

Согласовано

Менеджер по развитию ЦКП

ИАО «Севе́рсталь»

Центр  
корпоративного  
питания

С.С. Капинцева

2023 г.



Утверждено

генеральный директор

ИАО «Солнечество»

Т.В. Гусева

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

# ДОЛ «Жемчужина Мологги»

на 2023 год

от 12 до 18 лет

Первый день:

от 12 - 18 лет

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 1056	каша гречневая	200	6,6	6,4	31,4	208,0
	джем	20	0,0	0,0	12,0	48,0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	итого:		<b>10,5</b>	<b>18,3</b>	<b>104,5</b>	<b>583,6</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 120-94	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	8,0	13,0	10,3	190,0
№ 401-94	гуляш из свинины	80/50	15,9	39,1	6,8	435,5
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 588-94	компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>35,2</b>	<b>61,8</b>	<b>136,3</b>	<b>1203,3</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК №1	булочка "Витушка"	75	3,9	7,3	37,7	232,5
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	фрукт свежий мандарин	185	1,5	0,4	13,9	61,0
	итого:		<b>5,4</b>	<b>7,7</b>	<b>67,8</b>	<b>353,5</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 1144	колбаска "Бюргерская" со сметанным соусом	80/50	8,3	26,9	10,8	318,0
№ 469-94	макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>21,2</b>	<b>35,7</b>	<b>134,2</b>	<b>914,0</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	печенье	20	1,5	3,1	13,8	89,0
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	итого:		<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>21,8</b>	<b>195,0</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>85,6</b>	<b>96,6</b>	<b>402,6</b>	<b>2849,4</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,7	



Второй день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК №1057	каша геркулесовая	200	5,0	6,4	21,2	164,0
№ 289-89	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>14,0</b>	<b>22,9</b>	<b>83,8</b>	<b>554,4</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 139-94	суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,5	8,5	22,8	202,5
№ 319-94	рыба запеченная с картофелем по-русски	75/100/75	15,8	9,3	31,0	270,0
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>31,2</b>	<b>21,7</b>	<b>131,6</b>	<b>813,5</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 297-94	запеканка из творога с повидлом	150/20	25,5	14,3	38,9	385,9
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	фрукт свежий яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87,0
	Итого:		<b>26,2</b>	<b>15,0</b>	<b>72,0</b>	<b>532,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 570	филе куриное в сметанном соусе	80/50	21,0	14,3	5,3	234,0
№ 463-94	греча отварная	180	8,8	6,3	53,8	307,8
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>36,7</b>	<b>24,5</b>	<b>139,9</b>	<b>896,8</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	вафли	20	1,1	4,5	13,4	98,8
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>95,0</b>	<b>93,6</b>	<b>402,7</b>	<b>2902,4</b>
	соотношение		1,0	1,0	4,3	

## Третий день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 284-94	омлет натуральный	110	9,4	13,1	1,9	162,8
	колбаса п/к	20	2,4	6,0	0,6	66,0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>15,7</b>	<b>31,0</b>	<b>63,6</b>	<b>556,4</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 129-94	рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	5,3	9,0	19,3	177,5
№ 476-97	котлета домашняя	100	11,6	16,5	10,3	236,0
№ 564-94	соус сметанный с томатом	50	0,8	2,6	3,9	41,5
№ 469-94	макароньы отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 588-94	комлот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>31,0</b>	<b>37,1</b>	<b>165,5</b>	<b>1087,0</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 695-94	ватрушка с повидлом	75	3,4	3,7	43,3	220,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	фрукт свежий груша	185	0,7	0,6	19,1	87,0
	Итого:		<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>84,4</b>	<b>397,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
	колбаска куриная с соусом сметанным	80/50	7,8	24,0	11,0	290,0
№ 465-94	рис отварной	180	4,5	4,9	44,6	241,2
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>19,4</b>	<b>32,8</b>	<b>134,0</b>	<b>877,2</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	пряник	20	1,0	1,6	13,8	90,4
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>196,4</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>87,0</b>	<b>96,8</b>	<b>409,3</b>	<b>3114,0</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,2	2914,0



