



Утверждаю

Директор МАООУ "Пансионат "
"Радуга"

Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

День: 1

Сезон: лето 2025г

Неделя: 1

возраст с 12 и старше

№ 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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
ткк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк/277	Каша жидкая рисовая	205	5	8	28	210	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Яблоко	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		670	17	27	87	594	16
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	80	1	0	2	11	8
ткк/160	Суп овощной Мозайка к/б	250	4	6	10	114	15
ткк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
ткк/469	Макаронные изделия отварные	180	6	6	31	229	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7	0	65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		810	36	36	97	962	31
Полдник							
ткк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
538	Компот из свежих плодов	200	0	1	28	115	2
Итого за Полдник		350	13	14	82	495	2
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	6	80	31
436	Гуляш из филе курного в молочном соус	100	13	17	3	215	1
ткк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	3
Итого за Ужин		560	24	27	105	702	41
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли м с карамелью	36	2	5	24	155	
Итого за Ужин2		186	6	9	44	275	0
Итого за день		2576	96	113	415	3028	90

Примерное меню

День: 2

Неделя: 1

№ реп.	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							
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		635	18	24	85	561	16
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1		4	21	25
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
тк/468	Пюре гороховое	180	18	6	36	272	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
592	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		790	47	29	138	943	39
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	23	14	24	433	1
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	1		3	14	10
тк/ п.п	Котлеты	100	15	14	15	221	14
тк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
54-1хн2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131	
Итого за Ужин		540	27	20	143	750	49
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	0
Итого за день		2450	121	97	434	2963	105

Примерное меню

День: 3

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 Простаквашино	110	4	4	14	180	0
ткк /277	Каша жидкая 4 злаков	205	7	10	25	216	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		715	22	20	101	665	17
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	100	1	10	2	104	20
164	Суп картофельный с рисом к/б	250	5	3	20	139	8
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
ткк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		830	36	39	131	984	37
Полдник							
ткк	Булочка	75	10	4	35	215	
54-6хн	Компот из вишни	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	25
ткк/402	Тефтели	100	8	12	13	193	3
ткк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	36	229	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	1
Итого за Ужин		480	23	18	125	681	29
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Зефир	35	2	6	20	150	
Итого за Ужин2		185	6	10	40	270	3
Итого за день		2450	98	91	442	2857	88

Примерное меню

День: 4

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
ткк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
ткк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк /278	Каша жидкая Дружба	205	6	9	33	238	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		710	23	26	97	643	24
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
157	Суп овощной к/б	250	3	4	10	105	11
п/п	Котлеты крестьянская	60			7	151	11
ткк/54-3-соус-2020	Соус красный основной	40			3	22	2
ткк /458	Каша гречневая	180	5	6	26	186	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		830	17	21	132	783	34
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
ткк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	109	24
ткк/367	Жаркое по-домашнему	280	32	31	25	496	8
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Ужин		580	41	41	103	857	34
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли м с карамелью	36	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		186	6	10	44	276	0
Итого за день		2570	109	112	400	2985	95

Примерное меню

День: 5

Неделя: 1

№ 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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
тк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		655	22	27	94	636	22
Обед							
43	Салат витаминный	100	1	5	10	90	26
171	Рассольник ленинградский	250	3	6	17	133	8
тк/п.п	Котлета	75	10	9	8	130	1
54-3 соус-2020	Соус красный основной	25	1	0	1	16	0
тк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		830	26	26	143	844	43
Полдник							
тк	Булочка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	1	0	10	43	24
Итого за Полдник		350	14	13	64	423	24
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
тк/459	Рис отварной	180	4	8	39	234	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		580	28	24	125	702	9
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
Итого за Ужин2		180	5	9	40	246	0
Итого за день		2595	95	99	466	2851	98

Примерное меню

День: 6

Неделя: 1

№ реп.	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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
тк/277	Каша жидкая геркулесовая	205	7	10	24	215	1
п/п	Нектарин	150	2	0	24	104	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		635	20	25	99	607	21
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		3	22	25
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
тк/469	Макаронные изделия отварные	180	6	6	31	229	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		830	36	32	100	926	39
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	23	14	24	433	2
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	7	80	39
тк/443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
тк/54-3-соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
тк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
54-7хн-2020	Компот из яблок	200	1	0	8	35	24
Итого за Ужин		580	31	18	105	653	85
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Зефир	35	1	0	24	200	
Итого за Ужин2		185	5	4	44	320	
Итого за день		2525	115	93	372	2939	80

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 7

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 Простаквашино	110	4	4	14	180	0
ткк/225	Каша "Янтарная "	205	7	10	37	272	2
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		715	18	16	122	679	22
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	14	10
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	7	6	19	155	6
ткк/п.п	Котлета крестьянская	75	18	7	1	141	14
ткк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		805	37	19	134	790	57
Полдник							
ткк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
ткк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
ткк/377	Плов	280	32	31	47	604	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/40	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		580	40	41	130	947	20
Ужин2							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		195	7	13	43	300	0
Итого за день		2570	113	93	474	2973	101

