

МИНИСТЕРСТВО  
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ И ДОМ»

"Утверждаю"

Директор ГКУ СО Московской области

"Семья и дом"

Бунак О.Ю.

Приказ № 5/2 от 16 января 2023 г.

МЕНЮ

приготовления блюд на 14 дней

Дети 12 -18 лет (зима)



Возрастная категория от 12 до 18 (зима) Стационар

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,5	18,9	3,1	232,0	268	
	Зеленый горошек	80	2,0	2,5	3,5	44,66	157	
	Колбаса вареная	31,5	3,36	5,47	0,06	62	77	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465	
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79	
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573	
	<b>Итого</b>		546,5	20,66	29,37	45,055	662,71	
II Завтрак	Творог порционный	100	5,6	1,5	6,5	65,0	29	
	Фрукты (Яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	66,0	82	
<b>Итого</b>		300	6,2	2,1	21,2	131,0		
Обед	Суп гороховый с курами	300	29,6	13,1	63,1	489,0	127	
	Гренки из пшеничного хлеба	45	2,98	0,31	18,3	87,96	143	
	Котлеты рыбные любительские	200	25,0	3,0	10,4	168,0	308	
	Пюре картофельное	300	7,7	11,5	16,7	201,6	377	
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	150	7,05	15,7	9,5	207,2	33	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495	
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,	573	
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575	
	<b>Итого</b>		1345	78,43	44,44	172,65	1426,26	
	Полдник	Фрукты (Яблоко)	110	0,44	0,44	10,8	48,4	82
Сок		200	1,0	0,2	20,2	86,0	501	
Печенье		35	2,625	3,43	26,04	145,25	582	
<b>Итого</b>		345	4,065	4,07	57,4	279,65		
	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,0	2,7	96,0	14	
Ужин	Пельмени мясные отванные	238/5	21,27	13,7	36,5	362,0	520/1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	79	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573	
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575	
<b>Итого</b>		728	28,1	30,78	83,18	750,4		
ПУжин	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	101,1	470	
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573	
<b>Итого за день</b>			138,93	113,86	379,08	3278,62		

День 2							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	250	9,2	14,1	2,3	172,6	285
	Соус шоколадный	65	2,745	2,67	21,12	119,5	443
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
Итого		605	18,665	30,545	61,85	616,15	
II Завтрак	Фрукты	200	0,6	0,6	14,7	66	82
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	6,0	18,0	15,2	95,75	104
	Суфле из отварной говядины (паровое)	90	17,1	15,3	2,25	218,7	346
	Овощи в молочном соусе	350	7,5	14,25	21,21	259,66	175
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	150	4,26	5,39	7,52	95,14	157
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	68,9	476
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
	Фрукты свежие (виноград)	100	0,44	0,44	10,8	48,4	82
Итого		1365	41,0	53,87	115,3	955,05	
Полдник	Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,1	581
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
Итого		235	3,07	1,85	46,45	214,1	
Ужин	Шницель рыбный	150	22,0	2,0	10,6	148,0	310
	Картофель отварной с маслом	315	8,26	15,39	30,78	294,28	152
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,5	9,1	5,2	109,5	18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		950	36,44	34,57	101,36	596,19	
II Ужин	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за 2 день			105,575	126,435	347,66	2848,49	

День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	10,8	9,36	39,26	284,6	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутвердый (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		555,7	21,72	28,235	77,855	670,85	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,25	582
Итого		235	3,225	4,03	40,74	211,25	
Обед	Суп из овощей с фасолью и курами	300	16,0	19,7	36,9	389,28	117
	Рыба припущенная	164	33,8	1,3	2,08	156,0	296
	Пюре картофельное	360	7,7	11,5	16,7	201,6	377
	Салат из моркови с сухофруктами	160	1,8	9,1	24,3	187,5	24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,8	48,4	82
Итого		1459	65,88	42,87	145,43	1255,1	
Полдник	Ватрушка с творогом	120	15,6	5,6	43,4	288,0	531
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
Итого		320	15,9	5,7	52,9	347,9	
Ужин	Колбаса вареная (порциями) (Сосиски)	112	11,76	19,15	0,22	220,0	77
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Икра кабачковая (пром. производства)	100	1,9	8,9	7,7	118,0	150
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		742	27,61	39,18	102,12	871,5	
ПУжин	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573
Итого за 3 день			142,01	119,515	439,345	3516,1 8	

