

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗОЛИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

ул. Школьная, д. 24, с. Золино, 606083
тел. 8(83136)7-74-31, 8(83136)7-69-38, факс 8(83136)7-69-38
e-mail: sik_vld@mail.52gov.ru, <https://золиноинтернат.рф>



Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: 7-18 лет

Длительность пребывания детей: круглосуточно

Неделя 1

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6	11	32	254	175,01
		250	7	14	40	317	175,01
	Бутерброд горячий с колбасой	60	7	9	16	175	8,02
		80	9	12	21	233	8,02
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10
		200			14	56	ТТК 10
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
Итого за завтрак		560	23	25	90	681	
		630	26	31	105	810	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Печенье	30	2	3	21	119	
Итого за второй завтрак		230	4	3	27	155	
Обед	Салат картофельный	100	2	6	14	116	35
		150	3	9	21	174	35
	Рассольник ленинградский с мясом	230/15	7	10	15	175	96,03
		250/15	6	7	17	153	96,03
	Плов из птицы	300	31	36	54	660	291,01
		350	36	42	63	770	291,01
	Компот из апельсинов	200	1		14	62	ТТК 22

	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		730	47	53	147	1246	
		730	55	59	184	1485	
Полдник	Пирожки печеные со свежей капустой	100	1	1	2	14	406
	Какао с молоком	200	5	5	16	128	ТТК 15
		200	5	5	20	144	ТТК 15
Яблоко	130	1		13	61		
Итого за полдник		430	7	6	31	206	
		430	7	6	35	219	
Ужин	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,647	4,122	7,294	72,9	53
		150	2,47	6,183	10,9	109,35	53
	Котлета рыбная	90	14	3	9	118	ТТК 39
		120	18	4	11	155	ТТК 39
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	229	312,01
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Кисель из сушеных яблок	200			17	67	ТТК 59
		200			19	77	ТТК 59
	Итого за ужин		620	24,64	12,122	100,29	617,9
800			32,47	19,183	124,9	804,35	
Второй ужин	Молоко кипяченое	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Картофельные оладьи со свежей капустой	180	6	9	27	215	ТТК 65а
		210	7	11	32	251	ТТК 65а
Итого за второй ужин		430	16	15	60	451	
		460	17	17	65	487	
Итого за 1 день:		3000	120,64	99,122	455,29	3356,9	
		3280	141,47	135,183	540,9	3960,35	

Неделя 1
День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	5	18	136	120,01
		250	6	6	23	170	12,01
	Сыр (порциями)	25	6	7		91	15
	Какао с молоком	200	5	5	16	128	ТТК 15
		200	5	5	20	144	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Колбаса или ветчина (порциями)	33	5	12		127	16
Итого за завтрак		440	26	29	64	626	
		440	30	31	92	767	
Второй завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200			14	58	ТТК 1
	Пряник	30			24	98	
Итого за второй завтрак		230			38	156	
Обед	Сельдь с маслом	37	16	23		269	ТТК 2a
		50	24	34	21	404	ТТК 2a
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	230/15	13	8	19	207	102,02
		250/15	13	8	19	207	102,02
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	90	15	6	3	128	ТТК 61a
		120	20	8	4	171	ТТК 61
	Картофель, тушеный с луком	180	4	9	29	208	ТТК 3a
		230	5	11	36	208	ТТК 3
	Апельсины	150	2	1	32	144	
	Кисель из яблок	200			19	79	ТТК 23
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		820	56	48	152	1268	
		990	73	63	179	1597	
Полдник	Запеканка из творога со сгущен.молоком	180/20	21	14	64	467	223/335
		220/20	34	23	55	574	223/335
	Молоко кипяченое	200	5	5	16	128	385
		100	4	11	44	292	ТТК 45a

	Морковно-лимонный пирог	120	4	13	53	144	ТТК
Итого за полдник		480	31	31	117	879	
		540	44	42	117	838	
Ужин	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2	6	10	104	42
		150	3	9	15	155	42
	Птица отварная	90	22	26	1	320	288,02
		120	27	31	1	384	288,02
	Макароны отварные с овощами	180	6	9	34	238	ТТК 41a
		230	7	12	43	305	ТТК 41a
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
		200	2		6	36	389
Итого за ужин		650	38	41	96	909	
		800	46	53	115	1114	
Второй ужин	Ряженка	200	8	3	29	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	180	
Итого за второй ужин		250	12	3	54	298	
Итого за 1 день:		2870	163	152	521	4133	
		3000	193	189	541	4472	

