

«Утверждаю»  
 Директор ГБУ СО «Дергачевский специальный  
 реабилитационный дом - интернат для детей»  
 Бахтиев Ф.Ф.



**Примерное двухнедельное меню  
 ГБУ СО «Дергачевский специальный  
 реабилитационный дом - интернат для детей»  
 для возрастной категории 7-10 лет.**

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3047	Каша ячневая жидкая на молоке	200	8,43	11,25	42,95	298,3
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:	505	<b>22,98</b>	<b>28,50</b>	<b>104,36</b>	<b>744,86</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0001	Бананы	180	2,70	0,18	39,24	160,2
	итого:		<b>2,70</b>	<b>0,18</b>	<b>39,24</b>	<b>160,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обработ.)	80	2,48	0,16	5,84	32,0
1637	Борщ из свежей капусты с говядиной 1 кат.	325	10,02	10,22	19,47	198,1
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3,00	0,48	30,9
3318	Картофельное пюре со сл.м.	200	4,32	6,72	32,45	200,5
2165/1	Тефтели из говядины 1 кат.	100	13,94	16,21	9,52	237,7
8016	Соус томатный	50	0,51	1,48	3,82	30,1
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0	27,28	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого:	1120	<b>43,17</b>	<b>39,29</b>	<b>167,46</b>	<b>1050,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
5007/1	Запеканка творожно- манная	155	21,71	9,68	16,14	239,6
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	итого:	355	<b>22,71</b>	<b>9,68</b>	<b>34,34</b>	<b>315,6</b>
<b>УЖИН</b>						
2268/3	Плов рисовый с курицей 1 кат.	265	32,65	36,35	60,23	683,3
4006	Ватрушка с повидлом	75	5,20	5,90	25,10	269,6
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3

1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:	615	<b>43,50</b>	<b>43,06</b>	<b>135,84</b>	<b>1171,9</b>
<b>ужин 2</b>						
д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
	итого:		<b>8,40</b>	<b>5,06</b>	<b>19,78</b>	<b>144,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>135,05</b>	<b>120,70</b>	<b>481,23</b>	<b>3443,29</b>

День 2	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3025	Каша пшенная жидкая на молоке	200	9,01	12,02	42,02	307,5
д 0017	Омлет натуральный запечен.	75	6,14	7,33	2,19	99,2
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	560	<b>23,48</b>	<b>31,60</b>	<b>103,26</b>	<b>766,84</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0003	Апельсин	198	1,78	0,40	20,39	79,2
	итого		<b>1,78</b>	<b>0,40</b>	<b>20,39</b>	<b>79,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
д0007/2	Икра кабачковая	80	0	5,60	5,60	77,6
6	Суп картоф. с дом.лапшой на м.к.б.из курицы	200	2,48	3,46	17,87	108,9
3346/1	Капуста тушеная со сл.м.	200	6,02	9,03	30,60	202,7
2023/1	Биточки из курицы	100	22,69	35,86	19,96	377,4
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого	930	<b>42,67</b>	<b>55,45</b>	<b>175,99</b>	<b>1210,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
3301	Котлеты морковные	150	6,69	15,58	38,28	303,1
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	итого		<b>7,69</b>	<b>15,58</b>	<b>56,48</b>	<b>379,1</b>
<b>УЖИН</b>						
3079/2	Каша гречневая жидкая на воде	180	4,39	7,35	23,43	171,5
2573/1	Минтай без головы припущ. с овощами со слив. маслом	100	14,98	6,14	0,70	117,6
4007/1	Ватрушка с творогом	75	10,47	4,33	33,51	215,3
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого		<b>35,49</b>	<b>18,62</b>	<b>108,15</b>	<b>723,4</b>
<b>ужин 2</b>						
101	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,0
	итого:		5,60	6,40	8,20	112,0
<b>ИТОГО за день</b>			<b>111,11</b>	<b>121,65</b>	<b>464,27</b>	<b>3158,6</b>