Четвёртый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК №7	вермишель молочная	200	5,4	5,8	3,0	206,0
	сыр	20	4,7	5,9	0,0	72,6
№ 642-94	какао с молоком	200	2,8	4,8	23,6	146,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	итого:		<b>16,7</b>	<b>21,1</b>	<b>72,6</b>	<b>626,2</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 131-94	суп картофельный с рыбой	250	5,3	2,8	20,5	127,0
ТТК № 849	котлета куриная	100	11,5	7,6	15,2	172,0
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
ТТК № 11	икра свекольная	50	0,9	3,3	6,2	58,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>28,0</b>	<b>23,1</b>	<b>150,6</b>	<b>886,8</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 6	плюшка московская	75	4,9	9,1	41,9	268,5
ТТК № 1696	компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0
	фрукт свежий мандарин	185	1,5	0,4	13,9	61,0
	итого:		<b>6,8</b>	<b>9,5</b>	<b>83,2</b>	<b>435,5</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 10	греча по-купечески	250	21,5	41,0	50,0	652,5
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>28,4</b>	<b>44,9</b>	<b>123,8</b>	<b>977,5</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	пряник	20	1,0	1,6	13,8	90,4
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	итого:		<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>196,4</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>86,7</b>	<b>94,3</b>	<b>401,0</b>	<b>3122,4</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,3	3852,2

Пятый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 1051	каша пшеничная	200	5,4	6,0	26,0	180,0
№ 289-89	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>14,4</b>	<b>22,5</b>	<b>88,6</b>	<b>570,4</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 110-94	борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	8,0	15,0	11,5	215,0
№402-94	азу с цыпленком	280	21,0	20,0	34,4	403,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 588-94	компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>36,5</b>	<b>39,1</b>	<b>135,9</b>	<b>1014,0</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 296-94	пудинг творожный с повидлом	150/20	25,5	14,8	38,9	391,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	фрукт свежий яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87,0
	Итого:		<b>26,2</b>	<b>15,5</b>	<b>79,0</b>	<b>568,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 701	филе куриное тушеное с овощами	80/40	20,5	7,0	3,0	158,4
№ 463-94	макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>33,4</b>	<b>15,8</b>	<b>123,4</b>	<b>740,4</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	печенье	20	1,5	3,1	13,8	89,0
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>21,8</b>	<b>195,0</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>97,8</b>	<b>98,0</b>	<b>408,7</b>	<b>2987,8</b>
	соотношение		1,0	1,0	4,2	



## Шестой день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 274-94	макаронны отварные с сыром	180	5,8	4,9	42,0	235,8
	колбаса п/к	20	2,4	6,0	0,6	66,0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>607,7</b>	<b>629,7</b>	<b>2723,2</b>	<b>23012,2</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 138-94	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,8	7,3	21,3	180,0
№ 572-82	сосиска отварная	75	7,5	15,0	0,0	165,0
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
ТТК № 8	капусты тушеная	50	0,9	0,9	4,0	27,5
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>26,5</b>	<b>32,6</b>	<b>134,0</b>	<b>902,3</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК №5	булочка "Маковка"	75	4,0	9,4	36,4	171,8
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	фрукт свежий груша	185	0,7	0,6	19,1	87,0
	Итого:		<b>4,7</b>	<b>10,0</b>	<b>74,5</b>	<b>334,8</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 309-94	рыба тушеная в томате с овощами	100/50	16,8	4,2	5,6	127,5
№ 465-94	рис отварной	180	4,5	4,9	44,6	241,2
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
№ 631-2004	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>28,4</b>	<b>13,0</b>	<b>131,8</b>	<b>725,7</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	вафли	20	1,1	4,5	13,4	98,8
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>85,5</b>	<b>694,8</b>	<b>406,4</b>	<b>25179,8</b>
	соотношение		1,0	8,1	0,6	