Неделя 1
День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Запеканка пшениная с яблоками	200	14	13	85	509	187
		250	11	10	68	411	187
	Колбаса (порциями)	30	5	12		127	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	113	ТТК 16
		200	3	4	24	139	ТТК 16
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
		100	8	1	49	235	
	Масло (порциями)	20		16		142	14,01
Итого за завтрак		510	27	44	132	1032	
		600	27	43	141	1054	
Второй завтрак	Компот из апельсинов	200	1		14	64	ТТК 22
	Печенье	30	1	1	23	106	
Итого за второй завтрак		230	2	1	37	170	
Обед	Морковь запеченная (дольками)	100	2	1	9	58	ТТК 70a
		150	3	2	14	87	ТТК
	Щи из св.капусты с картофелем с рыбой (минтай)	230/15	8	5	9	115	88
		250/15	8	6	9	119	88
	Голубцы с мясом и рисом гречка рассыпчатая	316/150	31	14	30	327	287/330
	Компот из с/фр	200	1		14	62	ТТК 22
	Хлеб ржаной	100	6	1	49	232	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за обед		756	39	21	140	957	
		806	40	23	145	1485	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	100	16	28	34	450	410/468
	Сок фруктовый	200	2		6	36	ТТК 15
	Яблоко	130	1	1	13	61	
Итого за полдник		430	19	29	53	547	
Ужин	Кукуруза консервированная	24	2		12	64	ТК 42a
		24	2		12	64	ТК 42
	Фрикадельки рыбные отварные (минтай)	90	12	10	6	160	ТТК 62a
		120	16	13	8	214	ТТК
		230	5	8	34	229	ТТК 43

	Картофельное пюре с морковью	150	3	5	20	138	ТТК 43a
	Апельсины	150	1		11	57	
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10
200				14	56	ТТК 110	
Итого за ужин		760	25	16	111	701	
		910	31	22	126	837	
Второй ужин	Кефир	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Запеканка морковная	180	6	13	35	276	ТТК 67a
		200	6	14	38	307	ТТК 67
Итого за второй ужин		430	16	18	68	502	
		450	16	19	71	533	
Итого за 1 день:		3116	128	129	541	3876	
		3426	135	137	573	4098	

Неделя 1
День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18	28	5	346	ТТК 44
	Сыр (порциями)	25	6	7		91	15
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70	
		200	1	2	16	86	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Апельсины	150	1		12	63	209
Итого за завтрак		635	31	37	59	713	
		675	34	38	82	823	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	200			18	75	ТТК 72
		200			13	56	ТТК 72
	Пряник	30	1	1	23	101	
Итого за второй завтрак		230	1	1	41	176	
Обед	Свекольная икра	100	1	10	7	124	67,01
		150	2	15	10	187	67,01
	Борщ с капустой и картофелем мясом	230/15/5	6	7	13	137	82
		250/15	6	7	13	137	82
	Жаркое под домашнему	320	33	15	33	400	259,02
		350	36	16	34	440	259,02
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за обед		720	48	33	109	930	
		840	55	39	132	1116	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста, простые пирожки (масса 50гр.) фарш из свежей капусты	100	1	1	2	14	406
		Молоко кипяченое	200	6	6	9	120
	Яблоко	130	1		11	56	
Итого за полдник		430	7	6	20	176	
Ужин	Салат из моркови с сахаром и мёдом	100	1,23	0,09	11,4	81,7	62
		150	1,845	0,135	17,1	122,5	62
		90	11	13	10	198	ТТК 63a

	Запеканка из рыбы((минтай)	120	14	17	14	265	ТТК 63
	Пюре из овощей	180	4	6	23	161	ТТК 56а
		230	5	7	29	206	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Кисель	200	1		24	105	ТТК 60
		200	1		27	117	ТТК
	Апельсины	150	1	1	13	61	
Итого за ужин		800	24,23	20	126,4	817,7	
		950	29,845	26,135	150,1	1005,5	
Второй ужин	Ряженка	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Итого за второй ужин		250	10	6	33	236	
Итого за 1 день:			121,23	103	588,4	3048,7	
			136,845	110,13	658,1	3532,5	

