

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь

Директор БУ г. Омска

_____ Степаненко А.Н.

**Циклическое меню для детей 7-11 лет
для БУ г. Омска "ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ :**

| | | Номер по сборнику рецептов | Выход | Белки | Жиры |
|---------------------------|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|
| 1-й день | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная с | 54-13к | 240 | 15.268 | 8.460 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 3 | Повидло | ТПП | 30 | 0.120 | 0.000 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн- | 200 | 0.200 | 0.000 |
| 5 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |
| Итого за Завтрак: | | | 550 | | |
| Обед | | | | | |
| 1 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 2 | Солянка домашняя с говядиной и курицей | 54-33с | 200 | 5.076 | 7.832 |
| 3 | Котлета куриная(филе) запеченая | 54-5м | 90 | 14.419 | 13.436 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 54-1г | 200 | 7.392 | 3.046 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 54-1хн-2020 | 200 | 0.657 | 0.000 |
| Итого за Обед: | | | 870 | | |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Булочка "Веснушка" | 113/2000. | 60 | 4.150 | 3.411 |
| 3 | Фрукт свежий: Яблоко | ТПП | 180 | 0.720 | 0.000 |
| Итого за Полдник: | | | 440 | | |
| Ужин № 1 | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая порционная | ТПП | 60 | 1.200 | 5.400 |
| 2 | Рагу из мяса птицы | 54-22м | 200 | 13.122 | 17.147 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 4 | Печенье | ТПП | 50 | 3.450 | 6.150 |
| 5 | Чай с яблоком и сахаром | 54-46гн | 200 | 0.248 | 0.000 |
| Итого за Ужин № 1: | | | 540 | | |
| Ужин № 2 | | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.200 | 5.000 |
| Итого за Ужин № 2: | | | 200 | | |
| Итого за день: | | | 2600 | 88.634 | 79.162 |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-------------|----------------|----------------|
| | 2-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Омлет натуральный на свежем цельном молоке | 54-1о | 205 | 22.100 | 27.521 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 2 | 75 | 9.820 | 14.435 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 35 | 2.975 | 0.420 |
| 4 | Кофейный напиток со свежим цельным молоком | 54-23гн | 200 | 2.175 | 1.875 |
| | Итого за Завтрак: | | 515 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 54-13з | 60 | 0.968 | 2.997 |
| 2 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 235 | 200 | 4.120 | 5.764 |
| 3 | Гречка отварная с маслом | 54-4г | 200 | 11.492 | 5.178 |
| 4 | Гуляш из говядины | 54-2м | 90 | 13.268 | 14.675 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 40 | 3.040 | 0.360 |
| 6 | Компот из кураги | 638-2004 | 200 | 1.040 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 790 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Булочка домашняя | 109/2000. | 60 | 4.952 | 9.615 |
| 3 | Фрукт свежий: Бананы | ТПП | 200 | 3.000 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 460 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Картофельное пюре на свежем молоке с маслом | 54-11г | 205 | 4.330 | 4.546 |
| 2 | Печень по-строгановски | 54-18м | 100 | 13.330 | 12.950 |
| 3 | Огурец свежий порционный | 54-2з | 60 | 0.420 | 0.000 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 5 | Чай с лимоном, с сахаром | 54-3гн | 200 | 0.263 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 625 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.800 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2616 | 110.447 | 109.074 |
| | 3-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Повидло | ТПП | 40 | 0.160 | 0.000 |
| 2 | Каша молочная ячневая с маслом | 54-21к | 200 | 7.324 | 6.586 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 20 | 1.520 | 0.180 |
| 5 | Хлеб ржаной | ТПП | 20 | 1.700 | 0.240 |
| 6 | Какао со свежим цельным молоком | 14/10 | 200 | 3.872 | 3.100 |
| | Итого за Завтрак: | | 530 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами | 54-6з | 60 | 1.284 | 6.546 |
| 2 | Рассольник ленинградский | 54-3с | 200 | 1.765 | 4.104 |
| 3 | Грудка куриная тушеная в сметанном соусе с томатом | 290/330 | 120 | 17.065 | 4.663 |
| 4 | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 54-5г | 200 | 5.921 | 3.597 |