Седьмой день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 1054	каша рисовая	200	4,4	5,6	27,0	176,0
	сыр	20	4,7	5,9	0,0	72,6
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>13,0</b>	<b>23,4</b>	<b>89,3</b>	<b>576,2</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 12	бульон куриный с яйцом и гречками	250	8,5	8,5	1,5	117,5
№ 394-94	жаркое по-домашнему	280	16,5	50,4	39,5	677,6
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТТК № 1696	компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>32,5</b>	<b>62,8</b>	<b>127,8</b>	<b>1171,1</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 297-94	запеканка из творога с повидлом	150/20	25,5	14,3	38,9	385,9
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	фрукт свежий мандарин	185	1,5	0,4	13,9	61,0
	Итого:		<b>27,0</b>	<b>14,7</b>	<b>74,8</b>	<b>536,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 849	котлета куриная	100	11,5	7,6	15,2	172,0
№ 554-94	соус сметанный с томатом	50	0,8	2,6	3,9	41,5
№ 463-94	греча отварная	180	8,8	6,3	53,8	307,8
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>28,2</b>	<b>20,4</b>	<b>147,3</b>	<b>851,3</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	пряник	20	1,0	1,6	13,8	90,4
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>196,4</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>97,5</b>	<b>97,9</b>	<b>401,0</b>	<b>2931,3</b>
	соотношение		1,0	1,0	4,1	



Восьмой день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК № 1053	каша пшеничная	200	5,0	5,4	26,0	172,0
	паста шokolадная	20	0,8	7,2	11,4	111,8
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>9,6</b>	<b>17,2</b>	<b>98,4</b>	<b>545,4</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 120-94	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	8,0	13,0	10,3	190,0
ТТК № 849	котлета деревенская	100	11,5	16,3	15,1	253,0
№ 553-94	соус сметанный	50	0,6	2,4	3,0	36,0
№ 469-94	макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
№ 588-94	компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>33,2</b>	<b>40,7</b>	<b>159,8</b>	<b>1106,0</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК № 1730	слойка с повидлом	60	3,2	8,1	30,6	208,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	фрукт свежий яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87,0
	Итого:		<b>3,9</b>	<b>8,8</b>	<b>64,9</b>	<b>355,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 705-82	плов с филе куриным	280	20,2	17,4	55,0	456,0
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>27,1</b>	<b>21,3</b>	<b>135,8</b>	<b>811,0</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	вафли	20	1,1	4,5	13,4	98,8
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>85,7</b>	<b>97,5</b>	<b>400,3</b>	<b>2922,2</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,1	

Девятый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 469-94	Макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
№ 572-82	сосиска отварная	75	7,5	15,0	0,0	165,0
	джем	20	0,0	0,0	12,0	48,0
№ 642-94	какао с молоком	200	2,8	4,8	23,6	146,0
	Хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>19,9</b>	<b>29,3</b>	<b>123,6</b>	<b>796,6</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 131-94	Суп картофельный с рыбой	250	5,3	2,8	20,5	127,0
№402-94	азу с Цыпленком	280	21,0	20,0	34,4	403,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТТК № 1696	компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0
	Хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>33,8</b>	<b>26,7</b>	<b>141,7</b>	<b>906,0</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 296-94	пудинг творожный с повидлом	150/20	25,5	14,8	38,9	391,0
	фрукт свежий груша	185	0,7	0,6	19,1	87,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	Итого:		<b>26,2</b>	<b>15,4</b>	<b>80,0</b>	<b>568,0</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 476-97	котлета домашняя	100	11,6	16,5	10,3	236,0
№ 554-94	соус сметанный с томатом	50	0,8	2,6	3,9	41,5
№ 463-94	греча отварная	180	8,8	6,3	53,8	307,8
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	Хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>28,3</b>	<b>29,3</b>	<b>142,4</b>	<b>915,3</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	печенье	20	1,5	3,1	13,8	89,0
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>21,8</b>	<b>195,0</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>95,5</b>	<b>98,8</b>	<b>409,5</b>	<b>2980,9</b>
	соотношение		1,0	1,0	4,1	