Неделя 1
День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200	7	5	39	235	174
		250	7	12	53	351	174
	Бутерброд с сыром	60	7	10	18	193	3
		200	5	5	16	128	ТТК 15
	Какао с молоком	200	5	5	20	144	ТТК 15
		30	2		15	71	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	
	Апельсины	150	5	5		63	209
Итого за завтрак		640	23	21	120	771	
		730	26	29	157	997	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Печенье	30	2	3	21	119	
Итого за второй завтрак		230	4	3	27	155	
Обед	Свекла отварная (дольками)	100	2		9	42	ТТК 69а
		150	2		21	174	ТТК69
	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	230/15	9	9	21	203	103,02
		250/15	8	8	21	190	103,02
	Печень по-строгановски	100	18	20	8	284	ТТК 9
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	228	312,01
	Кисель из концентратов	200			21	86	ТТК 73
		200			23	96	ТТК 73
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		550	38	35	131	997	
		1085	42	37	168	1187	
Полдник	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным	180/20	26	19	55	498	222,02
		220/20	32	23	65	605	222,02
	Чай с сахаром	200			14	58	ТТК 1

	Пирожки печеные с яблоками	110	8	13	44	322		
Итого за полдник		490	34	32	113	878		
		530	40	36	123	985		
Ужин	Икра кабачковая	38	2	7	6	95	ТТК 74 а	
		38	2	7	7	95	ТТК 74а	
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	90	13	25	13	332	294	
		120	21	6	15	194	294	
	Рагу из овощей	180	3	14	15	198	143/330	
		230	4	21	24	299	143/330	
	Хлеб ржаной	40	2		20	93		
		50	3	1	25	116		
	Хлеб пшеничный	30	4		25	118		
		50	4		25	118		
	Компот из сухофруктов	200			17	69	ТТК 17	
		200			19	77	ТТК 17	
	Яблоко	150	1	1	15	71		
	Итого за ужин		770	25	47	111	976	
			910	35	39	131	1006	
Второй ужин	Чай	200	6	5	8	108	386	
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118		
	Запеканка овощная	180	7	17	35	324	ТТК 68 а	
		200	8	19	39	360	ТТК 68 а	
Итого за второй ужин		430	17	22	68	550		
		450	18	24	72	586		
Итого за 1 день:		1690	141	160	570	4327		
		5310	165	168	678	4916		

Неделя 1
День 6 (суббота)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Масло (порциями)	20		16		142	14,01
	Колбаса порциями п/к	32	5	12		127	16
	Лапшевник с творогом	200/25	18	16	46	401	208
		250/25	22	20	57	501	208
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	24	139	ТТК 16
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	
Итого за завтрак		540	31	48	100	950	
		630	42	65	130	1271	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Пряник	30	1	1	23	106	
Итого за второй завтрак		230	7	7	32	226	
Обед	Горошек зеленый	29	3		7	40	ТТК 47а
		29	3		7	40	ТТК 47
	Суп крестьянский с крупой и птицей	230/15	8	10	34	182	98,01
		250/25	8	10	34	182	98,01
	Тефтели рыбные минтай	100	9	6	12	142	239,03/331
		120	11	10	15	195	239,03/331
	Пюре из овощей	180	5	6	25	179	ТТК 56а
		230	5	7	29	206	ТТК
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10
		200			14	56	ТТК 10
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
	Итого за обед		680	31	23	140	824
810			37	28	169	1013	
Полдник	Пирожки печеные из дрож. теста картофельный с луком	100	1	1	2	14	406
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
		200	5	5	20	144	ТТК 15
	Апельсины	150	1		12	65	

Итого за полдник		450	4	1	20	115	
Ужин	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,4	6,0	6,27	80,5	55
		150	2,1	9	9,4	120,7	55
	Запеканка картофельная с мясом	320	40	43	47	739	ТТК 48a
		350	44	48	52	812	ТТК 48
	Яблоко	150	1		15	71	
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Кисель из концентратов	200			16	63	ТТК 75
		200			35	140	ТТК 75
	Итого за ужин		850	48,4	49	129,27	1164,5
		950	52,1	58	166,4	1377,7	
Второй ужин	Кефир	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Итого за второй ужин		250	12	3	54	298	
Итого за 1 день:		3000	133,4	131	475,27	3577,5	
		3320	142,1	162	561,4	4300,7	

