

Согласовано
Роспотребнадзор

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
ПОЛУЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
В ГОРОДЕ ТОЛЬЯТИ
Самарская область,
г. Тольятти, Московский проспект, 19
Тел: (8482) 43-15-15

Мавский Е.А.
- эксперт: Ю
(Меликчуков И.Т.)

Утверждаю
Директор МАООУ "Пансионат "



Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

День: 1

Сезон: лето

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	105	11	18	2	208	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		805	24	29	107	766	21
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	16
145	Щи из свежей капусты с картофел. к/б	250	6	8	8	120	22
365	Мясо тушеное	100	24	25	5	330	0
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	17	71	24
Итого за Обед		880	44	39	133	938	62
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
592	Сок фруктовый	200	1	0	20	96	4
Итого за Полдник		250	7	3	43	239	4
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
446	Биточка рубленые из птицы	75	12	12	11	212	1
54-3соус-2020	Соус основной красный	25		1	1	16	
475	Картофельное пюре с морковью	180	3	22	25	181	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	22	34	114	701	26
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		236	8	11	32	285	3
Итого за день		2831	105	116	429	2929	116

Примерное меню

День: 2

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша янтарная	250	8	12	47	332	2
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		750	20	27	110	697	22
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	3	87	19
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	100	24	20	5	327	1
459	Рис отварной	150	4	6	33	195	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6	0	59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		880	39	40	132	1058	35
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	23	15	25	454	1
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
345	Котлеты любительские	75	10	3	5	83	2
493	Рагу овощное	180	4	8	16	154	13
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131	
Итого за Ужин		635	22	11	115	594	19
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	15	31	310	0
Итого за день		2810	113	108	413	3113	77

Примерное меню

День: 3

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	3	6	10	152	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		810	22	22	110	703	22
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	80	1	8	2	83	16
164	Суп картофельный с рисом к/б	250	5	4	16	144	8
403	Тефтели	90	10	10	7	298	2
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	108	4
Итого за Обед		870	27	27	134	999	30
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		250	7	3	41	239	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	38	229	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	31	30	120	823	25
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	3
Итого за день		2790	95	94	437	3050	82

Примерное меню

День: 4

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
311	Омлет натуральный с зелен.горош	100	6	8	3	107	
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	34	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		800	19	19	100	590	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
157	Суп из овощей	250	3	4	10	116	11
444	Котлеты рубленые из птицы	75	14	11	13	203	12
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
467	Пюре гороховое	150	15	5	30	227	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		880	26	21	143	884	29
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	13	10	11	189	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	19	15	20	412	2
Ужин							
36	Салат "Школьные годы"	80	1	8	4	92	21
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25	24	21	403	12
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	117	2
Итого за Ужин		630	33	32	113	823	35
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		236	8	11	32	285	3
Итого за день		2810	105	98	408	2994	93

Примерное меню

День: 5

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шоколадное порциями	10	0	8	0	75	0
2	Сыр	20	5	6		72	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	33	251	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
581	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		730	23	30	100	689	22
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
395	Котлета рубленая с капустой	75	9	10	8	162	12
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
538	Компот из яблок	200			28	115	2
Итого за Обед		880	22	21	131	808	46
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Мороженное	75	3	11	23	227	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		325	10	14	64	466	2
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
369	Гуляш	100	24	20	5	327	1
458	Каша гречневая	180	5	6	27	186	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		660	36	26	119	766	5
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	15	31	310	0
Итого за день		2840	100	107	445	3039	75

Примерное меню

День: 6

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
18	Бутерброд горячий загорка	45	5	5	11	175	0
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	260	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		745	20	17	104	662	21
Обед							
27	Салат из свежих огурцов	80	4	1	3	42	3
153	Рассольник "Ленинградский"	250	3	6	17	149	8
365	Мясо тушеное	100	24	26	5	330	
469	Макаронные изделия отварные	150	6	7	22	170	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	44	40	124	998	13
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	23	15	25	454	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
265	Плов	250	29	29	42	540	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Ужин		630	36	29	105	807	18
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	3
Итого за день		2795	131	113	390	3207	57

