

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	250	6,575	14,575	31,325	282,750	0,100	0,008	1,650	158,250	0,700	000000007 (№ 260)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	80	2,400	8,400	40,800	248,000	0,040	0,040	0,200	12,000	0,800	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>13,975</b>	<b>27,375</b>	<b>103,825</b>	<b>716,750</b>	<b>0,200</b>	<b>0,048</b>	<b>3,550</b>	<b>333,250</b>	<b>2,800</b>	
<b>Обед</b>												
107	Томаты консервированные порциями.	100	1,100	0,100	3,500	20,000	0,010	0,010	15,000	10,000	0,800	000000007 (№ 107)
144	Суп гороховый.	300	2,760	5,100	18,150	129,600	0,234		10,410	22,800	1,110	000000007 (№ 144)
346	Котлеты рыбные любительские.	100	12,200	3,600	6,200	106,000	0,070		1,000	37,000	0,800	000000007 (№ 346)
291	Макаронные изделия отварные.	200	7,540	0,900	38,720	193,200	0,076	0,076	0,020	7,600	1,040	000000007 (№ 291)
c128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ c128)
170	Гренки из пшеничного хлеба.	80	9,000	0,904	55,792	267,360	0,125	0,125		24,160	1,328	000000007 (№ 170)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>36,760</b>	<b>11,404</b>	<b>160,182</b>	<b>894,200</b>	<b>0,629</b>	<b>0,327</b>	<b>66,430</b>	<b>130,080</b>	<b>7,718</b>	
<b>Полдник</b>												
551	Шанежка с яблоком.	70	3,640	10,780	26,200	257,600	0,070		3,220	26,600	1,400	000000007 (№ 551)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,440</b>	<b>10,980</b>	<b>26,400</b>	<b>263,200</b>	<b>0,074</b>	<b>0,004</b>	<b>3,620</b>	<b>65,800</b>	<b>4,680</b>	
<b>Ужин</b>												
423	Капуста тушеная.	230	8,510	8,280	8,970	144,900	0,092	0,092	39,100	140,300	2,300	000000007 (№ 423)
65	Салат картофельный с зеленым горошком.	100	3,100	11,400	9,800	154,000	0,080	0,060	10,200	18,000	0,900	000000007 (№ 65)
363	Мясо тушенное.	100	15,200	17,400	2,300	227,000	0,040	0,040	0,700	11,000	2,200	000000007 (№ 363)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
108	Хлеб пшеничный.	120	9,120	0,960	59,040	282,000	0,132	0,132		24,000	1,320	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>39,990</b>	<b>38,760</b>	<b>115,510</b>	<b>976,500</b>	<b>0,452</b>	<b>0,432</b>	<b>50,000</b>	<b>225,300</b>	<b>9,360</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 850</b>	<b>100,965</b>	<b>93,519</b>	<b>415,517</b>	<b>2 956,650</b>	<b>1,435</b>	<b>0,892</b>	<b>126,200</b>	<b>994,430</b>	<b>24,758</b>	

Шеф-повар *Д. М. Салахутдинова* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *А. И. Янбаева* / Янбаева А. И.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
317	Пудинг из творога паровой.	150	20,900	16,300	33,000	362,000	0,090	0,090	0,300	183,000	1,400	000000007 (№ 317)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>26,260</b>	<b>44,050</b>	<b>64,850</b>	<b>760,000</b>	<b>0,152</b>	<b>0,112</b>	<b>1,000</b>	<b>324,300</b>	<b>5,140</b>	
<b>Обед</b>												
50	Салат из свеклы.	100	1,500	5,500	8,400	89,000	0,020	0,020	5,700	33,000	1,300	000000007 (№ 50)
134	Рассольник	300	2,460	6,300	19,500	145,500	0,108		9,210	18,600	1,110	000000007 (№ 134)
401	Печень тушеная в соусе.	100	13,300	7,700	5,500	144,000	0,190	0,190	10,000	25,000	4,800	000000007 (№ 401)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>40,580</b>	<b>30,434</b>	<b>194,696</b>	<b>1 211,160</b>	<b>0,804</b>	<b>0,756</b>	<b>27,410</b>	<b>192,600</b>	<b>17,664</b>	
<b>Полдник</b>												
590	Кондитерские изделия в ассортименте.	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
495	Чай с молоком.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>4,200</b>	<b>4,520</b>	<b>39,760</b>	<b>219,400</b>	<b>0,066</b>	<b>0,066</b>	<b>10,400</b>	<b>66,800</b>	<b>6,320</b>	
<b>Ужин</b>												
	Огурцы консервированные+	100	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
205	Зразы картофельные с овощами	180	6,360	8,040	16,320	163,200	0,168	0,168	5,640	43,200	1,560	000000007 (№ 205)
с124	Кисель из кураги.	200	0,900	0,060	28,400	118,400	0,010	0,020	0,480	32,200	0,600	(№ с124)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,570</b>	<b>9,497</b>	<b>105,130</b>	<b>582,200</b>	<b>0,382</b>	<b>0,392</b>	<b>8,120</b>	<b>121,600</b>	<b>5,620</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 640</b>	<b>94,410</b>	<b>93,501</b>	<b>414,036</b>	<b>2 878,760</b>	<b>1,484</b>	<b>1,406</b>	<b>49,530</b>	<b>945,300</b>	<b>34,944</b>	