День 4							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,5	8,0	38,09	254,8	230
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Сыр	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		530,7	17,92	26,475	76,485	635,55	
II Завтрак	Фрукты свежие (груша)	200	0,6	0,6	14,7	66,0	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		400	1,6	0,8	34,9	152	
Обед	Суп картофельный с клецками	300	10,6	14,0	37,8	96,0	115
	Суфле из птицы	140	18,02	17,8	6,1	257,2	368
	Капуста тушеная	250	5,0	8,5	19,0	172,5	380
	Салат витаминный	150	1,8	7,6	8,2	109,5	2
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1265	41,02	48,73	116,75	849,7	
Полдник	Творожок порционный	100	5,6	1,5	6,5	65	29
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,25	582
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
Итого		335	11,525	7,83	46,34	324,15	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	150	25,0	3,0	10,4	168,0	308
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,73	29,9	408
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,4	50,08	322,4	202
	Салат из свеклы с яблоками	140	1,5	9,0	16,5	153,0	28
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		850	44,09	27,63	121,81	934,7	
II Ужин	Питьевой йогурт	193	5,8	5	8,0	63,1	470
Итого за 4 день			121,955	116,465	404,285	2960,2	

День5							
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,5	18,9	3,1	232,0	268
	Овощи консервиров. отварные (кукуруза)	85	4,26	5,39	7,52	95,14	157
	Колбаса вареная (порциями)	31,5	3,36	5,47	0,06	62	77
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Йогурт питьевой	121	5,8	5,0	8,0	63,1	470
Итого		672,5	32,64	48,535	57,075	776,29	
II Завтрак	Фрукты свежие (Банан)	150	0,6	0,6	14,7	66,0	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	10,2	86,0	501
Итого		350	1,6	0,8	24,9	152,0	
Обед	Свекольник с курами и со сметаной	300	9,3	18,9	41,3	373,0	98
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,4	7,15	177,0	349
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	300	8,96	14,78	2,56	243,8	181
	Сельдь с луком	120	10,9	11,2	4,2	216,0	316
	Кисель из яблок свежий	200	0,2	0,2	23,8	68,9	476
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1195	46,26	57,21	113,56	1247,2	
Полдник	Вафли	35	1,37	10,7	21,88	189,0	580
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Фрукты св. (апельсины)	150	0,8	0,8	19,6	88,0	82
Итого		385	4,37	11,6	50,78	334,9	
Ужин	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,6	12,12	4,6	171,0	326
	Рагу из овощей(1-й вариант)	300	5,47	12,38	26,8	247,2	177
	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	150	1,59	15,15	5,58	165,21	26
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		770	26,81	44,08	91,68	888,81	
II Ужин	Ряженка	198	5,8	5,0	8,0	101	470
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573
Итого за 5 день			119,355	167,425	358,295	3558,7	

День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	205	9,09	9,07	43,5	292,1	235
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутвердый (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		510,7	110,41	27,545	81,895	672,35	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
Итого		200	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Борщ из свежей капусты	300	5,2	17,5	24,0	274,0	93
	Жаркое по-домашнему	390	27,9	21,3	38,46	457,6	328
	Сельдь с луком	120	10,9	11,2	4,2	216,0	316
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1185	50,1	50,83	121,31	1220	
Полдник	Оладьи с джемом	160	12,0	15,0	60,6	429,0	526
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		360	13,0	15,2	80,8	515	
Ужин	Котлеты из говядины	90	15,8	11,07	13,5	221,0	339
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,73	29,9	408
	Пюре картофельное и икра овощная	300	7,1	21,3	16,7	93,0	401
	Салат из квашеной капусты с яблоками	150	1,59	15,24	7,68	174,12	8
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		900	30,78	54,84	82,71	779,42	
ПУжин	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573
Итого		223	7,675	5,2	20,3	159,5	
Итого за 6 день			212,565	154,215	401,715	3412,27	

День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,2	7,9	39,2	253,6	236
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутвердый (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		555,7	16,62	26,375	77,595	633,85	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
Итого		200	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	6,5	17,9	15,4	249,0	106
	Запеканка картофельная с мясом	330	32,6	22,45	24,3	429,0	334
	Салат из свеклы с чесноком	150	2,1	9,1	11,2	136,5	34
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,392	2,052	1,816	26,3	18
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,44	0,44	10,8	48,6	82
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1295	48,532	52,872	118,266	1143,9	
Полдник	Творожок порционный	100	5,6	1,5	6,5	65	29
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,25	582
	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
Итого		333	14,025	9,93	40,54	311,25	
Ужин	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	125/ 40	14,5	11,6	11,7	288,7	374
	Капуста тушеная	250	5,0	8,5	19,0	172,5	380
	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3,7	9,4	12,4	150,0	42
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		895	28,95	33,93	87	870,6	
II Ужин	Питьевой йогурт	193	5,8	5	8,0	63,1	470
Итого за 7 день			114,527	128,107	331,401	3088,7	