Неделя 1
День 7 (воскресенье)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Запеканка манная	200	7	6	55	308	185
		250	9	7	64	356	185
	Бутерброд с колбасой	60	6	10	18	186	62
		80	9	12	21	233	8,02
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10
		200			14	56	ТТК 10
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
Итого за завтрак		530	20	21	100	675	
		620	25	23	130	826	
Второй завтрак	Какао с молоком	200	5	5	20	144	ТТК 15
	Печенье	30	1	1	23	101	
Итого за второй завтрак		230	6	6	43	245	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	ТТК 49а
		150	2	8	13	127	ТТК 49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/15	10	8	18	178	104/105
		250/25	10	8	18	182	104/105
	Макароны с мясом	300	38	41	57	757	285
		350	45	48	67	883	285
	Компот из свежих плодов	200			18	75	ТТК 72
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за обед		700	55	55	151	1328	
		840	66	65	185	1593	
Полдник	Желе из молока	200	10	5	31	207	366
	Компот из сухофруктов	200	1		20	88	ТТК 18
		200	1		23	144	ТТК 18
	Фрукты (яблоко)	130	1	1	13	98	
Итого за полдник		530	12	6	64	356	
		530	12	6	67	366	
Ужин	Морковь запеченная (дольками)	100	2	0	13	63	ТТК 70а
		150	3	2	14	89	ТТК
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13	8	5	140	229,01
		120	17	10	7	187	229,01

	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	228	312,01
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
Фрукты (апельсины)	150	1		11	57		
Итого за ужин		770	27	13	102	656	
		950	35	21	122	831	
Второй ужин	Ряженка	200	6	6	8	118	21
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Итого за второй ужин		250	10	6	33	236	
Итого за 1 день:		3010	130	107	493	3497	
		3420	154	127	580	4097	

Неделя 2
День 8 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	200	11	15	7	207	ТТК 37
	Сыр(порциями)	25	6	7		91	15,01
		60	5		30	141	
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	
		36	5	12		127	16
	Какао с молоком	200	4	3	24	136	ТТК 13
Итого за завтрак		521	31	37	61	702	
		555	34	38	80	796	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200			16	65	ТТК 12
	Пряник	30	2	3	21	119	
Итого за второй завтрак		230	2	3	37	184	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,647	4,122	7,294	72,9	53
		150	2,47	6,183	10,9	109,35	53
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	230/15/5	9	8	12	152	82,01
		250/15	9	8	13	159	82,01
	Шницель рыбный натуральный с маслом	90	13	16	9	236	235,02
		120	18	22	12	314	235,02
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	228	312,01
	Кисель из концентратов	180	1	8	24	103	ТТК 60
	Кисель из концентратов	200	5	8	34	228	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		850	33,647	42,122	124,294	945,9	
		1090	48,47	53,183	172,9	1364,35	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Кекс «Творожный»	100	9	19	54	427	447
		120	11	23	65	512	447
	Фрукты (яблоко)	130	2	1	27	125	
Итого за полдник		430	17	26	90	672	
		450	19	30	101	757	
Ужин	Морковная икра	100	1	10	7	128	67,01
		150	2	15	11	192	67,01

	Курица тушеная с морковью	100	15	5	5	131	ТТК 51 а
		120	18	8	6	157	ТТК 51
	Капуста тушеная	200	5	8	20	179	321
		230	6	10	24	206	321
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	30	4		25	118	
		50	4		25	118	
Сок фруктовый	200	2		6	36	389	
Фрукты (апельсины)	130	1		11	56		
Итого за ужин		800	30	23	94	741	
		930	36	34	108	881	
Второй ужин	Чай с лимоном	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Котлеты картофельные	150	5	7	32	215	ТТК 64а
		200	7	11	42	294	ТТК 64
Итого за второй ужин		400	15	13	65	451	
		450	19	14	96	592	
Итого за 1 день:		3225	130,64	141,122	492,29	3757,9	
		3705	158,47	172,183	604,9	3781,45	