Шеф-повар Доб / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Доб / Ямбаева А. И.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,050	0,050	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
111	Батон.	50	3,900	1,450	25,700	131,000	0,055	0,050		9,500	0,600	000000007 (№ 111)
309	Омлет с сыром.	150	20,355	30,645	3,218	370,500	0,083	0,068	0,428	503,250	2,550	000000007 (№ 309)
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>27,455</b>	<b>34,795</b>	<b>44,818</b>	<b>580,500</b>	<b>0,188</b>	<b>0,168</b>	<b>1,728</b>	<b>638,750</b>	<b>3,250</b>	
<b>Обед</b>												
117	Икра баклажанная порционная.	100	1,700	13,300	5,100	148,000	0,030	0,060	7,000	43,000	0,700	000000007 (№ 117)
128	Борщ с капустой и картофелем.	300	2,190	6,000	12,780	114,000	0,058	0,058	12,360	41,400	1,440	000000007 (№ 128)
412	Котлеты припущенные из птицы.	100	15,000	10,710	9,280	188,600	0,100	0,100	0,860	37,000	1,140	000000007 (№ 412)
429	Картофельное пюре.	180	3,780	7,920	19,620	165,600	0,162	0,162	6,120	46,800	1,260	000000007 (№ 429)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>34,530</b>	<b>39,450</b>	<b>136,480</b>	<b>1 040,800</b>	<b>0,568</b>	<b>0,598</b>	<b>27,140</b>	<b>219,200</b>	<b>8,580</b>	
<b>Полдник</b>												
540	Ватрушка с повидлом.	60	3,700	1,700	40,900	194,000	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700	000000007 (№ 540)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,400</b>	<b>1,700</b>	<b>63,700</b>	<b>291,000</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>70,100</b>	<b>23,000</b>	<b>2,200</b>	
<b>Ужин</b>												
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
	Лечо порционно+	100	0,900	3,500	6,000	60,000	0,020	0,040	30,500	12,000	1,140	
293	Макаронник с мясом.	180	28,026	31,500	27,810	504,900	0,116		0,774	20,565	3,600	000000007 (№ 293)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>41,286</b>	<b>36,720</b>	<b>103,610</b>	<b>914,100</b>	<b>0,358</b>	<b>0,262</b>	<b>31,674</b>	<b>112,765</b>	<b>11,460</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 540</b>	<b>113,471</b>	<b>117,665</b>	<b>358,208</b>	<b>2 932,400</b>	<b>1,243</b>	<b>1,157</b>	<b>133,242</b>	<b>1 233,715</b>	<b>25,690</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.


Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.