| | | | | | |
|---|---|------------|-------------|---------------|---------------|
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Компот из клубники с сахаром | 54-1хн | 200 | 0.100 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 840 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Запеканка творожная с морковью | 224 | 150 | 16.206 | 14.343 |
| 3 | Фрукт свежий: Груша | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 550 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Кукуруза порционная | ТПП | 60 | 1.320 | 0.240 |
| 2 | Рагу из овощей | 54-9г | 200 | 4.266 | 12.530 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 4 | Котлета рыбная | 669/3/1998 | 100 | 12.267 | 7.350 |
| 5 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 620 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.600 | 5.000 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 200 | | |
| | Итого за день: | | 2740 | 94.61 | 77.169 |
| | 4-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная с маслом | 54-6к | 220 | 8.127 | 7.753 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 3 | Пряники | ТПП | 50 | 2.850 | 2.250 |
| 4 | Чай с сахаром со свежим цельным молоком | 54-4гн | 200 | 1.650 | 1.250 |
| | Итого за Завтрак: | | 520 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной) | 82-2017 Ту | 200 | 4.300 | 7.852 |
| 3 | Котлета из говядины запеченая | 54-4м | 90 | 13.728 | 15.841 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 54-1г | 200 | 7.362 | 3.766 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Компот из изюма | 54-4хн | 200 | 0.360 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 870 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Бантик с корицей | 54-12в | 50 | 4.546 | 5.610 |
| 3 | Фрукт свежий: Апельсин | ТПП | 200 | 1.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 450 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Икра кабачковая порционная | ТПП | 60 | 1.200 | 5.400 |
| 2 | Жаркое из курицы | 54-28м | 250 | 13.493 | 19.191 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 4 | Чай с шиповником | 98,09 | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 570 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.200 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2636 | 83.752 | 86.301 |

| 5-й день | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|----------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1 | Молоко сгущенное | ТПП | 40 | 2.880 | 3.400 |
| 2 | Запеканка из творога | 54-1т | 180 | 30.702 | 22.183 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 40 | 3.040 | 0.360 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| 5 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |
| 6 | Масло сливочное, крестьянское порционное | 53-19з | 10 | 0.080 | 7.250 |
| Итого за Завтрак: | | | 500 | | |
| Обед | | | | | |
| 1 | Огурец свежий порционный | 54-2з | 60 | 0.420 | 0.000 |
| 2 | Суп гороховый | 54-8с | 200 | 4.720 | 4.300 |
| 3 | Рис отварной с маслом | 54-6г | 200 | 4.971 | 3.606 |
| 4 | Гуляш из говядины | 54-2м | 90 | 13.268 | 14.675 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Компот из кураги | 638-2004 | 200 | 1.040 | 0.000 |
| Итого за Обед: | | | 870 | | |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Фрукт свежий: Яблоко | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| 2 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 3 | Пирог печеный с рыбной консервой | 746/2004 | 60 | 6.968 | 5.497 |
| Итого за Полдник: | | | 460 | | |
| Ужин № 1 | | | | | |
| 1 | Горошек зеленый порционный | ТПП | 60 | 1.860 | 0.120 |
| 2 | Плов с курицей(филе курицы) | 54-12м | 250 | 16.782 | 20.658 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 4 | Чай с яблоком и сахаром | 54-46гн | 200 | 0.248 | 0.000 |
| Итого за Ужин № 1: | | | 570 | | |
| Ужин № 2 | | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.800 | 5.000 |
| Итого за Ужин № 2: | | | 200 | | |
| Итого за день: | | | 2600 | 109.991 | 88.989 |
| 6-й день | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" | 54-29к | 200 | 6.952 | 8.054 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 2 | 75 | 9.820 | 14.435 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 25 | 2.550 | 0.360 |
| 4 | Кофейный напиток со свежим цельным молоком | 54-23гн | 200 | 2.175 | 1.875 |
| Итого за Завтрак: | | | 500 | | |
| Обед | | | | | |
| 1 | Суп с рыбными консервами | 54-12с | 200 | 3.638 | 5.769 |
| 2 | Гречка отварная с маслом | 54-4г | 200 | 11.492 | 5.178 |
| 3 | Котлета куриная с соусом | 904/3/1998 | 105 | 12.213 | 15.291 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Кисель из св/м ягод (клюква) | 8/10 | 200 | 0.109 | 0.000 |
| Итого за Обед: | | | 825 | | |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Фрукт свежий: Бананы | ТПП | 1/220 | 3.300 | 0.000 |
| 2 | Булочка "Веснушка" | 113/2000. | 60 | 4.150 | 3.411 |