Неделя 2
День 9 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200	8	10	37	270	ТТК 30а
		250	11	15	55	404	ТТК 30
	Бутерброды горячие с колбасой	60	7	9	16	175	8,02
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Чай с лимоном и сахаром и мелиссой	200			14	58	ТТК 1
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
		570	25	25	101	71	
		620	28	30	119	865	
Второй завтрак	Какао с молоком	200	5	5	16	128	ТТК 15
		200	5	5	20	144	ТТК 15
	Печенье	30	1	1	23	106	
Итого за второй завтрак		230	6	6	39	234	
		230	6	6	43	250	
Обед	Салат картофельный	100	2	6	14	116	35
		150	3	9	21	174	35
	Суп сливочный с рыбой	250	10	8	13	165	
		250	11	8	13	169	ТТК 28
	Голубцы ленивые с гречневой кашей рассыпчатой	320/150	29	28	23	458	ТТК 6а
		350/150	31	31	25	506	ТТК 6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	88	ТТК 17
		200	1		23	98	ТТК 17
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за обед		970	48	43	120	1060	
		1090	55	49	151	1273	
Полдник	Морковно-лимонный пирог	100	4	11	44	292	ТТК 45а
	Сок фруктовый	200	2	-	6	36	389

				-			
	Яблоки	130	1		13	61	
Итого за полдник		430	7	11	63	389	
		450	7	18	72	494	
Ужин	Свекла отварная (дольками)	100	1			17	ТТК 69а
		150	1			17	ТТК 69
	Рыба, припущенная в молоке	90	13	8	3	130	ТТК 40а
		120	17	10	4	174	ТТК 49
	Картофель в молоке	150	5	6	29	186	ТТК 35а
		230	7	9	44	286	ТТК 35
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
Кисель из апельсинов	200			34	143	ТТК 21	
	200	1		14	64	ТТК 21	
Итого за ужин		620	25	14	111	687	
		800	33	20	112	775	
Второй ужин	Кефир	200	6	5	8	108	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Итого за второй ужин		10	5	33	226	
Итого за 1 день:		3030	118	103	448	3233	
		3440	139	128	530	3883	

Неделя 2
День 10 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	7	17	155	ТТК 33а
		250	8	9	22	196	ТТК 33
	Масло (порциями)	20		16		142	14,01
		20		16		142	14,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	24	139	ТТК 16
		200	3	4	24	139	ТТК 16
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
		100	8	1	49	235	
	Колбаса отварная	30	5	12		127	16
	Итого за завтрак		510	19	39	71	704
		600	24	42	95	839	
Второй завтрак	Чай с сахаром	200			14	58	
	Пряник	30			24	98	
Итого за второй завтрак		230	0	0	38	156	
Обед	Сельдь с маслом	37	16	23		269	ТТК 2
		50	23	37		426	ТТК 2
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	230/15	7	7	9	126	88
		250/15	7	7	9	126	88
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90	6	3		55	ТТК 52а
		120	8	5		73	ТТК 52
	Картофель, тушеный с луком	180	3	7	23	175	ТТК 17а
		230	4	15	32	274	ТТК 3
	Компот из с/фруктов	200	1		22	94	ТТК 17
	Яблоко	130	1	1	13	61	
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		967	40	42	117	1013	50
		970	53	66	145	1380	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	25	16	30	369	223,2
		220/20	37	26	51	591	223,2
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10
		200			12	48	ТТК 10
	Пирожок печеный из дрож.теста (из свежей капусты)	100	1	1	2	14	406
Итого за полдник		480	26	17	44	431	
		520	38	27	67	661	

Ужин	Салат картофельный	100	2	6	14	116	35
		150	3	9	21	174	35
	Биточки из говядины	100	20	21	20	346	ТТК 53
		100	20	21	20	346	ТТК 53
	Пюре из овощей	180	4	6	23	161	
		230	5	7	29	206	
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Соки фруктовые	213	2	6	36		389
		213	2	6	36		389
	Апельсины	130	1		10	49	
	Итого за ужин		803	35	39	148	883
910			38	38	136	1045	
Второй ужин	Чай с мятой	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Запеканка морковная	180	6	13	35	276	ТТК 67a
		210	7	11	32	251	ТТК 67
Итого за второй ужин			16	19	68	512	
			16	20	71	543	
Итого за 1 день:		3240	136	150	456	3735	
		3680	169	193	552	4624	