День 3	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3020	Каша геркулесовая жидкая на молоке	200	8,10	12,85	35,44	269,7
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	505	<b>22,65</b>	<b>30,10</b>	<b>96,85</b>	<b>716,20</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0006	Груша	270	0,11	0,81	29,43	113,4
	итого		<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>29,43</b>	<b>113,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
д0002	Кукуруза сладкая консерв.(терм.обработ.)	73	0	0	8,180	42,30
1470/2	Щи из свеж.капусты с отв.говядиной 1 кат.	325	9,55	11,55	12,45	185,0
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3	0,48	30,9
3351/1	Макароны с овощами	200	6,48	8,56	44,76	278,9
2060	Гуляш из говядины 1 кат. с	100	15,67	17,65	5,67	243,1
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого		<b>43,60</b>	<b>42,26</b>	<b>173,50</b>	<b>1223,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
5025	Сырники из творога	150	29,81	6,76	31,83	310,0
	итого		<b>30,8</b>	<b>6,76</b>	<b>50,03</b>	<b>386,0</b>
<b>УЖИН</b>						
3303	Картофель отварной с маслом	200	4,05	5,15	36,28	199,7
д00015	Сосиски отварные	100	10,22	24,38	2,04	271,3
4004	Булочка "Веснушка" п/ф 58 г	50	4,57	3,31	31,61	172,3
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого		<b>24,48</b>	<b>33,64</b>	<b>120,44</b>	<b>862,3</b>
<b>ужин 2</b>						
д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
	итого:		8,40	5,06	19,78	144,1
<b>ИТОГО за день</b>			<b>121,65</b>	<b>113,57</b>	<b>470,25</b>	<b>3301,6</b>

День 4	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3041	Каша манная жидкая на молоке	200	7,89	11,29	37,72	276,6
9013	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,28	62,8
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	525	<b>21,22</b>	<b>28,14</b>	<b>97,05</b>	<b>699,45</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д00013	Яблоко	263	1,05	1,05	31,07	118,5
	итого		<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>31,07</b>	<b>118,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
д00016	сельдь соленая	50	17,00	8,52	0	144,0
6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обrab.)	50	1,55	0,10	3,65	20,0
1061/1	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	335	14,39	13,30	33,20	300,71
22071	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	20,95	31,46	51,99	540,3
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого		<b>65,37</b>	<b>54,88</b>	<b>190,80</b>	<b>1448,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
5007/1	Запеканка творожно-манная	155	21,71	9,68	16,14	239,6
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
	итого:		<b>22,71</b>	<b>9,68</b>	<b>34,34</b>	<b>315,6</b>
<b>УЖИН</b>						
3083/1	Каша пшеничная жид. на воде	150	3,43	5,55	20,26	137,5
2549/1	Тефтели рыбные	120	39,06	23,92	19,21	446,8
8016	Соус томатный	92	1,24	1,50	9,14	50,3
4006	Ватрушка с повидлом	75	5,20	5,90	25,10	269,6
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	662	<b>50,78</b>	<b>37,23</b>	<b>99,17</b>	<b>1007,7</b>
<b>ужин 2</b>						
9	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,0
	итого:		<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>166,73</b>	<b>135,98</b>	<b>460,83</b>	<b>3691,8</b>

День 5	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3025	Каша пшеничная жидкая на молоке	200	9,01	12,02	42,02	307,5
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого		505	<b>23,56</b>	<b>29,27</b>	<b>103,43</b>	<b>754,09</b>

**ЗАВТРАК 2**

д0003	Апельсин	198	1,78	0,40	20,39	79,2
9007	Печенье	40	3,0	4,72	29,76	174,4
итого			<b>4,78</b>	<b>5,12</b>	<b>50,15</b>	<b>253,6</b>

**ОБЕД**

6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обработ.)	80	2,48	0,16	5,84	32,0
1090	Рассольник ленинградский с огурцами с гов. 1 кат.	325	10,75	10,49	25,04	230,4
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3	0,48	30,9
2391	Запеканка картофельная с говядиной 1 кат. со слив. маслом п/ф 286	293	20,18	20,87	47,52	448,0
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
итого			<b>45,31</b>	<b>36,02</b>	<b>180,84</b>	<b>1184,8</b>

**ПОЛДНИК**

7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
4012	Оладьи п/ф 88 г	75	4,97	6,73	29,12	196,8
итого			<b>5,97</b>	<b>6,73</b>	<b>47,32</b>	<b>272,8</b>

