

Директор ООО «Славия»  
 В.В. Кузнецова  
 ООО «Славия»  
 ОГРН 1043400179111  
 Краснодарский край

В.В. Кузнецова  
 ГКОУ  
 «Волгоградская школа - интернат»  
 № 4  
 ОГРН 1023404012010  
 Кошкет образовательное учреждение государственного образца - Волгоградская область - Волгоградский край

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,3</b>	<b>17,5</b>	<b>100,6</b>	<b>648,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>39,8</b>	<b>30,5</b>	<b>151,6</b>	<b>970,1</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,7</b>	<b>26,3</b>	<b>113,5</b>	<b>780,4</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>100,0</b>	<b>91,9</b>	<b>428,3</b>	<b>2 748,8</b>	

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>22,7</b>	<b>124,8</b>	<b>777,0</b>	
<b>Обед</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,1</b>	<b>41,8</b>	<b>140,3</b>	<b>1 021,4</b>	
<b>Полдник</b>						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>29,4</b>	<b>108,7</b>	<b>750,3</b>	
<b>Ужин</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,3</b>	<b>16,7</b>	<b>116,6</b>	<b>736,8</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>97,2</b>	<b>115,9</b>	<b>512,8</b>	<b>3 457,5</b>	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,5</b>	<b>19,0</b>	<b>121,9</b>	<b>709,9</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>34,1</b>	<b>129,7</b>	<b>808,3</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>	
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>16,2</b>	<b>128,2</b>	<b>747,9</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>90,3</b>	<b>91,9</b>	<b>521,4</b>	<b>3 139,9</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,3</b>	<b>17,5</b>	<b>100,6</b>	<b>648,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,0</b>	<b>30,4</b>	<b>134,2</b>	<b>918,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>193,7</b>	
<b>Ужин</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>	<b>857,6</b>	
<b>Ужин 2</b>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>	

**Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)**

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>89,9</b>	<b>92,0</b>	<b>430,8</b>	<b>2 762,4</b>	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>46,1</b>	<b>71,9</b>	<b>819,7</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>33,4</b>	<b>151,8</b>	<b>987,7</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>4,6</b>	<b>114,1</b>	<b>544,4</b>	
<b>Ужин</b>						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,7</b>	<b>23,7</b>	<b>97,2</b>	<b>713,6</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>103,8</b>	<b>113,1</b>	<b>461,9</b>	<b>3 255,0</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>733,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>138,3</b>	<b>815,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>13,9</b>	<b>147,2</b>	<b>810,1</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>100,5</b>	<b>91,9</b>	<b>529,6</b>	<b>3 288,4</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>462,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	<b>146,9</b>	<b>959,0</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>112,6</b>	<b>829,4</b>	
<b>Ужин 2</b>						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>90,7</b>	<b>92,3</b>	<b>393,4</b>	<b>2 755,8</b>	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,4</b>	<b>638,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1 028,5</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ)	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>4,4</b>	<b>126,5</b>	<b>587,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	250					Сборник рецептур или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>47,9</b>	<b>22,2</b>	<b>109,1</b>	<b>838,2</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	

<b>Всего за день:</b>	<b>113,4</b>	<b>91,9</b>	<b>495,6</b>	<b>3 124,8</b>
-----------------------	--------------	-------------	--------------	----------------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>471,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>38,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 054,8</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,6</b>	<b>23,3</b>	<b>105,7</b>	<b>718,9</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>91,9</b>	<b>408,0</b>	<b>2 740,4</b>	

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>15,0</b>	<b>20,9</b>	<b>91,7</b>	<b>617,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>27,4</b>	<b>130,6</b>	<b>875,0</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>7,3</b>	<b>106,9</b>	<b>558,9</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38,5</b>	<b>28,3</b>	<b>130,1</b>	<b>934,0</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>105,5</b>	<b>92,0</b>	<b>492,9</b>	<b>3 201,2</b>	

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>19,0</b>	<b>130,5</b>	<b>746,7</b>	
<b>Обед</b>						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>37,5</b>	<b>36,5</b>	<b>164,1</b>	<b>1 064,3</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>30,6</b>	<b>93,1</b>	<b>690,4</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5					
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	

**Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)**

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>90,9</b>	<b>91,9</b>	<b>447,0</b>	<b>2 843,9</b>	

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10/20					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>10,5</b>	<b>15,0</b>	<b>64,2</b>	<b>430,6</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>33,0</b>	<b>29,8</b>	<b>132,8</b>	<b>900,6</b>	
<b>Полдник</b>						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>29,2</b>	<b>117,3</b>	<b>771,4</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,6</b>	<b>12,6</b>	<b>146,6</b>	<b>792,9</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>89,9</b>	<b>100,0</b>	<b>480,5</b>	<b>3 157,5</b>	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>768,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,0</b>	<b>1 054,5</b>	
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	
<b>Ужин</b>						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>31,5</b>	<b>34,8</b>	<b>107,8</b>	<b>871,7</b>	
<b>Ужин 2</b>						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15					Сборник рецептов или ТТК

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>36,5</b>	<b>169,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>103,2</b>	<b>117,3</b>	<b>403,7</b>	<b>3 043,3</b>	

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>23,2</b>	<b>113,9</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>144,2</b>	<b>882,7</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>4,6</b>	<b>117,4</b>	<b>556,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>32,3</b>	<b>18,1</b>	<b>128,5</b>	<b>807,3</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	180					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>96,3</b>	<b>91,9</b>	<b>537,8</b>	<b>3 199,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>1 361,0</b>	<b>1 365,9</b>	<b>6 543,7</b>	<b>42 717,9</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>97,2</b>	<b>97,6</b>	<b>467,4</b>	<b>3051,3</b>