Неделя 2
День 11 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 11 (Четверг)							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5	7	25	187	ТТК 32
		250	6	9	31	234	ТТК 32
	Бутерброд с сыром	60	7	10	18	193	3
		60	7	10	18	193	3
	Какао с молоком	200	5	5	16	128	ТТК 15
		200	5	5	16	128	ТТК 15
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
		70	5	1	34	165	
	Апельсины	150	1		12	65	
	Колбаса п/к	24	5	12		127	
Итого за завтрак		664	25	34	86	771	
		760	29	37	115	928	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов	200			28	115	ТТК 72
	Печенье	30	1	1	23	101	
Итого за второй завтрак		230	1	1	51	216	
Обед	Морковная икра	100	1,4	6,0	6,27	80,5	
		150	2,1	9	9,4	120,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	230/15	8	9	20	195	103,02
		250/15	9	9	21	203	103,02
	Капуста тушеная с маслом	320	37	41	21	606	ТТК 55a
		350	40	45	23	663	ТТК 55
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		968	54,4	57	103,27	1150,5	
		1108	62,1	64	128,4	1348,7	
Полдник	Пирожки печеные картофельные с луком	100	1	1	2	14	406
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
		200	6	6	9	120	385
Яблоко	130	2	1	27	125		
Итого за полдник		430	9	8	38	259	
		430	9	8	38	260	
Ужин	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1		4	24	ТТК 25a
		150	2		6	36	ТТК 25

	Рыба тушенная с овощами	90	13	8	5	140	229,01
		120	17	10	7	187	229,01
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	229	312,01
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Компот из с/фруктов	200	1		19	82	ТТК 17
		200	1		19	82	ТТК 17
Итого за ужин		620	24	13	95	606	
		800	32	19	119	779	
Второй ужин	Ряженка	200	6	5	8	108	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Итого за второй ужин		250	10	5	33	226	
		250	10	5	33	226	
Итого за 1 день:		3168	123,4	118	406,27	3228,5	
		3578	143,1	134	484,4	3757,7	

Неделя 2
День 12 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11	11	41	308	ТТК 34а
		250	14	13	51	385	ТТК 34
	Колбаса (порциями)	18	5	12		127	16,01
		18	9	12	21	233	8,02
	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	16	86	ТТК 11
		200	1	2	16	86	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Яблоки	100			10	47	
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Итого за завтрак		618	27	30	97	772
		720	33	33	126	943	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Пряник	30	2	3	21	119	
Итого за второй завтрак		230	4	3	27	155	
Обед	Свекла отварная дольками	100	2		9	42	ТТК 69а
		150			6	36	ТТК
	Суп с рыбой (минтай)	220/30	10	4	20	158	ТТК 28а
		250/40	10	4	20	158	ТТК 28
	Запеканка картофельная с печенью	320	39	21	58	582	291,01
		350	43	23	63	636	ТТК 7а
	Компот из свежих плодов	200			28	115	ТТК 72
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
Итого за обед		720	57	26	165	1130	
		840	64	28	186	1271	
Полдник	Желе из молока	200	10	5	31	207	366
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		19	82	ТТК 17
		200	1		22	94	ТТК 17
	Апельсины	130	1		11	56	
Итого за полдник		530	12	5	61	345	
		530	12	5	64	357	
Ужин	Кукуруза консервированная	24	2		10	52	ТТК 42а
		24	2		12	64	ТТК 42
	Рагу из овощей	180	3	14	15	198	143 / 330

		230	4	18	20	253	143 / 330
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	90	15	6	3	128	ТТК 61a
		120	20	8	4	171	ТТК
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Чай с яблоком и апельсином и мелиссой	200			16	65	ТТК 12
		200			16	65	ТТК 12
Итого за ужин		574	26	20	89	654	
		760	33	27	102	787	
Второй ужин	Кефир	200	8	3	29	180	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Картофельные оладьи с сыром	180	9	16	27	287	ТТК 66a
		200	10	17	30	319	ТТК 66a
Итого за второй ужин		430	21	19	81	585	
		450	22	20	84	617	
Итого за 1 день:		3150	147	103	520	3641	
		3530	168	116	589	4130	