| | | | | | |
|---|---|------------|-------------|---------------|---------------|
| 3 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 261 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Птица (голень) запеченая | 159 | 100 | 27.170 | 8.074 |
| 2 | Соус сметанный | 54-2соус | 50 | 0.755 | 2.549 |
| 3 | Капуста тушеная | 54-8г | 200 | 4.787 | 7.228 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 5 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 6 | Чай с лимоном, с сахаром | 54-3гн | 200 | 0.263 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 640 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.600 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2452 | 108.51 | 81.732 |
| | 7-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 2 | Повидло | ТПП | 40 | 0.160 | 0.000 |
| 3 | Каша молочная рисовая с маслом (жидкая) | 54-25к | 200 | 5.459 | 6.684 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |
| 5 | Какао со свежим цельным молоком | 14/10 | 200 | 3.872 | 3.100 |
| | Итого за Завтрак: | | 520 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 2 | Свекольник(со сметаной) | 54-18с | 200 | 2.085 | 4.739 |
| 3 | Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши) | 54-11р | 90 | 12.026 | 8.635 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 54-1г | 200 | 7.392 | 3.046 |
| 5 | Соус томатный | 1038/1998. | 30 | 0.549 | 1.818 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 8 | Компот из сухофруктов | 54-1хн | 200 | 0.640 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 900 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Булочка домашняя | 109/2000. | 60 | 4.952 | 9.615 |
| 3 | Фрукт свежий: Груша | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 460 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Икра кабачковая порционная | ТПП | 60 | 1.200 | 5.400 |
| 2 | Азу из говядины | 54-23м | 250 | 14.590 | 17.481 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 40 | 3.040 | 0.360 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 550 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.200 | 5.000 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 200 | | |
| | Итого за день: | | 2630 | 77.297 | 74.888 |
| | 8-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |

| | | | | | |
|---|---|------------|-------------|----------------|---------------|
| 1 | Омлет натуральный на свежем цельном молоке | 54-1о | 250 | 27.064 | 33.294 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |
| 4 | Чай с сахаром со свежим цельным молоком | 54-4гн | 200 | 1.650 | 1.250 |
| | Итого за Завтрак: | | 530 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 54-13з | 60 | 0.968 | 2.997 |
| 2 | Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной) | 54-1с | 205 | 1.775 | 5.032 |
| 3 | Курица тушеная в томатном соусе | 410 | 100 | 13.831 | 1.370 |
| 4 | Булгур отварной с маслом | 54-22г | 200 | 8.747 | 3.097 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Компот из кураги | 638-2004 | 200 | 1.040 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 885 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Ватрушка с творогом | 289, 314 | 50 | 6.443 | 3.472 |
| 3 | Фрукт свежий: Апельсин | ТПП | 200 | 1.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 450 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Огурец свежий порционный | 54-2з | 60 | 0.420 | 0.000 |
| 2 | Плов из говядины | 54-11м | 250 | 19.587 | 20.227 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 20 | 1.520 | 0.180 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 20 | 1.700 | 0.240 |
| 5 | Чай с шиповником | 98,09 | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 550 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.800 | 5.000 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 200 | | |
| | Итого за день: | | 2615 | 107.317 | 85.169 |
| | 9-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Каша молочная ячневая с маслом | 54-21к | 240 | 8.877 | 5.774 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 2 | 75 | 9.820 | 14.435 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 20 | 1.700 | 0.240 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Завтрак: | | 535 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами | 54-6з | 60 | 1.284 | 6.546 |
| 2 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 235 | 200 | 4.120 | 5.764 |
| 3 | Гречка отварная с маслом | 54-4г | 200 | 11.492 | 5.178 |
| 4 | Тефтели с томатным соусом | 54-16м | 130 | 14.002 | 23.544 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Кисель из св/м ягод (клюква) | 1131/3/98. | 200 | 0.109 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 850 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Пирог печеный с рыбной консервой | 746/2004 | 60 | 6.968 | 5.497 |
| 3 | Фрукт свежий: Яблоко | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 460 | | |

