



УТВЕРЖДАЮ:

директор ООО «Азовкурортсервис»

Тирацун Х.В.

12 декабря 2025 г.

Примерное перспективное 14 дневное план-меню на 2026 год детей 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
День 1							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	94/1	Суп молочный рисовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	127/1	Сырники из творога со сметаной и сахаром	80	14,95	10,14	9,12	187,2
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			597	36,57	31,50	70,73	713,23
ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82
	10/2	Чахохбили	90	17,47	21,39	7,05	291,18
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	33,76	33,55	108,61	874,04
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	100	20,55	6,81	10,17	185,79
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			620	34,30	16,01	94,21	648,99
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:			2582	114,95	89,00	360,78	2702,68
День 2							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	92	Суп молочный маннй	180	5,04	4,37	14,85	119,88
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,77	35,43	74,62	759,8
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	200	4,70	1,78	18,36	108,7
	373	Гуляш из говядины	120	25,49	15,97	5,90	269,87
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	41/1	Салат из моркови	90	1,12	0,09	10,45	48,19
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	40,40	28,34	103,80	833,96
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	100	17,69	6,10	1,98	134,07
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2

	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			600	33,03	11,67	93,97	612,86
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:			2642	118,52	83,38	359,62	2673,04
День 3							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	94/2	Суп молочный геркулесовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	235/2	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			557	28,86	25,37	80,79	667,03
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,44	16,92	99,42
	96/1	Куры запеченные	90	17,69	17,83	0,41	232,54
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	34,90	28,51	108,69	832,82
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	100	10,06	10,61	15,25	197,77
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	90	1,28	5,48	7,52	84,46
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			650	20,76	23,00	86,49	637,47
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:			2572	94,84	84,82	363,20	2603,74
День 4							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	94/3	Суп молочный гречневый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,16	35,43	75,29	759,85
ОБЕД	77	Суп картофельный	200	2,08	2,38	16,24	95,16
	369	Мясо тушеное	120	22,38	16,62	3,97	255,36
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	33,94	27,96	98,70	782,27
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	100	17,14	4,32	7,12	138,47
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			630	27,57	15,12	91,03	612,23

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:			2642	105,99	86,45	352,61	2622,57
День 5							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	94/4	Суп молочный пшеничный	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	404	Оладьи со сметаной	80	5,73	9,04	31,13	232
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			577	27,19	29,92	96,26	768,49
ОБЕД	80/1	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,24	13,60	82,6
	163	Котлета "Здоровье"	120	24,95	16,22	1,70	252,64
	336/1	Капуста тушеная	150	3,95	5,46	16,46	133,19
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	36,89	24,75	66,74	721,33
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	100	15,68	7,30	4,32	146,4
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			650	25,69	19,73	70,80	564,25
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:			2642	100,09	82,34	321,03	2520,49
День 6							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	94/1	Суп молочный рисовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	127/1	Сырники из творога со сметаной и сахаром	80	14,95	10,14	9,12	187,2
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			597	36,57	31,50	70,73	713,23
ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82
	10/2	Чахохбили	90	17,47	21,39	7,05	291,18
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	33,76	33,55	108,61	874,04
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	100	20,55	6,81	10,17	185,79
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			620	34,30	16,01	94,21	648,99
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:			2582	114,95	89,00	360,78	2702,68
День 7							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	92	Суп молочный манный	180	5,04	4,37	14,85	119,88
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,77	35,43	74,62	759,8
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	200	4,70	1,78	18,36	108,7
	373	Гуляш из говядины	120	25,49	15,97	5,90	269,87
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	41/1	Салат из моркови	90	1,12	0,09	10,45	48,19
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	40,40	28,34	103,80	833,96
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	100	17,69	6,10	1,98	134,07
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			600	33,03	11,67	93,97	612,86
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:			2642	118,52	83,38	359,62	2673,04
День 8							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	94/2	Суп молочный геркулесовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	235/2	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			557	28,86	25,37	80,79	667,03
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,44	16,92	99,42
	96/1	Куры запеченные	90	17,69	17,83	0,41	232,54
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	34,90	28,51	108,69	832,82
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	100	10,06	10,61	15,25	197,77
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	90	1,28	5,48	7,52	84,46
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			650	20,76	23,00	86,49	637,47
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:			2572	94,84	84,82	363,20	2603,74