Неделя 2
День 13 (суббота)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	180/20	26	20	21	374	ТТК 38а
		200/20	29	23	23	416	ТТК 38
	Колбаса (порциями)	24	5	12		127	16
		2	5	12		127	16
	Кофейный напиток	200	3	4	24	139	ТТК 16
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235	
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	
	Масло (порциями)	20		16		142	14,01
Итого за завтрак		524	42	53	94	1017	
		550	45	56	96	1059	
Второй завтрак	Компот из апельсинов	200	1		14	64	30
	Печенье	30	1	1	23	106	
Итого за второй завтрак		230	2	1	37	170	30
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250/25	9	5	22	172	ТТК 27
		250	8	5	22	168	ТТК 27
	Свекольная икра	100	2	8	12	127	75
	Свекольная икра	110	2	8	13	140	75
	Тфтели рыбные минтай	100	9	5	11	128	229/231
		120	11	10	15	195	229/231
	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	228	312,01
	Чай с сахаром	200			14	56	ТТК 10
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139	
		100	6	1	49	232	
Хлеб пшеничный	40	3		20	94		
Итого за обед		900	29	24	131	865	
		900	28	24	129	853	
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	100	7	11	2	40	419
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
		200	2		6	36	389
	Апельсин	130	1		11	56	
Итого за полдник		430	10	11	19	132	
		430	10	10	19	132	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,4	81,7	62
		150	1,845	0,135	17,1	122,5	62
	Плов из отварной говядины	300	26	15	64	494	ТТК 26а
		350	30	18	74	577	ТТК 26

	Пюре картофельное	150	3	5	22	149	312,01
		230	5	8	34	229	312,01
	Хлеб ржаной	40	2		20	93	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Кисель из концентратов	200			17	63	ТТК 75
		200			19	70	ТТК 75
	Яблоко	130	2	1	27	125	
	Итого за ужин		960	38,23	21	186,4	1123,7
1160			45,845	28,135	221,1	1357,5	
Второй ужин	Ряженка	200	6	6	8	118	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
Итого за второй ужин		250	10	6	33	236	
Итого за 1 день:		3160	135,23	123	517,4	3701,7	
		3520	140,845	125,13	535,1	3807,5	

Неделя 2
День 14 (воскресенье)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле воды			
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с маслом	200	9	13	43	328	ТТК 31а	
		250	11	17	53	410	ТТК 31	
	Бутерброд с колбасой	60	6	10	18	186	6	
	Чай с сахаром	200			12	48	ТТК 10	
	Чай с сахаром	200			14	56	ТТК 10	
		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
			70	5	1	34	165	
Яйцо вареное	40	5	5		63	209		
Итого за завтрак		530	22	28	88	696		
		620	27	33	119	880		
Второй завтрак	Какао с молоком	200	5	5	20	144	ТТК 15	
	Пряник	30	1	1	23	101		
Итого за второй завтрак		230	6	6	43	245		
Обед	Морковь запеченная дольками	100	2		9	63		
		150	1			17		
	Суп крестьянский с крупой с рыбой (минтай)	230/15	9	6	14	141	98 а	
		250/25	9	6	14	141	98	
	Рагу из курицы	300	27	26	108	451	ТТК 58а	
		350	32	35	126	569	ТТК 58	
	Компот из смеси с/фр	200			18	76	ТТК 17	
		200	1		22	94	ТТК 17	
	Яблоко	130	1		13	61		
	Хлеб ржаной	60	3	1	30	139		
		100	6	1	49	232		
Хлеб пшеничный	40	3		20	94			
Итого за обед		830	45	33	212	1025		
		970	53	42	244	1208		
Полдник	Запеканка из творога со сгущен.молоком	180/20	25	16	30	369	223,02	
		220/20	30	20	36	451	223,02	
	Кисель из яблок	200			19	79	ТТК 23	
	Пирожки из дрож.теста с картофелем и луком	100	1	1	2	14	406	
Итого за полдник		480	26	17	51	462		
		520	31	21	57	544		
Ужин	Салат картофельный с солеными	100	2	6	10	104	42	
		150	3	9	15	155	42	

	огурцами и зеленым горошком						
	Запеканка из рыбы (минтай)	90	11	13	10	198	ТТК 163 а
		120	14	17	14	265	ТТК
	Капуста тушеная	200	5	10	24	206	321
		230	6	10	24	206	321
	Хлеб ржаной	50	3	1	25	116	
		50	3	1	25	116	
	Хлеб пшеничный	40	4		25	118	
		50	4		25	118	
	Сок фруктовый	200	2		6	36	389
	Апельсины	130	1		10	49	
Итого за ужин		810	28	30	110	827	
		930	33	37	119	945	
Второй ужин	Чай	200	6	5	8	108	386
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
	Котлеты картофельные	180	6	9	27	215	ТТК 65а
		210	7	11	32	251	ТТК 65а
Итого за второй ужин		430	16	14	60	441	
		260	17	11	70	527	
Итого за 1 день:		3080	142	121	564	3696	
		3530	167	150	652	4349	