**УЖИН**

3340	Рагу овощное	250	4,10	19,23	29,1	265,4
2615/1	Котлеты из минтая без головы п/ф	100	20,35	10,49	17,29	243,9
4019	Пирожок с капустой, яйцом	75	5,66	6,23	26,68	202,8
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого		700	<b>35,76</b>	<b>36,75</b>	<b>123,58</b>	<b>931,2</b>

**ужин 2**

д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
итого:			8,40	5,06	19,78	144,1
<b>ИТОГО за день</b>			<b>115,38</b>	<b>113,89</b>	<b>505,32</b>	<b>3396,4</b>

День 6	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3027	Каша рисовая жид. на молоке	155	5,35	8,08	30,04	208,3
д 0017	Омлет натуральный запечен.	75	6,14	7,33	2,19	99,2
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	515	<b>19,82</b>	<b>27,66</b>	<b>91,28</b>	<b>667,6</b>

**ЗАВТРАК 2**

д0006	Груша	270	0,11	0,81	29,43	113,4
	итого:		<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>29,43</b>	<b>113,4</b>

**ОБЕД**

6037	Икра свекольная	100	1,734	8,016	14,510	124,64
1426	Суп перловый с говядиной	325	13,92	12,89	32,47	292,79
2205	Голубцы "ленивые" с говядиной	250	20,43	30,33	22,11	428,56
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого	1025	<b>47,57</b>	<b>52,74</b>	<b>171,05</b>	<b>1289,5</b>

**ПОЛДНИК**

9011	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	итого:		<b>2,36</b>	<b>12,08</b>	<b>44,08</b>	<b>291,6</b>

**УЖИН**

3318	Картофельное пюре со сл.м.	200	4,32	6,72	32,45	200,5
2167/1	Колбаса отварная	100	13,00	22,00	0	157,0
4002	Булочка "Домашняя"	50	4,18	7,84	32,46	216,1
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого	625	<b>27,15</b>	<b>37,36</b>	<b>115,42</b>	<b>792,6</b>

**ужин 2**

101	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,0
	итого:		5,60	6,40	8,20	112,0

<b>ИТОГО за день</b>			<b>97,00</b>	<b>130,65</b>	<b>451,27</b>	<b>3154,6</b>
----------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	---------------

День 7	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3047	Каша ячневая жидкая на молоке	200	8,43	11,25	42,95	298,3
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого:		505	<b>22,98</b>	<b>28,50</b>	<b>104,36</b>	<b>744,9</b>

**ЗАВТРАК 2**

д0001	Бананы	180	2,70	0,18	39,24	160,2
итого			<b>2,70</b>	<b>0,18</b>	<b>39,24</b>	<b>160,2</b>

**ОБЕД**

д0007/2	Икра кабачковая	80	0	5,60	5,60	77,6
1637/3	Борщ из свежей капусты с говядиной 1 кат.	200	9,03	8,75	11,97	155,4
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3	0,48	30,9
3351/1	Макаронны с овощами	230	6,48	8,56	44,76	278,9
2060	Гуляш из говядины 1 кат. с р.м.	100	15,67	17,65	5,67	243,1
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
итого			<b>43,08</b>	<b>45,06</b>	<b>170,44</b>	<b>1229,4</b>

**ПОЛДНИК**

3301	Котлеты морковные	150	6,69	15,58	38,28	303,1
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
итого			<b>7,69</b>	<b>15,58</b>	<b>56,48</b>	<b>379,1</b>

**УЖИН**

3303	Картофель отварной с маслом	200	5,37	7,61	48,22	252,5
2573/1	Минтай без головы припуц. с овощами со слив. маслом	100	14,98	6,14	0,70	117,6
9011	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого			<b>27,36</b>	<b>26,63</b>	<b>125,31</b>	<b>804,6</b>

**ужин 2**

д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
итого:			8,40	5,06	19,78	144,1
<b>ИТОГО за день</b>			<b>103,80</b>	<b>115,95</b>	<b>495,83</b>	<b>3318,2</b>



День 8	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3041	Каша манная жидкая на молоке	200	7,89	11,29	37,72	276,6
9013	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,28	62,8
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
Итого:		525	<b>21,22</b>	<b>16,85</b>	<b>59,33</b>	<b>422,90</b>

**ЗАВТРАК 2**

д00013	Яблоко	263	1,05	1,05	31,07	118,5
Итого			<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>31,07</b>	<b>118,5</b>

