

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ



Л.Е.Манылова

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат - питания»

Ваша

Н.А. Володина



Примерное 14-дневное меню

СУНЦ УрФУ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: 2025-2026 г.

Косе

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
3,35	Бутерброд с сыром на батоне	15/50	7,1	5,2	25,6	180,6
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,8	7,3	41,5	269,4
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
Итого за 1 завтрак			15,5	14,2	84,5	535,9
2 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,0	13	28,6	243,0
668	Омлет натуральный	100	10,3	13,3	1,8	169,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			14,5	26,0	45,4	469
Обед						
11,15	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,3	12,6	14,6	145,6
49,21	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,2	11,3	215,4
280,09	Гуляш из филе кури	100	18,8	6,7	3,9	149
152	Макаронные изделия отварные	180	6	4,4	38,8	220,7
211	Компот из кураги	200	1		26	103,7
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			34,2	25,1	123,6	976
Полдник						
414	Булочка "Веснушка"	100	7,6	5,6	52,4	296
625,02	Напиток "Здоровье" с вишней	200	0,1	0,1	17,5	68,5
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			5,7	4	57,9	432,4
1 ужин						
307,15	Биточек мясной в красном соусе	80/20	11,3	15,4	12,4	234,8
133,24	Картофель по- Деревенски /Овощная подгарнировка(4)	180/60	4,4	7,6	32,4	200,6
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			20,4	23,8	88,9	634,8
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/50	7,6	14,6	20,6	224,6
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			12,9	19,3	35,9	344,3
2 завтрак						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/50	3,3	1,6	19	135,6
257,62	Каша молочная ячневая с маслом	250	7,3	7,2	39,4	245,6
198,02	Чай с сахаром и шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
Итого за 2 завтрак			11,1	8,9	76,0	449
Обед						
117,01	Салат из свеклы	100	2,9	10,6	8,9	136,6
63,21	Суп картофельный с горохом	250	5,6	9,3	18,3	181,1
638,1	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	100	14,6	14,5	9,4	226,9
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,2	24,1	161,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	27,6	115,6
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			32,2	40,3	117,3	963,0
Полдник						
251,01	Сдоба Выборгская	100	5,2	4,1	44,3	251,7
213,04	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	90
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			5,8	4,7	78,4	409,2
1 ужин						
811	Филе кури запеченное с овощами	100	18,9	16,8	5,8	248,7
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка (4)	180/60	9	9,8	42,3	315,9
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			32,6	27,4	92,2	764,0
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
257,63	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	7,9	8,6	31,4	241,6
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	23,1	114,4
Итого за 1 завтрак			15,4	20,3	82,6	566,6
2 завтрак						
188,15	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	13,1	6,2	22,2	193,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
299,44	Батон "Подмосковный"	50	2,3	1,1	16,4	86,6
Итого за 2 завтрак			15,6	7,4	53,6	337,3
Обед						
25,07	Салат "Золотая осень"	100	1,2	11,2	6,1	126,4
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	260	5,9	9,2	19,1	182,4
276,82	Плов из булгура со свининкой, куркумой	275	22,3	40,6	35	626,0
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			34,6	61,7	108,2	1155,3
Полдник						
389,09	Булочка домашняя	100	5,6	9,6	48,4	298,7
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	131
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			7,2	10,2	81,3	496,8
1 ужин						
638,11	Котлета "Ассорти" из говядины, свинины, филе индейки	100	16,6	15,6	10,5	249,5
226,25	Пюре розовое /Овощная подгарнировка (4)	180/60	4,6	6,8	23,6	164,7
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	15,2	59,2
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			26	23,2	78	615,0
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
668	Омлет натуральный	150	11,4	14,6	2,6	201,9
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
Итого за 1 завтрак			17,5	26	48,1	498
2 завтрак						
3,35	Бутерброд с сыром на батоне	15/50	7,1	5,2	25,6	180,6
257,64	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,4	39,9	256,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			15,3	12,7	80,5	494,4
Обед						
17,32	Салат "Простой"	100	3,3	15,6	5,8	176,6
82,16	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,5	7,6	19,7	163,5
184,13	Кура запеченная по -Домашнему	120	24,5	23,8	1,6	221
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	12,3	42,4	318,9
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			44,7	60,0	122,5	1116,6
Полдник						
249,18	Манник	100	5,2	4,6	48,7	256,9
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,8	20,6	103,0
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			6,4	6,0	84,0	427,4
1 ужин						
141,28	Котлета рыбная	100	15,1	7	13,5	176,2
139,06	Картофель отварной/Овощная подгарнировка (4)	180/60	3,9	4,7	29,6	193,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			23,7	12,5	87,2	569,1
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
262,04	Каша молочная манная с маслом	250	7,4	6,9	39,5	268,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			12,1	16,3	82,6	535,6
2 завтрак						
381	Макароны с сыром	180	10,1	11,6	33,7	283,6
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,44	Батон" Подмосковный"	50	2,3	1,1	16,4	86,6
Итого за 2 завтрак			12,6	12,8	65	428,0
Обед						
17,29	Огурчик "Ароматный"	100	0,6	0,1	1,6	20,6
