	2022	
Итого за прием пищи:	600	29,6	25,5	77,1	656,6	17,30			
Ужин 2									
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,30	П/П	2022	
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	П/П	2022	
Итого за прием пищи:	210	5,8	5,5	31,3	207,9	1,30			
Всего за день:		96,5	110,3	398,7	3 025,5	123,80			

7 день

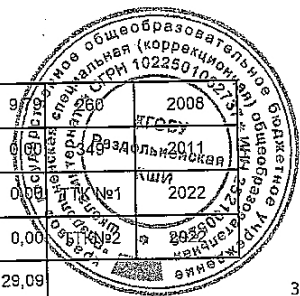
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	20,7	25,1	47,5	499,8	1,30	ТТК№ 13	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	590	25,1	25,5	81,5	660,7	27,40		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80		



Обед									
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,1	4,2	6,2	70,8	2,89	189	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	5,3	20,2	150,4	6,70	193	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	23,3	26,9	24,5	431,4	9,60	321	2011	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	11,2	47,2	16,00	437	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК №2	2022	
Итого за прием пищи:	940	37,2	37,2	104,2	899,8	35,10			30,9
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	7,2	4,1	27,6	176,4	0,00	479	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016	
Итого за прием пищи:	465	13,8	9,9	55,5	373,9	19,60			12,8
Ужин									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	5,30	53	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,1	18,1	12,2	259,5	0,60	ТТК №4	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,8	20,4	156,4	42,80	321	2011	
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,2	0,0	11,3	47,0	4,80	ТТК № 172	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	ТТК №2	2022	
Итого за прием пищи:	660	23,0	28,7	77,5	662,4	53,50			22,7
Ужин 2									
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30	386	2011	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,8	89,8	0,00	Г/П	2022	
Итого за прием пищи:	210	7,0	5,9	30,0	185,2	1,30			6,4
Всего за день:		106,7	107,2	380,7	2 913,9	141,70			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0,00	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	5,5	18,9	143,1	0,20	121	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	103,5	0,50	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	610	21,8	22,4	86,6	634,3	0,70		21,8
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60		2,9
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	14,70	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,7	10,0	19,0	185,8	4,60	102	2011



АЗУ	280	24,9	28,0	24,7	450,1	9,7	360	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	449	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	2	2022	
Итого за прием пищи:	900	39,0	43,7	94,8	927,1	29,09			
Полдник									
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,6	2,1	12,9	81,7	0,50	ТТК № 378	2011/2022	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00		2008	
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	18,50		2008	
Итого за прием пищи:	425	6,5	4,3	82,7	400,9	19,00			
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	1,0	6,3	9,2	99,1	3,40	40	2012	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	220	19,6	16,1	46,8	414,5	0,20	212	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0,10	327	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022	
Итого за прием пищи:	600	23,6	24,2	85,0	656,5	3,70			
Ужин 2									
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,40	386	2011	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,8	1,6	20,6	109,0	0,00	115	2012	
Итого за прием пищи:	200	8,0	6,1	28,2	206,2	1,40			
Всего за день:		99,9	100,9	396,9	2 908,4	55,49			

31,9

13,8

22,6

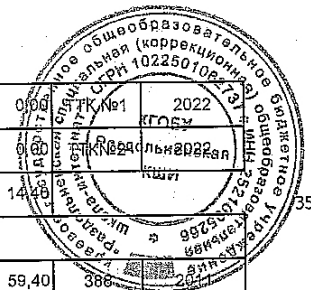
7,1

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ЯНТАРНАЯ"	220	7,4	8,4	42,3	280,3	1,60	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,10	15	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,0	3,6	27,9	153,1	0,00	ТТК № 19	2022
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	550	17,9	18,2	105,2	664,5	1,70		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,4	10,9	118,1	5,60	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	8,4	16,4	162,8	6,80	96	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,7	19,7	12,2	276,7	0,60	ТТК №4	2022
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	8,2	40,1	310,2	0,00	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,1	51,2	1,40	394	2008

22,3

2,8



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2				
Итого за прием пищи:	870	43,4	44,3	119,5	1 051,2				
Полдник									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	15,0	72,0	59,40			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	6,2	12,9	14,2	197,1	0,10	ТТК № 219	2011/2022	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	185	0,7	0,6	19,1	87,0	9,30	338	2016	
Итого за прием пищи:	435	7,4	13,7	48,3	356,1	68,80			
Ужин									
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,9	75,7	19,20	29	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	20,4	26,6	28,8	438,0	14,20	309	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК№2	2022	
Итого за прием пищи:	630	25,0	33,1	64,0	657,9	34,50			
Ужин 2									
СНЕЖОК	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	435	2008	
СУШКИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,00	П/П	2022	
Итого за прием пищи:	210	7,3	4,8	21,6	161,8	0,90			
Всего за день:		102,0	114,3	378,2	2 974,9	121,90			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	28,3	32,5	4,6	423,5	0,30	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,50	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	600	37,0	36,0	48,3	668,3	25,80		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ОВОЩАМИ	100	1,6	10,1	5,9	121,0	22,00	34	2008
СВЕКОЛЬНИК	250	6,9	10,5	16,9	189,7	7,20	95	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9,6	10,4	5,3	154,1	0,00	ТТК№22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	14,40	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	200	0,3	0,1	19,3	79,6	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	900	27,0	37,2	108,6	878,3	43,60		
Полдник								

35,3

12,0

22,1

5,4

22,8

3,8

30,0