День 8							
Завтрак	Омлет натуральный	130	12,5	18,9	3,1	232,0	268
	Овощи консервиров. отварные (зеленый горошек)	80	4,32	5,4	7,6	94,8	157
	Колбаса вареная (порциями)	14,5	3,36	5,47	0,06	62	77
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
Итого		529,5	26,9	43,545	49,155	712,85	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		400	1,6	0,8	34,9	152	
Обед	Уха с крупой	300	7,4	2,3	10,05	139,5	121
	Пельмени мясные отварные	238/5	21,27	13,7	36,5	362,0	520/1
	Винегрет овощной	150	2,4	9,3	9,9	132,0	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1068	37,17	26,13	111,1	905,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	120	7,0	2,8	69,6	332,0	530
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
Итого		320	10,3	5,7	83,4	445,9	
Ужин	Плов из говядины	200	16,3	18,2	34,6	368,0	330
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,5	9,1	6,4	114,0	20
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		680	23,65	31,73	85,1	743,4	
II Ужин	Ряженка	198	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за 8 день			105,42	112,905	371,655	3061,05	

День 9							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	250	10,8	9,36	39,26	284,6	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутвердый (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		555,7	21,72	28,235	77,855	670,85	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,1	581
Итого		235	2,67	2,25	40,925	194,1	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курами	300/ 35	11,6	16,6	48,8	391,0	129
	Котлеты, рубленные из птицы с соусом молочным	125/ 40	14,5	11,6	11,7	288,7	374
	Рагу из овощей(1-й вариант)	300	5,47	12,38	26,8	247,2	177
	Салат витаминный	150	1,8	7,6	8,2	109,5	2
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	68,9	476
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1325	39,07	49,11	153,85	1273,8	
Полдник	Творожок порционный	100	5,6	1,5	6,5	65	29
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,25	582
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		335	9,225	5,13	52,74	296,25	
Ужин	Тефтели из говядины(паровые)	90	12,6	8,5	5,98	148,0	348
	Пюре картофельное	300	7,7	11,5	16,7	201,6	377
	Салат из свежих огурцов с луком	150	1,2	9,0	3,9	102,0	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		870	27,25	33,43	70,48	711	
ПУжин	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
Итого за 9 день			105,735	123,155	403,85	3247	

День 10							
Завтрак	Суфле из творога	250	31,2	12,0	31,2	357,6	284
	Соус шоколадный	65	2,745	2,67	21,12	119,5	443
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
Итого		605	40,665	28,445	90,715	801,15	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		400	1,6	0,8	34,9	152	
Обед	Борщ с картофелем и капустой курами	300	1,9	4,43	6,95	133,33	95
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,3	4,8	12,6	155,7	357
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Сельдь с луком	120	10,9	11,2	4,2	216,0	316
	Салат из моркови тертой	40	0,4	0	3,4	15,6	41
	Компот из смеси сухофр.	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1125	42,0	27,86	121,2	1039,0	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	120	6,4	5,4	35,8	218,0	535
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Фрукты свежие (виноград)	100	0,44	0,44	10,8	48,4	82
Итого		420	7,04	5,94	55,09	324,3	
Ужин	Колбаса вареная (порциями) (Сосиски)	112	11,76	19,15	0,22	220,0	77
	Картофель отварной с маслом	344	8,26	15,39	30,78	294,28	152
	Салат из квашеной капусты с яблоками	150	1,5	9,3	9,0	126	10
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
	Масло слив. ( порциями)	10	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		941	27,44	55,545	84,245	967,83	
II Ужин	Питьевой йогурт	193	5,8	5	8,0	63,1	470
Итого за 10 день			124,545	123,59	394,96	3347,4	

День 11							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,5	8,25	34,5	238,25	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
Итого		540	13,22	22,025	72,895	562,3	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
Итого		200	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Суп - пюре из разных овощей с курами	300	3,48	5,64	8,7	151,8	134
	Рыба отварная	200	36,0	1,4	1,6	164,0	295
	Соус сметанный	40	0,44	2,8	0,73	29,9	408
	Пюре картофельное	360	7,7	11,5	16,7	201,6	377
	Салат из свежих огурцов с луком	150	1,2	9,0	3,9	102,0	15
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,44	0,44	10,8	48,4	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1478	52,28	31,71	97,18	952,2	
Полдник	Пряники	35	2,07	1,65	26,25	128,1	581
	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
Итого		233	7,87	6,65	34,25	229,1	
Ужин	Бифштекс рубленый паровой	128	18,2	12,4	0	181,7	331
	Капуста тушенная	250	5,0	8,5	19,0	172,5	380
	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	1,9	9,1	14,7	148,5	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		858	30,85	34,43	77,6	762,1	
II Ужин	Ряженка	198	5,8	5,0	8,0	101	470
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573
Итого за 11 день			112,495	100,615	316,925	2731,2	