847,01	Свекольник со сметаной	260	2,3	10,1	17	231,8
318,42	Тефтели мясные	100	15,6	18,6	14	295,4
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,2	24,1	161,2
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	27,1	106,5
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			27,4	34,7	112,8	957,1
Полдник						
395	Ватрушка с повидлом	100	0,4	1	19,4	235,6
89,02	Молоко обогащенное витаминами	200	5,6	6,4	9,4	118
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			6	7,4	28,8	421,1
1 ужин						
24,01	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,1	17,6	10,2	216,7
310,27	Котлета "Детская" с красным соусом	80/20	12,9	12,2	11,7	208,1
232,02	Рис припущенный " Золотистый"	180	4,1	4,4	40,3	215,5
198,02	Чай с сахаром и шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			23,6	32,6	107,7	850
2 ужин						
195,04	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	5	22,4	158
42,02	Кондитерские изделия (3)	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за 2 ужин			7,1	5,2	32,1	205,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
	Биойогурт на сливках	125	2,8	6,3	10,3	106,4
574,05	Горячий бутерброд с курой	50	9,2	7,9	15,7	169,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			12,2	14,3	41	332,6
2 завтрак						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/50	3,3	1,6	19	135,6
257,65	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250	7,2	7,1	41,9	269,1
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
Итого за 2 завтрак			12,1	10,4	78,7	490,6
Обед						
14,06	Винегрет овощной	100	1	8,1	5,9	134,6
58,24	Суп из овощей со сметаной	250	2,6	10,4	13,6	215,6
280,08	Гуляш из индейки	100	18,8	6,7	3,9	149
152	Макаронные изделия отварные	180	6	4,4	38,8	220,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		23,9	96,7
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			32,6	29,6	113,7	958,2
Полдник						
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	131
271,21	Маффин ягодный	100	5,6	3,8	29,3	289,3
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			4,4	1,4	41	487,4
1 ужин						
1 107	Наггетсы по-Домашнему	100	24,1	6,7	9,1	190,7
133,1	Картофель запеченный/Овощная подгарнировка	180/60	4,4	6,2	29,1	198,2
198	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	15,2	59,2
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			32,4	12,6	80,7	589,7
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	250	5,9	6,8	41,6	269,3
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
299,44	Батон "Подмосковный"	50	2,3	1,1	16,4	86,6
Итого за 1 завтрак			9,8	9,6	75,4	441,8
2 завтрак						
3,35	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,8	15,2	129,6
160	Омлет натуральный "с маслом сливочным"	105/5	10,4	16,5	1,9	198,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			16,8	21,4	32,1	385,4
Обед						
17,29	Огурчик "Ароматный"	100	0,6	0,1	1,6	20,6
82,16	Суп-пюре из разных овощей с гренками	260	3,5	7,6	19,7	193,1
165,07	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	19,2	25,9	37,2	542,3
625,02	Напиток "Здоровье" с вишней	200	0,1	0,1	17,5	68,5
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			27,9	34,4	105	966,1
Полдник						
330,04	Шаньга домашняя с картофелем	100	5,5	7,3	26,3	245,3
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			6,1	7,9	65,0	408
1 ужин						
18,26	Салат из белокочанной и морской капусты	100	3,6	5,9	10,6	126,9
394,52	Жаркое по-домашнему	250	14,6	19,3	23,7	318,6
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			22,9	26,0	78	644,9
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом на батоне	15/10/50	7,6	14,6	20,6	224,6
17,06	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			12,9	19,3	35,9	344,3
2 завтрак						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/50	3,3	1,6	19	135,6
257,63	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,2	8,4	29,8	222,2
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	23,1	114,4
Итого за 2 завтрак			13,5	12,4	72,3	472
Обед						
26,04	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	2,1	4,9	5,7	103,6
49,21	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5,2	11,3	99,1
849,04	Гуляш из свинины	100	10,8	26,1	4,6	300,2
764,03	Булгур рассыпчатый	180	7	7	31,5	243
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	27,1	106,5
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			26,9	43,9	109,2	994,0
Полдник						
390	Ватрушка со сметаной	100	3	5,9	5,6	245,9
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	131
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			2	4,1	22,5	444,0
1 ужин						
184,05	Кура отварная	100	25,2	20,3	1,1	237,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка (4)	180/60	3,7	5,2	20,1	175,6
198,01	Чай с сахаром и лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			33,6	26,3	65,3	612,4
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
3,35	Бутерброд с сыром на батоне	15/50	7,1	5,2	25,6	180,6
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,8	6,8	41,6	259,7
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			14,1	12,1	82,2	497,2
2 завтрак						
188,15	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	13,1	6,2	22,2	193,8
198,02	Чай с сахаром и шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,44	Батон "Подмосковный"	50	2,3	1,1	16,4	86,6
Итого за 2 завтрак			15,9	7,4	55,8	348,3
Обед						
15,11	Салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,2	7,2	121,6
71,03	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	260	7,2	6	19,1	151,8
318,43	Ежики из филе индейки и свинины	100	14,9	17,2	11,2	260
720	Сложный гарнир (картофельное пюре+капуста тушеная)	180	5,5	14,3	18,6	210,6
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	18,9	74,9
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			27,7	29,3	85,4	960,5
