



УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО «Азовкурортсервис»

Тирацян Х.В.

12 декабря 2025 г.

Примерное перспективное 14 дневное план-меню на 2026 год детей 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1							
ЗАВТРАК	6	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
	94/1	Суп молочный рисовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	42,64	38,28	78,28	828,56
ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
	10/2	Чахохбили	130	25,23	30,90	10,18	420,59
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	48,67	45,97	154,56	1230,86
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	104/1	Печень по-строгановски	130	26,71	8,85	13,22	241,53
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	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	42,64	19,34	108,91	769,91
УЖИН 2	401/1	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:			2940	144,27	111,53	428,98	3295,75
День 2							
ЗАВТРАК	6	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
	92	Суп молочный манный	200	5,60	4,86	16,50	133,2
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,69	42,43	83,80	883,5
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	250	5,87	2,22	22,95	135,87
	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
	41/1	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	49,09	30,86	140,88	1041,28
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	258/1	Шницель рыбный натуральный	130	23,00	7,93	2,57	174,29
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
	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	40,83	14,55	107,81	725,55
ужин 2	401/1	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	140,93	95,78	419,72	3116,75
День 3							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	7/2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
	94/2	Суп молочный геркулесовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			615	34,27	31,77	90,93	786,56
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	3,05	21,15	124,27
	96/1	Куры запеченные	130	25,56	25,75	0,60	335,89
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	50,15	38,97	153,38	1167,93
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	284	Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
	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	24,58	26,91	95,24	723,58
ужин 2	401/1	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:			2900	119,32	105,59	426,78	3144,49
День 4							
ЗАВТРАК	6	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
	94/3	Суп молочный гречневый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,01	42,43	84,54	883,56
ОБЕД	77	Суп картофельный	250	2,60	2,98	20,30	118,95
	369	Мясо тушеное	130	24,24	18,01	4,30	276,64
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	42,38	31,84	141,79	1024,6
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	255/1	Котлеты рыбные запеченные	130	22,28	5,62	9,26	180,01
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	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	33,45	16,56	98,57	679,61
ужин 2	401.3	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:			2960	126,16	98,77	412,49	3055,99

День 5

ЗАВТРАК	6	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
	94/4	Суп молочный пшеничный	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	404	Оладьи со сметаной	100	7,16	11,30	38,91	290
	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	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	31,35	36,77	110,95	906,32

ОБЕД	80/1	Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,80	17,00	103,25
	163	Котлета "Здоровье"	130	27,03	17,58	1,85	273,69
	336/1	Капуста тушеная	180	4,73	6,55	19,75	159,82
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	45,60	28,51	104,66	943,36

ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6

УЖИН	254/1	Рыба запеченная	130	20,38	9,49	5,62	190,32
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	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	31,12	22,65	75,75	632,53

ужин 2	401/1	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:			2940	118,39	95,87	378,59	2948,63
-----------------------	--	--	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------

День 6

ЗАВТРАК	6	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
	94/1	Суп молочный рисовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	42,64	38,28	78,28	828,56

ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
	10/2	Чахохбили	130	25,23	30,90	10,18	420,59
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	48,67	45,97	154,56	1230,86

ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6

УЖИН	104/1	Печень по-строгановски	130	26,71	8,85	13,22	241,53
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	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	42,64	19,34	108,91	769,91