| | | | | | |
|---|--|------------|-------------|---------------|---------------|
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Кукуруза порционная | ТПП | 60 | 1.320 | 0.240 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 54-9м | 240 | 14.065 | 17.235 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 560 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.600 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2631 | 92.471 | 93.731 |
| | 10-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная с маслом | 54-6к | 200 | 7.058 | 5.765 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 3 | Повидло | ТПП | 40 | 0.160 | 0.000 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 20 | 1.700 | 0.240 |
| 5 | Кофейный напиток со свежим цельным молоком | 54-23гн | 200 | 2.175 | 1.875 |
| | Итого за Завтрак: | | 510 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 2 | Рассольник ленинградский | 54-3с | 200 | 1.765 | 4.104 |
| 3 | Рыба тушеная в сметанном соусе с томатом (горбуша, филе) | 54-8р | 100 | 13.735 | 6.795 |
| 4 | Каша перловая рассыпчатая с овощами | 54-5г | 180 | 7.183 | 10.307 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 40 | 3.040 | 0.360 |
| 6 | Кисель из св/м фруктов (манго) | 1131/3/98. | 200 | 0.009 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 780 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Фрукт свежий: Бананы | ТПП | 200 | 3.000 | 0.000 |
| 2 | Бантик с корицей | 54-12в | 50 | 4.546 | 5.610 |
| 3 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 450 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Икра кабачковая порционная | ТПП | 60 | 1.200 | 5.400 |
| 2 | Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы) | 54-22м | 200 | 12.758 | 16.779 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 40 | 2.361 | 0.333 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 5 | Чай с яблоком и сахаром | 54-46гн | 200 | 0.248 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 560 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.200 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 30 | 2.070 | 3.690 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 230 | | |
| | Итого за день: | | 2530 | 77.248 | 74.408 |
| | 11-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 54-1т | 200 | 34.113 | 24.648 |
| 2 | Молоко сгущенное | ТПП | 40 | 2.880 | 3.400 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |

| | | | | | |
|---|---|------------|-------------|----------------|---------------|
| 5 | Какао со свежим цельным молоком | 14/10 | 200 | 3.872 | 3.100 |
| | Итого за Завтрак: | | 500 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 54-5з | 60 | 1.284 | 6.546 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем(со сметаной) | 54-2с | 200 | 1.820 | 4.945 |
| 3 | Птица (голень) запеченая | 159 | 100 | 27.170 | 8.074 |
| 4 | Рис отварной с овощами, с маслом* | 54-26г | 200 | 4.491 | 4.217 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 100 | 8.500 | 1.200 |
| 7 | Компот из сухофруктов | 54-1хн | 200 | 0.657 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 920 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Булочка "Веснушка" | 113/2000. | 60 | 4.150 | 3.411 |
| 3 | Фрукт свежий: Груша | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| | Итого за Полдник: | | 460 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Огурец свежий порционный | 54-2з | 60 | 0.420 | 0.000 |
| 2 | Капуста тушеная с мясом | 54-10м | 250 | 16.108 | 21.892 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 540 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.800 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2646 | 126.729 | 91.071 |
| | 12-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" | 54-29к | 210 | 7.362 | 6.877 |
| 2 | Повидло | ТПП | 40 | 0.160 | 0.000 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 1 | 50 | 3.120 | 7.610 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 30 | 2.550 | 0.360 |
| 5 | Чай с сахаром со свежим цельным молоком | 54-4гн | 200 | 1.650 | 1.250 |
| | Итого за Завтрак: | | 530 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Кукуруза порционная | ТПП | 60 | 1.320 | 0.240 |
| 2 | Суп гороховый | 54-8с | 200 | 4.720 | 4.300 |
| 3 | Котлета куриная тушеная в томатном соусе | 904/3/1998 | 120 | 14.365 | 15.856 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с маслом | 54-1г | 200 | 7.392 | 3.046 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 7 | Компот из свежих яблок | 342 | 200 | 0.164 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 900 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Фрукт свежий: Апельсин | ТПП | 200 | 1.800 | 0.000 |
| 3 | Булочка домашняя | 109/2000. | 60 | 4.952 | 9.615 |

