



Примерное перспективное 14 дневное план-меню на 2025 год детей 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4a/1		Каша манная молочная жидкая	200	3,14	3,16	25,12	145,72
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	37,76	35,97	86,47	826,43
	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	7,26	4,26	18,81	142,8
84		Котлета "Здоровье"	130	25,81	16,98	1,85	263,43
163		Капуста тушеная	180	4,73	6,55	19,75	159,82
336/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
15/1		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
701.2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
700/2		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
382		ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	48,47	35,34	133,89
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	УЖИН	Куры запеченные	130	34,03	34,32	0,60	446,67
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН		700	50,10	38,78	95,72
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	146,57	118,01	400,69	3253,9
	День 2						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11a/1		Каша пшенная молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
404.2/1		Оладьи со сметаной	100	7,24	9,10	39,28	268
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	31,16	39,45	125,87
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	15,30	123
284		Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,00	4,00	42,86	235,06
205/1		Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
33/1		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
701.2							

700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	33,44	31,14	150,27	1016,9
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	ужин	Рыба запеченная	130	19,25	9,43	5,62	185,17
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	30,06	14,46	86,16	595,23
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	104,90	92,97	446,91	3050,5
	День 3						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	200	2,06	3,70	26,14	146,66
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	100	15,40	10,76	24,33	255
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	32,69	31,71	96,01	798,56
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	300	6,99	2,67	27,21	161,43
373		Гуляш из говядины	130	27,61	17,30	6,40	292,36
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
382		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	49,09	37,28	158,25	1168,4
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	ужин	Чахохбили	130	15,41	13,96	8,05	220,38
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	37,36	24,02	112,73	820,12
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	129,38	100,93	451,60	3242,5
	День 4						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	39,23	42,37	91,92	906,64

83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,95	6,21	18,54	162
104/1		Печень по-строгановски	130	21,45	7,76	11,66	204,22
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	43,86	19,30	128,13	866,23
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	УЖИН	Котлеты рыбные запеченные	130	21,64	5,58	9,26	177,16
165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	33,33	10,00	112,77	676,7
401.3	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,54	180,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	126,66	79,59	417,79	2906,8
	День 5						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
185.3a/1		Каша геркулесовая молочная жидкая	200	3,60	5,22	22,82	152,38
127/1		Сырники из творога со сметаной и сахаром	100	18,69	12,67	11,40	234
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	36,52	34,08	89,96	812,36
80/1	ОБЕД	Суп картофельный с рисом	300	3,00	3,36	20,40	123,9
282/2		Биточки рубленые мясные	130	26,18	17,42	10,35	305,75
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,00	4,00	42,86	235,06
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
507		Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	46,59	32,29	135,41	1103,4
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
258/1	УЖИН	Шницель рыбный натуральный	130	21,84	7,87	2,57	169,05
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН	700	33,05	18,71	80,84	625,05
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2920	126,40	93,00	390,82	2996,2
	День 6						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54

213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4a/1		Каша манная молочная жидкая	200	3,14	3,16	25,12	145,72
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	37,76	35,97	86,47	826,43
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	7,26	4,26	18,81	142,8
163		Котлета "Здоровье"	130	25,81	16,98	1,85	263,43
336/1		Капуста тушеная	180	4,73	6,55	19,75	159,82
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
382		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
ИТОГО ЗА ОБЕД			1040	48,47	35,34	133,89	1052,6
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	УЖИН	Куры запеченные	130	34,03	34,32	0,60	446,67
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			700	50,10	38,78	95,72	919,48
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
ИТОГО ЗА УЖИН 2			200	6,72	6,86	22,18	178,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2960	146,57	118,01	400,69	3253,9
День 7							
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11a/1		Каша пшенная молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
404.2/1		Оладьи со сметаной	100	7,24	9,10	39,28	268
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	31,16	39,45	125,87	982,91
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	15,30	123
284		Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,00	4,00	42,86	235,06
33/1		Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			1040	33,44	31,14	150,27	1016,9
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	УЖИН	Рыба запеченная	130	19,25	9,43	5,62	185,17
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
ИТОГО ЗА УЖИН			700	30,06	14,46	86,16	595,23

401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	104,90	92,97	446,91	3050,5
	День 8						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	200	2,06	3,70	26,14	146,66
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	100	15,40	10,76	24,33	255
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	32,69	31,71	96,01	798,56
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	300	6,99	2,67	27,21	161,43
373		Гуляш из говядины	130	27,61	17,30	6,40	292,36
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
382		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	49,09	37,28	158,25	1168,4
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	ужин	Чахохбили	130	15,41	13,96	8,05	220,38
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	37,36	24,02	112,73	820,12
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	129,38	100,93	451,60	3242,5
	День 9						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	39,23	42,37	91,92	906,64
83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,95	6,21	18,54	162
104/1		Печень по-строгановски	130	21,45	7,76	11,66	204,22
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	43,86	19,30	128,13	866,23
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	ужин	Котлеты рыбные запеченные	130	21,64	5,58	9,26	177,16