**ОБЕД**

д00016	сельдь соленая	50	17,00	8,52	0	144,0
6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обраб.)	50	1,55	0,10	3,65	20,0
1061/1	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	335	14,39	13,30	33,20	300,71
2237	Картофель тушеный с говядиной 1 кат.	300	16,42	27,11	43,95	488,1
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
Итого			<b>60,84</b>	<b>50,53</b>	<b>182,76</b>	<b>1396,4</b>

**ПОЛДНИК**

3307	Котлеты капустные	165	7,91	26,95	32,09	387,7
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
Итого			<b>8,91</b>	<b>26,95</b>	<b>50,29</b>	<b>463,68</b>

**УЖИН**

2268/3	Плов рисовый с курицей 1 кат.	265	32,65	36,35	60,23	683,3
4007/1	Ватрушка с творогом	75	10,47	4,33	33,51	215,3
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
Итого			<b>48,8</b>	<b>41,5</b>	<b>144,3</b>	<b>1117,6</b>

**ужин 2**

9	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,0
Итого:			<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>

<b>Итого за день</b>			<b>140,79</b>	<b>136,86</b>	<b>467,70</b>	<b>3519,0</b>
----------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	---------------

День 9	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3005	Каша "Дружба" вязкая на молоке (рис+ пшено)	200	8,41	11,40	46,95	316,7
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого:		505	<b>22,96</b>	<b>28,65</b>	<b>108,36</b>	<b>763,29</b>

**ЗАВТРАК 2**

д0003	Апельсин	198	1,78	0,40	20,39	79,2
итого:			<b>1,78</b>	<b>0,40</b>	<b>20,39</b>	<b>79,2</b>

**ОБЕД**

6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обработ.)	80	2,48	0,16	5,74	32,0
1470/2	Щи из свеж.капусты с отв.говядиной 1 кат.	325	9,55	11,55	12,45	185,0
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3	0,48	30,9
3083/1	Каша пшеничная жид. на воде	180	3,56	6,66	21,32	164,9
д00015	Сосиски отварные	100	10,22	24,38	2,04	271,3
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
итого:			<b>37,71</b>	<b>47,25</b>	<b>143,99</b>	<b>1127,6</b>

**ПОЛДНИК**

5007/1	Запеканка творожно- манная	155	21,71	9,68	16,14	239,6
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
итого:			<b>22,71</b>	<b>9,68</b>	<b>34,34</b>	<b>315,6</b>

**УЖИН**

3318	Картофельное пюре со сл.м.	200	4,32	6,72	32,45	200,5
2125/3	Куры отварные 1 кат.	100	29,35	29,53	2,21	390,8
4019	Пирожок с капустой,яйцом	75	5,66	6,23	26,68	202,8
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого:			<b>44,98</b>	<b>43,28</b>	<b>111,85</b>	<b>1013,1</b>

**ужин 2**

101	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,0
итого:			5,60	6,40	8,20	112,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>130,14</b>	<b>129,26</b>	<b>418,93</b>	<b>3298,8</b>

День10	2	3	4	5	6	7
--------	---	---	---	---	---	---

**ЗАВТРАК 1**

3020	Каша геркулесовая жидкая на молоке	155	6,27	9,28	27,37	202,5
д 0017	Омлет натуральный запечен.	75	6,14	7,33	2,19	99,2
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
итого:		515	<b>21,71</b>	<b>28,51</b>	<b>90,97</b>	<b>677,55</b>

**ЗАВТРАК 2**

д0006	Груша	270	0,11	0,81	29,43	113,4
-------	-------	-----	------	------	-------	-------