Десятый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					ккал
№ 1051	каша пшенная	200	5,4	6,0	26,0	180,0
	колбаса п/к	20	2,4	6,0	0,6	66,0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>11,7</b>	<b>23,9</b>	<b>88,9</b>	<b>573,6</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 151-94	суп-лапша домашняя	250	5,3	5,5	15,5	132,5
№ 401-94	гуляш из свинины	80/50	15,9	39,1	6,8	435,5
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>31,9</b>	<b>54,1</b>	<b>132,3</b>	<b>1104,8</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК №1	булочка "Вигушка"	75	3,9	7,3	37,7	232,5
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	фрукт свежий мандарин	185	1,5	0,4	13,9	61,0
	Итого:		<b>5,4</b>	<b>7,7</b>	<b>70,6</b>	<b>369,5</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 701	филе куриное тушеное с овощами	80/40	20,5	7,0	3,0	158,4
№ 465-94	рис отварной	180	4,5	4,9	44,6	241,2
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
№ 631-2004	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>32,1</b>	<b>15,8</b>	<b>129,2</b>	<b>756,6</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	вафли	20	1,1	4,5	13,4	98,8
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>88,0</b>	<b>96,0</b>	<b>402,4</b>	<b>2899,3</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,2	

Одиннадцатый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
ТТК №1057	каша геркулесовая	200	5,0	6,4	21,2	164,0
	сыр	20	4,7	5,9	0,0	72,6
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>13,6</b>	<b>24,2</b>	<b>82,3</b>	<b>564,2</b>
	<b>Обед:</b>					
№ 138-94	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7,5	7,8	22,3	190,0
№ 394-94	жаркое по-домашнему	280	16,5	50,4	39,5	677,6
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 588-94	компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>31,5</b>	<b>62,3</b>	<b>151,8</b>	<b>1263,6</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 297-94	запеканка из творога с повидлом	150/20	25,5	14,3	38,9	385,9
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	фрукт свежий яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87,0
	Итого:		<b>26,2</b>	<b>15,0</b>	<b>79,0</b>	<b>562,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
	колбаска куриная с соусом сметанным	80/50	7,8	24,0	11,0	290,0
№ 469-94	макароньы отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
ТТК № 1696	компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>21,1</b>	<b>32,8</b>	<b>139,8</b>	<b>902,0</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	пряник	20	1,0	1,6	13,8	90,4
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>196,4</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>94,2</b>	<b>96,9</b>	<b>404,7</b>	<b>3989,1</b>
	соотношение		1,0	1,0	4,2	



Двенадцатый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					ккал
ТТК № 1056	каша гречневая	200	6,6	6,4	31,4	208,0
№ 289-89	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>15,6</b>	<b>22,9</b>	<b>94,0</b>	<b>598,4</b>
	<b>Обед:</b>					
№110-94	борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	8,0	15,0	11,5	215,0
ТТК №850	котлета рыбная	100	10,5	13,4	17,6	233,0
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
ТТК № 11	икра свекольная	50	0,9	3,3	6,2	58,0
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>29,7</b>	<b>41,1</b>	<b>141,0</b>	<b>1021,8</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК №3	булочка "Бантик"	75	4,0	6,8	38,4	231,8
№ 588-94	компот из сухофруктов	200	0,4	0,2	30,6	126,0
	фрукт свежий груша	185	0,7	0,6	19,1	87,0
	Итого:		<b>5,1</b>	<b>7,6</b>	<b>88,1</b>	<b>444,8</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 403-94	плов со свиной	280	16,8	59,0	59,6	837,0
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>23,7</b>	<b>62,9</b>	<b>140,4</b>	<b>1192,0</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	пряник	20	1,0	1,6	13,8	90,4
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>6,8</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>196,4</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>85,9</b>	<b>96,1</b>	<b>405,3</b>	<b>2853,4</b>
	соотношение		1,0	1,1	4,2	