ужин 2	401/1	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:			2940	144,27	111,53	428,98	3295,75
День 7							
ЗАВТРАК	6	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
	92	Суп молочный маннй	200	5,60	4,86	16,50	133,2
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,69	42,43	83,80	883,5
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	250	5,87	2,22	22,95	135,87
	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
	41/1	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	49,09	30,86	140,88	1041,28
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
ужин	258/1	Шницель рыбный натуральный	130	23,00	7,93	2,57	174,29
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
	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	40,83	14,55	107,81	725,55
ужин 2	401/1	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	140,93	95,78	419,72	3116,75
День 8							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	7/2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
	94/2	Суп молочный геркулесовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			615	34,27	31,77	90,93	786,56
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	3,05	21,15	124,27
	96/1	Куры запеченные	130	25,56	25,75	0,60	335,89
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	50,15	38,97	153,38	1167,93
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
ужин	284	Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
	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	24,58	26,91	95,24	723,58
ужин 2	401/1	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:			2900	119,32	105,59	426,78	3144,49
День 9							
ЗАВТРАК	6	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
	94/3	Суп молочный гречневый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,01	42,43	84,54	883,56
ОБЕД	77	Суп картофельный	250	2,60	2,98	20,30	118,95
	369	Мясо тушеное	130	24,24	18,01	4,30	276,64
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	42,38	31,84	141,79	1024,6
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	255/1	Котлеты рыбные запеченные	130	22,28	5,62	9,26	180,01
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	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	33,45	16,56	98,57	679,61
УЖИН 2	401.3	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:			2960	126,16	98,77	412,49	3055,99
День 10							
ЗАВТРАК	6	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
	94/4	Суп молочный пшеничный	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	404	Оладьи со сметаной	100	7,16	11,30	38,91	290
	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	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	31,35	36,77	110,95	906,32
ОБЕД	80/1	Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,80	17,00	103,25
	163	Котлета "Здоровье"	130	27,03	17,58	1,85	273,69
	336/1	Капуста тушеная	180	4,73	6,55	19,75	159,82
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	45,60	28,51	104,66	943,36
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	254/1	Рыба запеченная	130	20,38	9,49	5,62	190,32
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	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	31,12	22,65	75,75	632,53
УЖИН 2	401/1	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:			2940	118,39	95,87	378,59	2948,63

День 11							
ЗАВТРАК	6	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
	94/1	Суп молочный рисовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			655	42,64	38,28	78,28	828,56
ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	12,75	102,5
	10/2	Чахохбили	130	25,23	30,90	10,18	420,59
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	48,67	45,97	154,56	1230,86
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	104/1	Печень по-строгановски	130	26,71	8,85	13,22	241,53
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,68	3,38	48,01	244,91
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	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	42,64	19,34	108,91	769,91
УЖИН 2	401/1	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:			2940	144,27	111,53	428,98	3295,75

День 12							
ЗАВТРАК	6	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
	92	Суп молочный маннй	200	5,60	4,86	16,50	133,2
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,69	42,43	83,80	883,5
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	250	5,87	2,22	22,95	135,87
	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
	41/1	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	53,55
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	49,09	30,86	140,88	1041,28
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	258/1	Шницель рыбный натуральный	130	23,00	7,93	2,57	174,29
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	5,44	47,09	279,76
	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	40,83	14,55	107,81	725,55
УЖИН 2	401/1	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	140,93	95,78	419,72	3116,75

День 13							
---------	--	--	--	--	--	--	--

ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
	7/2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,52	54
	94/2	Суп молочный геркулесовый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	164	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			615	34,27	31,77	90,93	786,56
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	3,05	21,15	124,27
	96/1	Куры запеченные	130	25,56	25,75	0,60	335,89
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,99	4,91	36,61	214,43
	70/1	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	700/2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	384	Кисель молочный	200	4,28	3,68	30,86	174,74
ИТОГО ЗА ОБЕД			1000	50,15	38,97	153,38	1167,93
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	284	Тефтели из печени с рисом	130	13,08	13,79	19,82	257,1
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,84
	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	24,58	26,91	95,24	723,58
УЖИН 2	401/1	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:			2900	119,32	105,59	426,78	3144,49
День 14							
ЗАВТРАК	6	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
	94/3	Суп молочный гречневый	200	4,92	4,86	17,24	133,26
	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
	397	Какао с молоком	200	4,04	3,36	16,36	112,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			675	40,01	42,43	84,54	883,56
ОБЕД	77	Суп картофельный	250	2,60	2,98	20,30	118,95
	369	Мясо тушеное	130	24,24	18,01	4,30	276,64
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,34	3,24	45,36	228,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,66	6,13	3,07	69,57
	701.2	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235
	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			1000	42,38	31,84	141,79	1024,6
ПОЛДНИК	368	Фрукты свежие	185	2,78	0,92	38,85	177,6
	399/1	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			385	3,60	1,08	65,05	287,6
УЖИН	255/1	Котлеты рыбные запеченные	130	22,28	5,62	9,26	180,01
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	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	33,45	16,56	98,57	679,61
УЖИН 2	401.3	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:			2960	126,16	98,77	412,49	3055,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			41160	1828,82	1426,75	5821,09	43736,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2940	130,63	101,91	415,79	3124,01