Примерное меню

День: 7

Сезон: лето

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
2	Сыр порциями	25	5	6	0	75	
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая дружба	250	7	10	34	255	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтрак		740	19	17	105	620	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
157	Суп из овощей к/б	250	3	4	10	116	11
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	225	22	22	19	362	11
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		855	33	26	130	826	28
Полдник							
т/п	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		250	7	3	41	239	2
Ужин							
26	Салат из свежих помидоров	80	1	8	2	85	14
403	Тефтели	90	10	10	7	298	2
469	Макаронные изделия отварные	180	6	5	25	205	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		650	23	23	108	859	19
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	3
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	3
Итого за Ужин2		236	8	11	32	285	3
Итого за день		2731	90	80	416	2829	76

Примерное меню

День: 8

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	100	6	11	2	132	
277	Каша жидкая геркулесовая	250	7	10	25	250	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5	4	13	102	1
Итого за Завтрак		800	25	27	96	684	9
Обед							
26	Салат из свежих помидор	80	1	8	2	87	19
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	5	4	15	166	7
436	Гуляш из филе куриного в молоч.	100	12	16	3	122	1
471	Картофель отварной	150	4	6	28	170	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	29	34	125	852	50
Полдник							
54-6т-2020	Сырники из творога	100	17	9	22	239	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	23	14	31	462	2
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	13	4
366	Говядина в сочке	100	26	28	3	364	1
459	Рис отварной	180	4	8	39	234	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	207			15	27	
Итого за Ужин		667	37	36	119	849	5
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	15	31	310	0
Итого за день		2721	94	86	419	3157	66

Примерное меню

День: 9

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
2	Сыр порциями	25	5	6	0	72	
1	Масло шоколадн. порциями	10	0	8	0	75	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	33	251	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтрак		735	19	26	104	625	24
Обед							
49	Салат свеж.капусты свеж.огур.	80	1	8	2	83	16
171	Суп с макаронными изделиями к/б	250	3	4	15	161	0
438	Птица тушеная с овощами	100	18	24	4	302	7
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	0
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
538	Компот из свежих плодов	200	1		29	122	2
Итого за Обед		880	34	41	131	1034	25
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Полдник		250	7	3	41	239	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
420	Запеканка картофел. с мясом	225	20	20	42	461	24
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		605	27	20	120	753	43
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	3
Итого за день		2710	95	103	428	2937	97

Примерное меню

День: 10

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
7	Бутерброд с отварными мясными продуктами	45	6	4	7	90	0
277	Каша жидкая рисовая	250	6	9	35	256	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтрак		745	19	15	113	573	24
Обед							
78	Салат из свеклы	80	1	8	7	107	6
160	Суп овощной "Мозайка" к/б	250	4	6	12	120	12
410	Оладьи из печени	100	18	17	12	174	17
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	33	36	128	849	42
Полдник							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	17	10	16	231	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	23	15	25	454	2
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	4
375	Говядина, тушеная с луком	100	28	30	3	322	
469	Макаронные изделия отварные	180	6	5	25	194	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	40	35	102	787	3
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	15	31	310	1
Итого за день		2830	124	116	399	2973	72

Примерное меню

День: 11

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	100	6	11	1	132	
277	Каша жидкая 4 злаков	250	8	10	33	287	1
п/п	Хлеб в ассортименте	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтрак		750	22	24	112	710	21
Обед							
22	Салат из свежих огурцов	80	1	8	12	82	6
145	Щи из свежей капусты с картофел. к/б	250	6	8	8	120	22
443	Котлета натуральная из филе птицы	100	21	22	13	208	18
468	Пюре гороховое	150	15	5	30	282	
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	19	35	2
Итого за Обед		880	50	44	141	938	48
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Мороженное	75	3	11	23	227	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0	18	96	2
Итого за Полдник		325	10	14	64	466	2
Ужин							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
403	Тeftели	90	10	10	7	298	2
471	Картофель отварной	180	3	5		145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Ужин		650	20	15	85	702	42
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли с карамелью	36	2	5	24	155	0
Итого за Ужин2		236	8	11	32	285	1
Итого за день		2605	104	102	426	3101	113