Тринадцатый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 284-94	омлет натуральный	110	9,4	13,1	1,9	162,8
	колбаса п/к	20	2,4	6,0	0,6	66,0
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 642-94	какао с молоком	200	2,8	4,8	23,6	146,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	Итого:		<b>18,5</b>	<b>35,8</b>	<b>72,2</b>	<b>642,4</b>
	<b>Обед:</b>					
ТТК № 12	бульон куриный с яйцом и гренками	250	8,5	8,5	1,5	117,5
ТТК № 1144	колбаска "Бюргерская" со сметанным соусом	80/50	8,3	26,9	10,8	318,0
№ 469-94	макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 631-2004	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>29,9</b>	<b>44,2</b>	<b>136,5</b>	<b>1033,5</b>
	<b>Полдник:</b>					
№ 297-94	запеканка из творога с повидлом	150/20	25,5	14,3	38,9	385,9
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	фрукт свежий мандарин	185	1,5	0,4	13,9	61,0
	Итого:		<b>27,0</b>	<b>14,7</b>	<b>74,8</b>	<b>536,9</b>
	<b>Ужин:</b>					
ТТК № 570	филе куриное в сметанном соусе	80/50	21,0	14,3	5,3	234,0
№ 463-94	греча отварная	180	8,8	6,3	53,8	307,8
	помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	Итого:		<b>36,9</b>	<b>24,5</b>	<b>134,7</b>	<b>871,8</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	печенье	20	1,5	3,1	13,8	89,0
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	Итого:		<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>21,8</b>	<b>195,0</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>95,6</b>	<b>97,3</b>	<b>402,0</b>	<b>2879,6</b>
	Соотношение		1,0	1,0	4,1	



Четырнадцатый день:

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак:</b>					
№ 469-94	макаронны отварные	180	5,8	4,9	42,0	236,0
№ 572-82	сосиска отварная	75	7,5	15,0	0,0	165,0
	сыр	20	4,7	5,9	0,0	72,6
	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0
№ 685-2004	чай с сахаром	200/15	0,0	0,0	15,0	60,0
	хлеб пшеничный	84	3,8	4,6	46,0	201,6
	итого:		<b>21,9</b>	<b>37,7</b>	<b>103,1</b>	<b>801,2</b>
	<b>Обед:</b>					
№129-94	рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	5,3	9,0	19,3	177,5
№ 705-82	плов с филе куриным	280	20,2	17,4	55,0	456,0
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ТТК № 822	напиток "Каркаде"	200	0,0	0,0	19,0	76,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>32,4</b>	<b>30,3</b>	<b>152,1</b>	<b>974,5</b>
	<b>Полдник:</b>					
ТТК №5	булочка "Маковка"	75	4,0	9,4	36,4	171,8
№ 686-2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,0	0,0	16,2	60,0
	фрукт свежий яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87,0
	итого:		<b>4,7</b>	<b>10,1</b>	<b>70,7</b>	<b>318,8</b>
	<b>Ужин:</b>					
№ 309-94	рыба тушеная в томате с овощами	100/50	16,8	4,2	5,6	127,5
ТТК №181	пюре картофельное	180	3,8	5,6	29,2	181,8
	огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7,0
	сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,0	90,0
	хлеб ржаной (пшеничный)	116	6,5	3,8	57,5	258,0
	итого:		<b>27,5</b>	<b>13,7</b>	<b>115,6</b>	<b>664,3</b>
	<b>Ужин (2):</b>					
	вафли	20	1,1	4,5	13,4	98,8
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0
	итого:		<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>21,4</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за сутки:</b>		<b>93,4</b>	<b>96,3</b>	<b>402,9</b>	<b>2963,6</b>