Полдник						
389,06	Булочка домашняя	100	5,1	10,4	40,6	276,9
625,02	Напиток "Здоровье" с вишней	200	0,1	0,1	17,5	68,5
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			5,8	11,1	72,8	412,9
1 ужин						
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	16,7	4,6	0,9	102,6
232,11	Рис припущенный /Овощная подгарнировка (4)	180/60	4,9	5,6	42,6	245,6
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			26,3	11	87,6	547,6
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биоюгурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
381	Макароны с сыром	180	10,1	11,6	33,7	283,6
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
Итого за 1 завтрак			16	22,6	79,2	580,1
2 завтрак						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/50	3,3	1,6	19	135,6
160	Омлет натуральный "с маслом сливочным	105/5	10,4	16,5	1,9	198,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			13,9	18,2	36,3	391,4
Обед						
22,07	Салат картофельный с огурцом соленым, маслом растительным	100	1,6	8,9	9,6	156,9
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,6	4,9	9,6	81,4
316,47	Фрикадельки с молочным соусом	80/30	14,7	5	5,3	189,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	12,3	42,4	318,9
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	23,9	96,7
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			32,7	31,8	119,8	985,1
Полдник						
414	Булочка "Веснушка"	100	5,9	4,6	41,6	257
89,02	Молоко обогащенное витаминами	200	5,6	6,4	9,4	118
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			12,1	11,6	65,7	442
1 ужин						
141,28	Котлета рыбная	100	15,1	7	13,5	176,2
139,06	Картофель отварной/Овощная поджарка (4)	180/60	3,6	4,5	27,1	196,1
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб "Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			23,4	12,3	84,7	571,7
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
	Биойогурт на сливках	125	2,8	6,3	10,3	106,4
574,06	Горячий бутерброд с яйцом	60	8,2	9,4	14	174,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			11,2	15,8	39,3	338,2
2 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
257,66	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	7	6,8	38	241
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
Итого за 2 завтрак			11,7	16,2	81,2	509,4
Обед						
11,15	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,3	12,6	14,6	145,6
229,08	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	7,2	5,3	23,6	148,5
305,12	Азу из филе индейки	275	15,6	10,2	24	420,6
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	25,2	99,3
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			32	28,9	116,4	955,6
Полдник						
413,01	Булочка с маком	100	5,3	4,3	46,1	263,6
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			6,4	3,3	79	426,1
1 ужин						
316,46	Котлета мясная	100	18,7	6,8	14	190,3
155,26	Макароны отварные с овощами/Овощная подгарнировка (4)	180/60	6,1	9,3	35,6	256,7
198,02	Чай с сахаром и шиповником	200	0,5	0,1	17,2	67,9
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			29,8	16,9	95,8	630,3
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
257,63	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	7,9	9,6	31,5	246,8
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
299,44	Батон "Подмосковный"	50	2,3	1,1	16,4	86,6
Итого за 1 завтрак			11,1	10,9	62,4	384,9
2 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
1 106	Творог мягкий	125	9,5	5,3	14,6	143,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			12	13,4	44,9	343,6
Обед						
18,19	Салат из моркови с изюмом	100	1,0	4,6	21,3	123,0
847,01	Свекольник со сметаной	250	2,2	9,7	16,4	162,3
170,68	Плов из филе кури	275	23,0	16	49,3	518,6
211	Компот из кураги	200	1	0	26	103,7
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб " Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			31,7	31,1	142,0	1049,2
Полдник						
395	Ватрушка с повидлом	100	0,4	1	19,4	234,6
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	131
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Полдник			1,4	1	37,6	432,7
1 ужин						
283,35	Запеканка картофельная /Овощная подгарнировка (4)	248/90	16,2	35,1	40,3	573,0
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб " Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			20,9	35,9	84,4	772,4
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
668	Омлет натуральный	100	10,3	13,3	1,8	169,2
630,96	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9
Итого за 1 завтрак			16,4	24	47,3	466
2 завтрак						
3,26	Бутерброд с джемом на батоне	20/50	3,3	1,6	19	135,6
257,64	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7,4	39,9	256,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 2 завтрак			11,5	9,1	74,3	449,4
Обед						
14,06	Винегрет овощной с квашенной капустой	100	2	8,3	6,3	153,6
56,25	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,9	10,1	16,9	218,3
140,65	Рыба запеченная с сыром	100	20,6	9,3	5	214,3
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,2	24,1	161,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	18,9	74,9
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			33,9	33,8	100,2	963,9
Полдник						
271,15	Кекс 45 гр	45	9,2	10,6	11,6	183
89,02	Молоко обогащенное витаминами	200	5,7	6,8	9,9	118
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	110,3
Итого за Полдник			15,5	18,0	36,2	412
1 ужин						
318,42	Тефтели мясные	100	13,3	17,2	12	256,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка (4)	180/60	6,5	4,9	41,3	243,3
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб" Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			24,5	22,9	97,4	699,4
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира, допускается замена на биолакт, снежок, ряженку, биойогурт.

3- расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник, печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные, консервированные овощи в ассортименте, икра кабачковая; капуста квашенная; овощи отварные порционные; морская капуста, салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 завтрак						
288,05	Бутерброд с маслом на батоне	10/50	4,5	9	28,1	210,6
262,04	Каша молочная манная с маслом	200	6,9	6,3	36,8	231,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
Итого за 1 завтрак			9,4	15,7	79,9	498,8
2 завтрак						
133,11	Картофель запеченный* с сыром	200	6,8	6,9	28,5	209,2
198,01	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,8
299,44	Батон* Подмосковный	30	2,3	0,8	15,2	76,8
Итого за 2 завтрак			9,3	7,8	58,8	343,8
Обед						
17,29	Огурчик "Ароматный"	100	0,6	0,1	1,6	20,6
82,16	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,6	7,8	20,6	236,9
1 107	Наггетсы по-Домашнему	110	25,6	6,9	12,3	263,9
232,02	Рис припущенный "Золотистый"	180	4,1	4,4	40,3	215,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	30	2,2	0,4	13,8	67,8
299,38	Хлеб* Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за Обед			40,1	19,9	123	957,4
Полдник						
271,15	Кекс 45 гр	45	9,2	10,6	11,6	183
213,04	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	116
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	110,3
Итого за Полдник			9,8	11,2	45,7	409
1 ужин						
227,02	Салат "Свеколка"	100	1,6	10,9	16,7	181,3
165,07	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	19,2	25,9	37,2	542,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9
299,4	Хлеб " Крестьянский" с Валетек	40	2,2	0,4	13,8	70,3
299,38	Хлеб* Чусовской" с йодказеином	30	2,3	0,3	15,2	73,8
Итого за 1 ужин			26	37,6	97,9	924,6
2 ужин						
195,03	Кисломолочная продукция (2)	200	5,6	6,4	8,2	112,8
511,1	Кондитерские изделия (3)	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за 2 ужин			6,2	7,1	23,7	183,6

1- расчет пищевой ценности блюда яблока допускается замена на апельсин, мандарин, банан, нектарин, грушу.

2- расчет пищевой ценности кефира , допускается замена на биолакт, снежок, ряженку,биойогурт.

3-расчет пищевой ценности вафли, допускается замена на пряник,печенье.

4- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные,консервированные овощи в ассортименте,икра кабачковая;капуста квашенная;овощи отварные порционные;морская капуста,салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)