День 9							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет-натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	94/3	Суп молочный гречневый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,16	35,43	75,29	759,85
ОБЕД	77	Суп картофельный	200	2,08	2,38	16,24	95,16
	369	Мясо тушеное	120	22,38	16,62	3,97	255,36
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	33,94	27,96	98,70	782,27
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	100	17,14	4,32	7,12	138,47
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			630	27,57	15,12	91,03	612,23
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:			2642	105,99	86,45	352,61	2622,57
День 10							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	94/4	Суп молочный пшеничный	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	404	Оладьи со сметаной	80	5,73	9,04	31,13	232
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			577	27,19	29,92	96,26	768,49
ОБЕД	80/1	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,24	13,60	82,6
	163	Котлета "Здоровье"	120	24,95	16,22	1,70	252,64
	336/1	Капуста тушеная	150	3,95	5,46	16,46	133,19
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	1,90	88
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	36,89	24,75	66,74	721,33
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	100	15,68	7,30	4,32	146,4
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			650	25,69	19,73	70,80	564,25
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:			2642	100,09	82,34	321,03	2520,49
День 11							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2

	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	213	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	94/1	Суп молочный рисовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	127/1	Сырники из творога со сметаной и сахаром	80	14,95	10,14	9,12	187,2
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			597	36,57	31,50	70,73	713,23
ОБЕД	57/1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82
	10/2	Чахохбили	90	17,47	21,39	7,05	291,18
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	33,76	33,55	108,61	874,04
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	100	20,55	6,81	10,17	185,79
	165.4/1	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,23	2,82	40,01	204,09
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			620	34,30	16,01	94,21	648,99
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:			2582	114,95	89,00	360,78	2702,68
День 12							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	92	Суп молочный манн	180	5,04	4,37	14,85	119,88
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,77	35,43	74,62	759,8
ОБЕД	66/1	Суп гороховый с картофелем	200	4,70	1,78	18,36	108,7
	373	Гуляш из говядины	120	25,49	15,97	5,90	269,87
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	41/1	Салат из моркови	90	1,12	0,09	10,45	48,19
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			860	40,40	28,34	103,80	833,96
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	100	17,69	6,10	1,98	134,07
	165.5/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	4,53	39,24	233,13
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			600	33,03	11,67	93,97	612,86
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:			2642	118,52	83,38	359,62	2673,04
День 13							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	94/2	Суп молочный геркулесовый	180	4,43	4,37	15,52	119,93

	235/2	Пудинг из творога (запеченный)	80	12,32	8,61	19,46	204
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	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			557	28,86	25,37	80,79	667,03
ОБЕД	82/1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	2,44	16,92	99,42
	96/1	Куры запеченные	90	17,69	17,83	0,41	232,54
	205/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,99	4,10	30,51	178,69
	70/1	Огурцы свежие	90	0,72	0,09	2,25	12,6
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	384	Кисель молочный	180	3,85	3,31	27,77	157,27
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	34,90	28,51	108,69	832,82
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	100	10,06	10,61	15,25	197,77
	321/1	Пюре картофельное	180	3,49	6,05	22,45	158,74
	33/1	Салат из свеклы	90	1,28	5,48	7,52	84,46
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА УЖИН			650	20,76	23,00	86,49	637,47
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:			2572	94,84	84,82	363,20	2603,74
День 14							
ЗАВТРАК	6	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46,2
	7/2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,35	36
	215/1	Омлет натуральный	60	5,31	9,50	1,07	110,83
	94/3	Суп молочный гречневый	180	4,43	4,37	15,52	119,93
	203/1	Запеканка из творога (со сметаной)	80	12,47	9,65	9,37	175,53
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	397	Какао с молоком	180	3,64	3,02	14,72	101,66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			597	34,16	35,43	75,29	759,85
ОБЕД	77	Суп картофельный	200	2,08	2,38	16,24	95,16
	369	Мясо тушеное	120	22,38	16,62	3,97	255,36
	165.2/1	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,62	2,70	37,80	190,04
	15/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,59	5,52	2,76	62,61
	701.2	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	136	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,10	26,8
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	33,94	27,96	98,70	782,27
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	100	17,14	4,32	7,12	138,47
	55/1	Картофель отварной, запеченный	180	3,82	9,76	31,16	228,1
	71/1	Помидоры свежие	90	0,54	0,18	3,78	17,91
	701.1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5
	700/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	376/1	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	14,80	58,05
ИТОГО ЗА УЖИН			630	27,57	15,12	91,03	612,23
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:			2642	105,99	86,45	352,61	2622,57
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			36598	1503,08	1195,63	4950,69	36847,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2614	107,36	85,40	353,62	2631,93