165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
		ИТОГО ЗА УЖИН	700	33,33	10,00	112,77	676,7
401.3	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,54	180,62
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2980	126,66	79,59	417,79	2906,8
		День 10					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
185.3a/1		Каша геркулесовая молочная жидкая	200	3,60	5,22	22,82	152,38
127/1		Сырники из творога со сметаной и сахаром	100	18,69	12,67	11,40	234
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	36,52	34,08	89,96	812,36
80/1	ОБЕД	Суп картофельный с рисом	300	3,00	3,36	20,40	123,9
282/2		Биточки рубленые мясные	130	26,18	17,42	10,35	305,75
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,00	4,00	42,86	235,06
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
507		Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	46,59	32,29	135,41	1103,4
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	3,52	1,06	62,43	276,6
258/1	ужин	Шницель рыбный натуральный	130	21,84	7,87	2,57	169,05
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН	700	33,05	18,71	80,84	625,05
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,18	178,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	126,40	93,00	390,82	2996,2
		День 11					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.4a/1		Каша манная молочная жидкая	200	3,14	3,16	25,12	145,72
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	655	37,76	35,97	86,47	826,43
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	7,26	4,26	18,81	142,8
163		Котлета "Здоровье"	130	25,81	16,98	1,85	263,43
336/1		Капуста тушеная	180	4,73	6,55	19,75	159,82
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5

700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
382		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	48,47	35,34	133,89	1052,6
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	3,52	1,06	62,43	276,6
96/3	ужин	Куры запеченные	130	34,03	34,32	0,60	446,67
165.4/1		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА УЖИН	700	50,10	38,78	95,72	919,48
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,18	178,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2960	146,57	118,01	400,69	3253,9
		День 12					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.11a/		Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
404.2/1		Оладьи со сметаной	100	7,24	9,10	39,28	268
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	675	31,16	39,45	125,87	982,91
57/1	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	15,30	123
284		Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
205/1		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,00	4,00	42,86	235,06
33/1		Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	33,44	31,14	150,27	1016,9
368	полдник	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	365	3,52	1,06	62,43	276,6
254/1	ужин	Рыба запеченная	130	19,25	9,43	5,62	185,17
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
		ИТОГО ЗА УЖИН	700	30,06	14,46	86,16	595,23
401/1	ужин 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
		ИТОГО ЗА УЖИН 2	200	6,72	6,86	22,18	178,82
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2980	104,90	92,97	446,91	3050,5
		День 13					
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
213		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
185.1a/1		Каша рисовая молочная жидкая	200	2,06	3,70	26,14	146,66
235/2		Пудинг из творога (запеченный)	100	15,40	10,76	24,33	255
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	32,69	31,71	96,01	798,56
66/1	ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	300	6,99	2,67	27,21	161,43
373		Гуляш из говядины	130	27,61	17,30	6,40	292,36
55/1		Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
15/1		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
382		Кисель из сока натурального	200	0,26	0,04	33,58	135,88
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	49,09	37,28	158,25	1168,4
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
10/4	УЖИН	Чахохбили	130	15,41	13,96	8,05	220,38
165.5/1		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
70/1		Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
397		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	37,36	24,02	112,73	820,12
401/1	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,20	95,4
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,18	178,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2960	129,38	100,93	451,60	3242,5
	День 14						
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
7/2		Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
215/1		Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
185.5a/1		Каша гречневая молочная жидкая	200	4,38	4,66	29,78	178,1
203/1		Запеканка из творога (со сметаной)	100	15,59	12,06	11,71	219,41
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
164		Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	39,23	42,37	91,92	906,64
83/1	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,95	6,21	18,54	162
104/1		Печень по-строгановски	130	21,45	7,76	11,66	204,22
321/1		Пюре картофельное	180	3,46	3,85	22,39	138,56
41/1		Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
701.2		Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	211,5
700/2		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
136		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	43,86	19,30	128,13	866,23
368	ПОЛДНИК	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
399/1		Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	3,52	1,06	62,43	276,6
255	УЖИН	Котлеты рыбные запеченные	130	21,64	5,58	9,26	177,16
165.2/1		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
71/1		Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	19,9
701.1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
700/1		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
376/1		Компот из сушеных фруктов	200	0,16	0,00	16,44	64,5
	ИТОГО ЗА УЖИН		700	33,33	10,00	112,77	676,7
401.3	УЖИН 2	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,50	7,56	97,2
609.2		Кондитерские изделия	20	1,50	2,36	14,98	83,42
	ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,72	6,86	22,54	180,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2980	126,66	79,59	417,79	2906,8
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		41480	1775,33	1360,50	5932,61	43354
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2962,9	126,81	97,18	423,76	3096,7