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 8

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
Т/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк/277	Каша жидкая рисовая	205	5	8	28	210	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		670	17	27	100	616	21
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	25
ткк/160	Суп овощной Мозайка к/б	250	4	6	10	114	15
ткк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
458	Каша вязкая гречневая	180	5	6	27	186	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		830	35	36	130	929	50
Полдник							
320	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
43	Салат из кукурузы консервированной	100	4	21	4	220	0
ткк/367	Жаркое по-домашнему	280	32	31	25	496	8
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		580	43	52	101	953	8
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		150	4	4	20	120	0
Итого за день		2530	121	133	375	3044	82

Примерное меню

День: 9

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
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
т/к/277	Каша жидкая 4 злаков	205	7	10	25	216	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		655	23	29	92	645	22
Обед							
54-23-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	14	10
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	250	4	7	12	126	11
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
460	Рис отварной овощами	180	5	5	37	220	1
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		830	34	28	140	884	27
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		8	35	2
Итого за Полдник		275	11	4	43	250	2
Ужин							
т/к/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
т/к/444	Котлеты рубленая из птицы	100	15	2	15	221	12
т/к/493	Рагу овощное	180	4	8	15	149	13
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		480	27	20	102	607	25
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
Итого за Ужин2		180	5	9	40	246	0
Итого за день		2420	100	90	417	2632	76

Примерное меню

День: 10

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							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
тгк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		715	17	14	104	614	24
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	100	1	10	2	104	20
173	Суп с рисом к/б	250	3	4	15	124	1
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
тгк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		830	32	39	126	946	30
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		200	19	12	26	409	1
Ужин							
п/п	Икра кабачковая	100	1		4	21	25
436	Гуляш из филе куриного в молочном	100	13	17	3	322	1
тгк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	31	232	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		580	28	23	110	812	26
Ужин2							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	3
Итого за день		2475	102	98	410	3057	84

МАООУ "Пансионат "Радуга"

Примерное меню

День: 11

Неделя: 2

№ реп.	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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк /278	Каша жидкая Дружба	205	6	9	33	238	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		670	18	28	97	644	24
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	25
145	Щи из свежей капусты с картоф.б/к	250	4	7	8	110	22
ткк/ 438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
ткк/458	Каша вязкая гречневая	180	5	6	27	186	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
592	Сок персиковый	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		830	35	21	108	925	55
Полдник							
п.п	Булочка	50	10	4	29	194	
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	8	42	24
Итого за Полдник		250	11	4	37	236	24
Ужин							
22	Салат свежих огурцов	100	1	10	2	103	9
ткк/407	Биточки паровые	100	14	14	8	226	0
ткк/473	Пюре картофельное	180	3	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Ужин		580	25	30	106	735	18
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		150	4	4	20	120	0
Итого за день		2480	93	87	368	2660	121

Примерное меню

День: 12

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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
2	Сыр порциями	20	5	6	0	74	0
тк/277	Каша жидкая геркулесовая	205	7	10	24	215	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		635	23	30	91	655	22
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	80	1	5	7	80	39
165	Суп картофельный с горохом к/б	250	7	6	19	155	6
п.п	Котлета	75	8	10	7	151	11
тк/54-3-соус-2020	Соус красный основной	30			3	22	2
тк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	1	7		65	210	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		816	27	27	147	888	85
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	19	12	26	409	1
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	25
435	Гуляш	100	16	15	3	218	1
тк/459	Рис отварной	180	5	8	39	234	0
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		480	28	23	122	689	1
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		150	4	4	20	120	#####
Итого за день		2376	101	96	406	2761	#####

Примерное меню

День: 13

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							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
тк/277	Каша жидкая манная	205	6	8	27	207	1
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		655	19	24	98	588	21
Обед							
п/п	Икра кабачковая	100	8	8	6	110	0
157	Суп овощной к/б	250	3	4	10	105	11
375	Говядина тушеная с луком	100	19	20	2	266	1
тк/469	Макаронные изделия отварные	180	7	6	31	232	
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		830	45	38	132	1019	14
Полдник							
п/п	Булочка	50	7	3	23	143	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		325	11	12	52	350	2
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	1		3	13	8
тк/402	Тефтели	100	8	12	13	193	3
тк/473	Пюре картофельное	180	4	6	24	169	6
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		480	20	18	120	612	17
Ужин2							
п/п	Шоколадный пирожок	30	3	9	23	180	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		150	4	4	20	120	
Итого за день		2440	99	96	422	2689	80

Примерное меню

День: 14

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							
п/п	Йогурт	110	4	4	14	180	0
ткк/225	Каша "Янтарная "	205	7	10	37	272	2
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		715	22	20	118	743	21
Обед							
ткк/76	Салат из кукурузы консервированной	100	3	20	4	220	0
171	Суп с макаронными изделиями	250	5	5	16	129	1
ткк/443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
54-3соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
ткк/471	Картофель отварной	180	3	6	28	174	25
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		830	38	39	134	988	44
Полдник							
п/п	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	100	1		4	21	25
ткк/377	Плов	280	32	31	47	604	2
п/п	Хлеб пшеничный и ржаной	50/50	7		65	210	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		580	40	31	131	862	27
Ужин2							
п/п	Пирожное бисквитные Панкеки	36	2	5	24	155	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		150	4	4	20	120	0
Итого за день		2575	126	108	427	3139	95