	ИТОГО:		<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>29,43</b>	<b>113,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
6037	Икра свекольная	100	1,734	8,016	14,510	124,64
6	Суп картоф. с дом.лапшой на м.к.б.из курицы	200	2,48	3,46	17,87	108,9
3346	Капуста тушеная со сл.м.	250	7,32	9,11	26,48	230,1
2023/1	Биточки из курицы	100	22,69	35,86	19,96	377,4
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	ИТОГО:		<b>45,70</b>	<b>57,95</b>	<b>180,78</b>	<b>1284,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9007	Печенье	40	3,0	4,72	29,76	174,4
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	ИТОГО:		<b>4,0</b>	<b>4,7</b>	<b>48,0</b>	<b>250,4</b>
<b>УЖИН</b>						
3079/2	Каша гречневая жидкая на воде	180	4,39	7,35	23,43	171,5
2549/1	Тефтели рыбные	120	39,06	23,92	19,21	446,8
8016	Соус томатный	50	0,51	1,48	3,82	30,1
4002	Булочка "Домашняя"	50	4,18	7,84	32,46	216,1
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	ИТОГО:		<b>53,79</b>	<b>41,39</b>	<b>129,43</b>	<b>1083,5</b>
<b>ужин 2</b>						
д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
	ИТОГО:		<b>8,40</b>	<b>5,06</b>	<b>19,78</b>	<b>144,1</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>105,25</b>	<b>105,17</b>	<b>398,05</b>	<b>2777,1</b>

День11	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3047	Каша ячневая жидкая на молоке	200	8,43	11,25	42,95	298,3
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	ИТОГО:	505	<b>22,98</b>	<b>28,50</b>	<b>104,36</b>	<b>744,9</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0001	Бананы	180	2,70	0,18	39,24	160,2
	ИТОГО:		<b>2,70</b>	<b>0,18</b>	<b>39,24</b>	<b>160,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
д00016	сельдь соленая	50	17,00	8,52	0	144,0
6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обраб.)	50	1,55	0,10	3,65	20,0
1090	Рассольник ленинградский с огурцами с гов. 1 кат.	325	10,75	10,49	25,04	230,4
8001	Сметана для отпуска 1-ых бл.	15	0,42	3,00	0,48	30,9
2391	Запеканка картофельная с говядиной 1 кат. со слив. маслом п/ф 286	293	20,18	20,87	47,52	448,0
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	ИТОГО:		<b>61,38</b>	<b>44,48</b>	<b>178,65</b>	<b>1316,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
9011	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	ИТОГО:		<b>2,36</b>	<b>12,08</b>	<b>44,08</b>	<b>291,6</b>
<b>УЖИН</b>						
3081/3	Каша перловая жидкая на воде (	150	2,71	5,49	21,15	138,6

2615/1	Котлеты из минтая без головы п/ф	100	20,35	10,49	17,29	243,9
8016	Соус томатный	91	1,24	1,50	9,14	50,3
4007/1	Ватрушка с творогом	75	10,47	4,33	33,51	215,3
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:		<b>38,77</b>	<b>22,31</b>	<b>121,15</b>	<b>822,0</b>
<b>ужин 2</b>						
9	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,0
	итого:		<b>5,60</b>	<b>5,00</b>	<b>8,40</b>	<b>102,00</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>133,79</b>	<b>112,55</b>	<b>495,88</b>	<b>3437,37</b>

День12	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3041	Каша манная жидкая на молоке	200	7,89	11,29	37,72	276,6
9013	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,28	62,8
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:		<b>21,22</b>	<b>28,14</b>	<b>97,05</b>	<b>699,5</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д00013	Яблоко	263	1,05	1,05	31,07	118,5
	итого		<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	<b>31,07</b>	<b>118,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
д0002	Кукуруза сладкая консерв.(терм.обраб.)	73	0	0	8,180	42,30
1072/3	Суп гороховый на м/к б-не из	200	5,35	2,95	23,56	134,01
3318	Картофельное пюре со сл.м.	200	4,32	6,72	32,45	200,5
2165/1	Тефтели из говядины 1 кат.	100	13,94	16,21	9,52	237,7
8016	Соус томатный	91	1,24	1,50	9,14	50,3
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого		<b>36,33</b>	<b>28,88</b>	<b>184,81</b>	<b>1108,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
5025	Сырники из творога	150	29,81	6,76	31,83	310,0
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,0
	итого		<b>30,81</b>	<b>6,76</b>	<b>50,03</b>	<b>386,0</b>
<b>УЖИН</b>						
3340	Рагу овощное	250	4,10	19,23	29,1	265,4
2573/1	Минтай без головы припуц. с овощами со слив. маслом	100	14,98	6,14	0,70	117,6
9011	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:		<b>24,44</b>	<b>37,95</b>	<b>95,74</b>	<b>817,6</b>
<b>ужин 2</b>						
101	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,0
	итого:		<b>5,60</b>	<b>6,40</b>	<b>8,20</b>	<b>112,0</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>119,45</b>	<b>109,18</b>	<b>466,90</b>	<b>3241,88</b>