| | | | | | |
|---|---|------------|-------------|---------------|---------------|
| | Итого за Полдник: | | 460 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом птицы | 291 | 200 | 14.512 | 20.770 |
| 2 | Соус сметанный | 54-4соус | 40 | 1.100 | 6.063 |
| 3 | Салат из белокачанной капусты | 54-7з | 60 | 0.964 | 3.005 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 20 | 1.520 | 0.180 |
| 5 | Чай с облепихой с сахаром | 54-5гн | 200 | 0.108 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 520 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.600 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 26 | 1.794 | 3.198 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 226 | | |
| | Итого за день: | | 2636 | 84.255 | 88.41 |
| | 13-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая с маслом | 54-25к | 250 | 6.908 | 5.340 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 2 | 75 | 9.820 | 14.435 |
| 3 | Хлеб ржаной | ТПП | 60 | 3.542 | 0.500 |
| 4 | Чай с сахаром | 54-2гн | 200 | 0.200 | 0.000 |
| | Итого за Завтрак: | | 585 | | |
| | Обед | | | | |
| 1 | Помидор свежий порционный | 54-3з | 60 | 0.360 | 0.000 |
| 2 | Суп с рыбными консервами | 54-12с | 200 | 3.638 | 5.769 |
| 3 | Картофельное пюре на свежем молоке с маслом | 54-11г | 200 | 4.268 | 4.562 |
| 4 | Печень по-строгановски | 54-18м | 100 | 13.330 | 12.950 |
| 5 | Хлеб пшеничный | ТПП | 60 | 4.560 | 0.540 |
| 6 | Хлеб ржаной | ТПП | 100 | 8.500 | 1.200 |
| 7 | Компот из кураги | 638-2004 | 200 | 1.040 | 0.000 |
| | Итого за Обед: | | 920 | | |
| | Полдник | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Фрукт свежий: Яблоко | ТПП | 200 | 0.800 | 0.000 |
| 3 | Бантик с корицей | 54-12в | 50 | 4.546 | 5.610 |
| | Итого за Полдник: | | 450 | | |
| | Ужин № 1 | | | | |
| 1 | Икра кабачковая порционная | ТПП | 60 | 1.200 | 5.400 |
| 2 | Булгур отварной с маслом | 54-22г | 154 | 6.674 | 3.602 |
| 3 | Котлета рыбная(из минтая) | 669/3/1998 | 100 | 12.267 | 7.350 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 5 | Чай с сахаром и лимоном | 54-3гн | 200 | 0.227 | 0.000 |
| | Итого за Ужин № 1: | | 544 | | |
| | Ужин № 2 | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.200 | 5.000 |
| | Итого за Ужин № 2: | | 200 | | |
| | Итого за день: | | 2699 | 90.36 | 72.528 |
| | 14-й день | | | | |
| | Завтрак | | | | |
| 1 | Омлет натуральный на свежем цельном молоке | 54-1о | 180 | 19.427 | 24.697 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 2 | 75 | 9.820 | 14.435 |
| 3 | Хлеб пшеничный | ТПП | 25 | 1.900 | 0.225 |
| 4 | Хлеб ржаной | ТПП | 20 | 1.700 | 0.240 |