Примерное меню

День: 12

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт	110	5	6	10	135	0
277	Каша жидкая манная	250	7	10	34	275	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Завтрак		750	19	18	115	648	24
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		3	15	4
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	3	6	12	142	11
369	Гуляш	75	16	16	3	218	1
476	Картофель запеченый	150	4	15	3	286	22
п/п	Хлеб в ассортименте	100	6		59	211	
592	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		855	31	37	98	968	40
Полдник							
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	100	13	10	11	189	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	19	15	20	412	2
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	6	5	64	31
444	Котлеты рубленые из птицы	75	14	11	13	203	12
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
460	Рис отварной с овощами	180	6	5	36	285	1
п/п	Хлеб	100	6		59	211	
54-5-хн	Компот из яблок и вишни	200			28	115	2
Итого за Ужин		660	13	11	128	894	46
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	1
Итого за день		2805	90	93	393	3208	113

Примерное меню

День: 13

Сезон: лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
18	Бутерброд горячий загорка	45	5	5	11	175	0
277	Каша жидкая геркулесовая	250	7	10	34	255	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	3
Итого за Завтрак		735	19	17	116	635	24
Обед							
71	Помидоры натуральные свежие	80	1		4	21	16
164	Суп картофельный с горохом	250	6	5	19	166	11
446	Биточка рубленные из птицы	75	12	12	11	212	1
54-3соус-2020	Соус основной красный	25		1	1	16	
473	Пюре картофельное	150	4	6	24	165	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	1	1	9	35	2
Итого за Обед		880	30	24	126	826	36
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	50	6	3	23	143	
п/п	Сок фруктовый	200	1		20	96	4
Итого за Полдник		250	7	3	43	239	4
Ужин							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
366	Говядина в сочке	100	26	28	3	364	1
272	Каша гречневая	180	9	9	32	239	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		660	42	37	122	889	14
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		245	9	15	31	310	1
Итого за день		2770	107	96	438	2899	79

Примерное меню

День: 14

Сезон лето

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло шоколадн. порциями	10	10	0	8	0	75
2	Сыр порциями	25	5	6		72	
278	Каша жидкая дружба	250	7	10	34	235	1
п/п	Батон	40	6	1	36	90	
п/п	фрукты	200	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1	1	22	91	0
Итого за Завтрак		725	30	19	120	576	21
Обед							
71	Огурцы натуральные свежие	80	1		13	15	8
153	Рассольник "Ленинградский"	250	3	6	17	149	8
432	Цыплята отварные	75	22	12	1	236	18
54-2соус-2020	Соус белый основной	25		1	1	16	
476	Картофель запеченый	150	4	8	25	236	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
п/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		880	37	26	133	959	61
Полдник							
54-6т-2020	Сырники из творога	100	17	9	22	239	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	23	14	31	462	2
Ужин							
51	Салат из б/к капусты со сладким	80	1	3	3	41	20
377	Плов	200	17	17	25	285	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	100	6		59	211	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			15	60	3
Итого за Ужин		580	24	20	102	597	25
Ужин2							
п/п	Кисломолочный продукт	200	6	6	8	130	1
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		240	8	12	32	286	1
Итого за день		2725	122	91	419	2880	110

Сводная таблица

по дням недели примерного меню
в суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

	Масса порций (г/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	Энергетическая ценность(ккал/сут)
1 день	2831	105	116	429	2929
2 день	2810	113	108	413	3113
3 день	2790	95	94,2	437	3050
4 день	2810	105	98	408	2994
5 день	2840	100,1	106,5	445,1	3039
6 день	2795	131	113,2	390	3207
7 день	2731	90	80,2	416	2829
8 день	2721	94	86,2	419	3157
9 день	2710	95,1	102,5	428	2937
10 день	2830	124	116,2	399	2973
11 день	2605	104	102	426	3101
12 день	2805	90	93,2	393,1	3208
13 день	2770	107	96	438	2899
14 день	2725	122	91,3	418,7	2880
Итого за 14 дней	38773	1475,3	1403,8	5860	42316
Среднее значение	2769,5	105,379	100,271	418,571429	3022,571429
за 14 дней		1	1	4	3022

Завтрак	25%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	20%
Ужин 2	5%
Итого :	100%

СанПин 2.3/2.4.3590-20