День 12							
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жид.	250	8,7	10,3	35,5	270,2	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутв. (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		555,7	19,62	29,175	74,095	656,45	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		400	1,6	0,8	34,9	152	
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	300	13,0	13,5	43,0	345,0	112
	Суфле из отварной говядины (паровое)	87	17,1	15,3	2,25	218,7	346
	Рагу из овощей (2-й вар.)	250	5,47	12,38	26,8	247,2	177
	Сельдь с луком	120	10,9	11,2	4,2	216,0	316
	Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	68,9	476
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
	Фрукты свежие (банан)	100	0,44	0,44	10,8	48,4	82
Итого		1232	52,61	53,75	145,4	1312,7	
Полдник	Творожок порционный	100	5,6	1,5	6,5	65	29
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,25	582
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
Итого		335	11,525	7,83	46,34	324,15	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	200	25,0	3,0	10,4	168,0	308
	Соус сметанный	30	0,44	2,8	0,73	29,9	408
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8,4	50,08	322,4	202
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,5	9,1	6,4	114,0	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Масло слив. ( порциями)	10	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		872	44,46	35,005	122,455	1005,8	
II Ужин	Питьевой йогурт	193	5,8	5	8,0	63,1	470
Итого за 12 день			135,615	126,56	431,19	3451,15	

День 13							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	9,09	9,07	43,5	292,1	235
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
	Сыр полутвердый (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
Итого		510,7	19,51	27,545	81,895	672,35	
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,6	0,6	14,7	66	82
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого		400	1,6	0,8	34,9	152	
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне	300	8,0	18,1	25,3	296,0	116
	Жаркое по-домашнему	300	27,9	21,3	38,46	460,5	328
	Салат из свеклы с чесноком	150	2,1	9,1	11,2	136,5	34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	103,9	495
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1215	44,1	49,33	129,61	1162,5	
Полдник	Пицца школьная	100	10,4	10,9	25,4	241,0	537
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
Итого		300	10,6	11,0	34,7	298,9	
Ужин	Суфле из птицы	140	18,02	17,8	6,1	257,2	368
	Рис с овощами	195	5,5	3,5	46,9	237,0	241
	Салат из квашеной капусты с луком	150	12,4	9,0	12,3	141,0	9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	57,9	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		815	41,67	34,73	109,2	899,3	
ПУжин	Кефир	198	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,2	12,3	58,5	573
Итого за 13 день			125,155	128,605	410,605	3344,55	

День 14							
Завтрак	Омлет натуральный	145	12,5	18,9	3,1	232,0	268
	Колбаса вареная	31,5	3,36	5,47	0,06	62	77
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	107,9	465
	Сыр полутв. (порциями)	15,7	3,7	4,7	0	56,2	75
	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,15	79
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,4	24,6	117,0	573
Итого		482,2	26,28	42,845	41,555	674,25	
ПЗавтрак	Фрукты свежие (груша)	200	0,6	0,6	14,7	66,0	82
Итого		200	0,6	0,6	14,7	66	82
Обед	Рассольник ленинградский	300	10,5	20,4	53,0	438,0	100
	Голубцы ленивые	340	27,3	30,8	10,08	430,07	333
	Салат из моркови и яблок	150	1,5	9,1	11,2	133,5	22
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	117	573
	Хлеб ржано-пшеничный	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1165	45,8	61,23	129,03	1255,5	
Полдник	Вафли	35	1,37	10,7	21,88	189,0	580
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	113,9	462
	Фрукты свежие (апельсины)	173	0,6	0,6	14,7	66,0	82
Итого		408	5,27	14,2	50,38	368,9	
Ужин	Кнели рыбные припущенные	170	22,5	2,0	5,0	130,0	302
	Пюре картофельное	360	7,7	11,5	16,7	201,6	377
	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,25	9,3	11,4	138,0	30
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	59,9	459
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,0	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,	573
	Хлеб ржаной	75	1,7	0,33	9,95	51,5	575
Итого		1010	38,3	27,23	77,2	731	
П Ужин	Ряженка	198	5,8	5,0	8,0	101	470
Итого за 14 День			122,05	151,105	320,865	3196,65	