| | | | | | |
|---------------------------|--|----------|--------------|-----------------|-----------------|
| 5 | Кофейный напиток со свежим цельным молоком | 54-23гн | 200 | 2.175 | 1.875 |
| Итого за Завтрак: | | | 500 | | |
| Обед | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 54-5з | 60 | 1.284 | 6.546 |
| 2 | Суп-харчо с говядиной | 592/2002 | 200 | 5.800 | 5.723 |
| 3 | Азу из говядины | 54-23м | 180 | 10.816 | 12.805 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 40 | 3.040 | 0.360 |
| 5 | Хлеб ржаной | ТПП | 40 | 2.361 | 0.333 |
| 6 | Кисель | ТПП | 200 | 0.096 | 0.000 |
| Итого за Обед: | | | 720 | | |
| Полдник | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | ТПП | 200 | 1.000 | 0.000 |
| 2 | Фрукт свежий: Бананы | ТПП | 1/220 | 3.300 | 0.000 |
| 3 | Молоко сгущенное | ТПП | 20 | 1.440 | 1.700 |
| 4 | Сырники из творога с морковью | 54-6т | 200 | 29.011 | 24.229 |
| Итого за Полдник: | | | 421 | | |
| Ужин № 1 | | | | | |
| 1 | Огурец свежий порционный | 54-2з | 60 | 0.420 | 0.000 |
| 2 | Рис отварной с маслом | 54-6г | 200 | 4.971 | 3.606 |
| 3 | Котлета куриная | 54-5м | 90 | 14.419 | 13.436 |
| 4 | Хлеб пшеничный | ТПП | 30 | 2.280 | 0.270 |
| 5 | Чай с яблоком и сахаром | 54-46гн | 200 | 0.248 | 0.000 |
| Итого за Ужин № 1: | | | 580 | | |
| Ужин № 2 | | | | | |
| 1 | Кисломолочный продукт* | ТПП | 200 | 5.800 | 5.000 |
| 2 | Печенье | ТПП | 30 | 2.070 | 3.690 |
| Итого за Ужин № 2: | | | 230 | | |
| Итого за день: | | | 2451 | 123.378 | 119.17 |
| ИТОГО ЗА ПЕРИОД: | | | 36482 | 1374.999 | 1221.802 |
| СООТНОШЕНИЕ: | | | | 1 | 0.889 |

* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5 %: Бифилайф, ряженка, напиток кисломолочный "

а "ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ ЗОРИ"

_Гималов Р.Р.

ЗОРИ"

| Углеводы | Эн.ценность |
|----------------|-----------------|
| | |
| | |
| 61.851 | 373.734 |
| 20.010 | 156.500 |
| 19.590 | 74.100 |
| 7.055 | 29.448 |
| 10.020 | 77.700 |
| | |
| | |
| 1.740 | 8.400 |
| 8.621 | 123.049 |
| 15.353 | 238.206 |
| 47.260 | 246.222 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.917 | 107.918 |
| 23.948 | 95.977 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 29.889 | 166.377 |
| 20.340 | 82.800 |
| | |
| | |
| 5.160 | 73.200 |
| 24.877 | 300.897 |
| 14.910 | 67.800 |
| 32.600 | 229.000 |
| 8.411 | 34.968 |
| | |
| | |
| 18.000 | 140.000 |
| | |
| 441.372 | 2873.896 |

| | |
|----------------|-----------------|
| | |
| | |
| 4.065 | 352.610 |
| 20.010 | 246.750 |
| 11.690 | 90.650 |
| 13.580 | 80.400 |
| | |
| | |
| 6.152 | 54.311 |
| 12.508 | 118.194 |
| 52.008 | 300.153 |
| 6.180 | 203.256 |
| 19.880 | 90.400 |
| 28.150 | 114.250 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 37.544 | 256.269 |
| 44.800 | 182.000 |
| | |
| | |
| 35.192 | 191.180 |
| 7.159 | 198.610 |
| 1.080 | 6.000 |
| 29.820 | 135.600 |
| 7.265 | 31.828 |
| | |
| | |
| 7.200 | 106.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 389.235 | 2989.541 |
| | |
| | |
| 26.120 | 98.800 |
| 40.766 | 251.477 |
| 20.010 | 156.500 |
| 9.940 | 45.200 |
| 6.680 | 51.800 |
| 20.178 | 125.410 |
| | |
| | |
| 2.153 | 72.420 |
| 16.495 | 107.025 |
| 5.370 | 261.844 |
| 42.414 | 225.901 |

| | |
|----------------|-----------------|
| 29.820 | 135.600 |
| 15.930 | 65.450 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 27.525 | 306.670 |
| 21.400 | 84.000 |
| | |
| | |
| 8.820 | 40.800 |
| 24.677 | 224.260 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.655 | 168.474 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 7.200 | 112.000 |
| | |
| 404.028 | 2810.679 |
| | |
| | |
| 42.444 | 272.938 |
| 20.010 | 156.500 |
| 37.350 | 179.500 |
| | |
| 17.439 | 88.368 |
| | |
| | |
| 1.740 | 8.400 |
| 12.515 | 136.440 |
| 14.330 | 247.561 |
| 47.033 | 251.683 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.917 | 107.918 |
| 34.140 | 135.000 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 28.024 | 180.791 |
| 16.800 | 76.000 |
| | |
| | |
| 5.160 | 73.200 |
| 29.588 | 338.206 |
| 29.820 | 135.600 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 18.000 | 140.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 450.137 | 2924.233 |