День13	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК 1</b>						

3027	Каша рисовая жид. на молоке	200	6,90	11,29	38,92	277,2
д0005	сыр "Российский"	20	5,25	5,35	0	70,7
7001	Какао на молоке	200	3,77	3,90	25,78	149,0
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:	505	<b>21,45</b>	<b>28,54</b>	<b>100,33</b>	<b>723,7</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0003	Апельсин	198	1,78	0,40	20,39	79,2
	итого		<b>1,78</b>	<b>0,40</b>	<b>20,39</b>	<b>79,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
д0007/2	Икра кабачковая	80	0	5,60	5,60	77,6
1470/2	Щи из свеж.капусты с	325	9,55	11,55	12,45	185,0
8001	Сметана для отпуска 1-ых блюд	15	0,42	3	0,48	30,9
3087/1	Гороховое пюре	150	15,96	3,70	40,02	241,2
2060	Гуляш из говядины 1 кат. с р.м.	100	15,67	17,65	5,67	243,1
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0
2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
	итого		<b>53,08</b>	<b>43,00</b>	<b>166,18</b>	<b>1221,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
9007	Печенье	40	3,0	4,72	29,76	174,4
	итого		<b>4,0</b>	<b>4,72</b>	<b>47,96</b>	<b>250,4</b>
<b>УЖИН</b>						
3351/1	Макароны с овощами	200	6,48	8,56	44,76	278,9
2167/1	Колбаса отварная	100	13,00	22,00	0	157,0
4005	Ватрушка с картофелем	75	5,63	6,01	25,31	207,1
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:		<b>29,11</b>	<b>37,07</b>	<b>110,13</b>	<b>816,8</b>
<b>ужин 2</b>						
д0010	Йогурт	200	8,40	5,06	19,78	144,1
	итого:		<b>8,40</b>	<b>5,06</b>	<b>19,78</b>	<b>144,12</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>113,82</b>	<b>114,07</b>	<b>416,81</b>	<b>2985,11</b>

<b>День14</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ЗАВТРАК 1</b>						
3005	Каша "Дружба" вязкая на молоке (рис+ пшено)	200	8,41	11,40	46,95	316,7
д 0017	Омлет натуральный запечен.	75	6,14	7,33	2,19	99,2
д00011	Кофе с молоком и сахаром	200	2,80	4,25	23,42	133,3
16	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
	итого:	560	<b>22,88</b>	<b>30,98</b>	<b>108,19</b>	<b>776,0</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>						
д0006	Груша	270	0,11	0,81	29,43	113,4
	итого		<b>0,11</b>	<b>0,81</b>	<b>29,43</b>	<b>113,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
д00016	сельдь соленая	50	17,00	8,52	0	144,0
6043	Зеленый горошек консерв.(терм.обработ.)	50	1,55	0,10	3,65	20,0
1061/1	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	335	14,39	13,30	33,20	300,71
22071	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	20,95	31,46	51,99	540,3
7016	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,00	33,36	122,0

2	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	47,70	231,0
8	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,5
Итого		1085	<b>65,37</b>	<b>54,88</b>	<b>190,80</b>	<b>1448,5</b>

**ПОЛДНИК**

3307	Котлеты капустные	165	7,91	26,95	32,09	387,7
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0	18,20	76,0
Итого:			<b>8,91</b>	<b>26,95</b>	<b>50,29</b>	<b>463,7</b>

**УЖИН**

3083/1	Каша пшеничная жид. на воде	180	3,56	6,66	21,32	164,9
2549/1	Тефтели рыбные	120	39,06	23,92	19,21	446,8
8016	Соус томатный	91	1,24	1,50	9,14	50,3
9011	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6
7042	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,3
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5
8	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	45,3
Итого			<b>50,87</b>	<b>44,96</b>	<b>126,06</b>	<b>1096,6</b>

**ужин 2**

101	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	112,0
Итого:			5,60	6,40	8,20	112,0

<b>Итого за день</b>			<b>153,74</b>	<b>164,98</b>	<b>512,97</b>	<b>4010,28</b>
----------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------

ИТОГО за 14 дней  
за 1 день

1747,71	1724,46	6506,24	46734,11
124,84	123,18	464,73	3338,15