| | |
|----------------|-----------------|
| | |
| | |
| 22.400 | 131.200 |
| 25.687 | 430.858 |
| 19.880 | 90.400 |
| 7.055 | 29.448 |
| 10.020 | 77.700 |
| 0.130 | 66.100 |
| | |
| | |
| 1.080 | 6.000 |
| 16.896 | 123.080 |
| 52.266 | 261.405 |
| 6.180 | 203.256 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.917 | 107.918 |
| 28.150 | 114.250 |
| | |
| | |
| 22.600 | 92.000 |
| 28.000 | 112.000 |
| 27.443 | 190.514 |
| | |
| | |
| 4.260 | 24.600 |
| 55.294 | 473.805 |
| 29.820 | 135.600 |
| 8.411 | 34.968 |
| | |
| | |
| 7.200 | 106.000 |
| | |
| 416.509 | 2946.702 |
| | |
| | |
| 32.509 | 226.237 |
| 20.010 | 246.750 |
| 10.020 | 77.700 |
| 13.580 | 80.400 |
| | |
| | |
| 16.728 | 130.279 |
| 52.008 | 300.153 |
| 12.803 | 236.729 |
| 13.917 | 107.918 |
| 29.820 | 135.600 |
| 22.968 | 93.620 |
| | |
| | |
| 49.280 | 200.200 |
| 29.889 | 166.377 |

| | |
|----------------|-----------------|
| 28.000 | 112.000 |
| | |
| | |
| 1.045 | 407.716 |
| 3.021 | 38.275 |
| 22.356 | 171.637 |
| 14.910 | 67.800 |
| 1.740 | 8.400 |
| 7.265 | 31.828 |
| | |
| | |
| 7.200 | 112.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 406.021 | 3070.699 |
| | |
| | |
| 20.010 | 156.500 |
| 26.120 | 98.800 |
| 37.330 | 232.069 |
| 10.020 | 77.700 |
| 20.178 | 125.410 |
| | |
| | |
| 1.740 | 8.400 |
| 14.401 | 105.958 |
| 4.292 | 142.665 |
| 47.260 | 246.222 |
| 2.599 | 28.994 |
| 13.917 | 107.918 |
| 29.820 | 135.600 |
| 28.570 | 114.450 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 37.544 | 256.269 |
| 21.400 | 84.000 |
| | |
| | |
| 5.160 | 73.200 |
| 33.078 | 335.716 |
| 19.880 | 90.400 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 18.000 | 140.000 |
| | |
| 426.374 | 2701.719 |
| | |
| | |

| | |
|----------------|-----------------|
| 4.965 | 428.080 |
| 20.010 | 156.500 |
| 10.020 | 77.700 |
| 17.439 | 88.368 |
| | |
| | |
| 6.152 | 54.311 |
| 9.610 | 89.084 |
| 4.477 | 193.788 |
| 40.889 | 262.376 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.917 | 107.918 |
| 28.150 | 114.250 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 21.326 | 142.711 |
| 16.800 | 76.000 |
| | |
| | |
| 1.080 | 6.000 |
| 56.585 | 479.409 |
| 9.940 | 45.200 |
| 6.680 | 51.800 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 7.200 | 106.000 |
| | |
| 340.115 | 2756.543 |
| | |
| | |
| 49.507 | 285.303 |
| 20.010 | 246.750 |
| 6.680 | 51.800 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 2.153 | 72.420 |
| 12.508 | 118.194 |
| 52.008 | 300.153 |
| 19.060 | 337.507 |
| 29.820 | 135.600 |
| 22.968 | 93.620 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 27.443 | 190.514 |
| 22.600 | 92.000 |
| | |

| | |
|---------------|-----------------|
| | |
| 8.820 | 40.800 |
| 29.191 | 316.046 |
| 29.820 | 135.600 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 7.200 | 112.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 398.85 | 2818.283 |
| | |
| | |
| 36.899 | 228.477 |
| 20.010 | 156.500 |
| 26.120 | 98.800 |
| 6.680 | 51.800 |
| 13.580 | 80.400 |
| | |
| | |
| 1.740 | 8.400 |
| 16.495 | 107.025 |
| 3.966 | 132.255 |
| 49.206 | 317.052 |
| 19.880 | 90.400 |
| 22.008 | 88.020 |
| | |
| | |
| 44.800 | 182.000 |
| 28.024 | 180.791 |
| 28.000 | 112.000 |
| | |
| | |
| 5.160 | 73.200 |
| 24.863 | 296.077 |
| 9.278 | 71.945 |
| 29.820 | 135.600 |
| 8.411 | 34.968 |
| | |
| | |
| 18.000 | 140.000 |
| 19.560 | 137.400 |
| | |
| 432.5 | 2723.11 |
| | |
| | |
| 28.541 | 478.730 |
| 22.400 | 131.200 |
| 14.910 | 67.800 |
| 10.020 | 77.700 |

| | |
|----------------|-----------------|
| 20.178 | 125.410 |
| | |
| | |
| 2.153 | 72.420 |
| 12.484 | 100.121 |
| 1.045 | 407.716 |
| 43.637 | 229.898 |
| 29.820 | 135.600 |
| 33.400 | 259.000 |
| 23.948 | 95.977 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 29.889 | 166.377 |
| 21.400 | 84.000 |
| | |
| | |
| 1.080 | 6.000 |
| 24.982 | 353.582 |
| 14.910 | 67.800 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 7.200 | 106.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 394.004 | 3225.859 |
| | |
| | |
| 34.479 | 224.905 |
| 26.120 | 98.800 |
| 20.010 | 156.500 |
| 10.020 | 77.700 |
| 17.439 | 88.368 |
| | |
| | |
| 8.820 | 40.800 |
| 16.896 | 123.080 |
| 15.397 | 260.352 |
| | |
| 47.260 | 246.222 |
| 29.820 | 135.600 |
| 13.917 | 107.918 |
| 24.593 | 98.660 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 16.800 | 76.000 |
| 37.544 | 256.269 |

| | |
|----------------|-----------------|
| | |
| | |
| 40.253 | 397.193 |
| 4.135 | 75.880 |
| 6.124 | 54.914 |
| 9.940 | 45.200 |
| 10.640 | 43.500 |
| | |
| | |
| 7.200 | 112.000 |
| 16.952 | 119.080 |
| | |
| 442.359 | 2950.941 |
| | |
| | |
| 47.419 | 266.329 |
| 20.010 | 246.750 |
| 13.917 | 107.918 |
| 7.055 | 29.448 |
| | |
| | |
| 1.740 | 8.400 |
| 16.728 | 130.279 |
| | |
| 34.389 | 188.069 |
| 7.159 | 198.610 |
| 29.820 | 135.600 |
| 33.400 | 259.000 |
| 28.150 | 114.250 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 22.600 | 92.000 |
| 28.024 | 180.791 |
| | |
| | |
| 5.160 | 73.200 |
| 31.156 | 211.120 |
| 13.655 | 168.474 |
| 14.910 | 67.800 |
| 13.133 | 54.408 |
| | |
| | |
| 18.000 | 140.000 |
| | |
| 414.425 | 2784.446 |
| | |
| | |
| 3.705 | 315.053 |
| 20.010 | 246.750 |
| 12.425 | 56.500 |
| 6.680 | 51.800 |

| | |
|-----------------|------------------|
| 13.580 | 80.400 |
| | |
| | |
| 2.153 | 72.420 |
| 10.847 | 115.635 |
| 23.677 | 244.237 |
| 19.880 | 90.400 |
| 9.278 | 71.945 |
| 31.460 | 121.020 |
| | |
| | |
| 28.000 | 112.000 |
| 49.280 | 200.200 |
| 11.200 | 65.600 |
| 44.149 | 514.425 |
| | |
| | |
| 1.080 | 6.000 |
| 52.266 | 261.405 |
| 15.353 | 238.206 |
| 14.910 | 67.800 |
| 8.411 | 34.968 |
| | |
| | |
| 7.200 | 106.000 |
| 19.560 | 137.400 |
| | |
| 405.104 | 3210.164 |
| 5761.033 | 40786.815 |
| 4.19 | |

Снежок"