День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
266	Каша геркулес молочная.	200	7,160	9,400	28,800	228,400	0,168		1,540	156,800	1,240	000000007 (№ 266)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,960</b>	<b>20,100</b>	<b>91,100</b>	<b>600,400</b>	<b>0,258</b>	<b>0,030</b>	<b>3,390</b>	<b>328,800</b>	<b>3,140</b>	
<b>Обед</b>												
107	Томаты консервированные порциями.	100	1,100	0,100	3,500	20,000	0,010	0,010	15,000	10,000	0,800	000000007 (№ 107)
152	Уха с крупой.	300	7,800	2,970	17,250	126,900	0,117	0,117	10,620	40,200	1,200	000000007 (№ 152)
414	Рис отварной.	180	4,428	7,290	40,572	245,520	0,032			6,120	0,630	000000007 (№ 414)
389	Тефтели из говядины паровые.	100	13,800	12,700	8,700	204,000	0,060	0,080	2,500	19,000	2,200	000000007 (№ 389)
с133	Напиток лимонный.	200	0,150		19,280	78,750	0,010		9,750	6,000		(№ с133)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 020</b>	<b>37,318</b>	<b>24,420</b>	<b>149,062</b>	<b>971,770</b>	<b>0,425</b>	<b>0,403</b>	<b>37,870</b>	<b>118,320</b>	<b>8,050</b>	
<b>Полдник</b>												
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
с128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ с128)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>3,600</b>	<b>4,400</b>	<b>56,980</b>	<b>283,240</b>	<b>0,068</b>	<b>0,070</b>	<b>50,000</b>	<b>35,120</b>	<b>3,340</b>	
<b>Ужин</b>												
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
428	Картофель жаренный из отварного.	180	4,320	17,100	27,360	280,800	0,216		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
76	Винегрет овощной.	80	1,040	8,640	5,440	104,000	0,032		6,720	18,400	0,640	000000007 (№ 76)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
386	Рулет из говядины с яйцом	100	15,100	11,800	5,800	190,000	0,060	0,060		22,000	2,400	000000007 (№ 386)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>32,120</b>	<b>39,060</b>	<b>123,200</b>	<b>978,400</b>	<b>0,526</b>	<b>0,278</b>	<b>38,220</b>	<b>114,000</b>	<b>8,400</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 720</b>	<b>92,218</b>	<b>92,480</b>	<b>428,982</b>	<b>2 929,210</b>	<b>1,349</b>	<b>0,853</b>	<b>131,820</b>	<b>812,240</b>	<b>23,110</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.  
 Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
314	Запеканка морковная с творогом.	200	17,470	20,800	36,400	387,000	0,150	0,150	3,200	195,000	1,900	000000007 (№ 314)
440	Соус молочный (сладкий)	50	1,300	3,180	7,855	65,250	0,017	0,017	0,365	45,050	0,075	000000007 (№ 440)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,970</b>	<b>49,180</b>	<b>59,455</b>	<b>751,850</b>	<b>0,211</b>	<b>0,171</b>	<b>3,965</b>	<b>289,250</b>	<b>5,655</b>	
<b>Обед</b>												
115	Икра кабачковая порционная.	80	1,520	7,120	6,160	95,200	0,016	0,016	5,600	32,800	0,560	000000004 (№ 115)
156	Суп - лапша домашняя.	250	2,550	5,575	13,900	111,000	0,033	0,033	0,375	9,000	0,400	000000007 (№ 156)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
407	Рагу из птицы.	220	17,353	18,095	19,983	311,667	0,147	0,147	13,072	31,429	2,292	000000007 (№ 407)
507	Компот из свежих плодов (яблок).	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,010	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>33,483</b>	<b>32,510</b>	<b>132,743</b>	<b>957,467</b>	<b>0,423</b>	<b>0,423</b>	<b>23,347</b>	<b>136,229</b>	<b>7,792</b>	
<b>Полдник</b>												
567	Булочка российская.	60	4,296	4,992	35,304	203,004	0,050	0,050		14,040	0,504	000000007 (№ 567)
c124	Кисель из кураги.	200	0,900	0,060	28,400	118,400	0,010	0,020	0,480	32,200	0,600	(№ c124)
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,196</b>	<b>5,052</b>	<b>63,704</b>	<b>321,404</b>	<b>0,060</b>	<b>0,070</b>	<b>0,480</b>	<b>46,240</b>	<b>1,104</b>	
<b>Ужин</b>												
65	Салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,860	6,840	5,880	92,400	0,048	0,036	6,120	10,800	0,540	000000007 (№ 65)
368	Гуляш из говядины(с соусом).	100	14,700	16,130	3,700	219,000	0,053	0,053	1,070	15,300	2,200	000000007 (№ 368)
243	Каша пшеничная рассыпчатая.	180	7,794	8,352	46,224	291,240	0,151			29,340	3,222	000000007 (№ 243)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,083	0,083		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>35,514</b>	<b>33,942</b>	<b>129,004</b>	<b>968,490</b>	<b>0,483</b>	<b>0,320</b>	<b>8,490</b>	<b>218,440</b>	<b>9,527</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 555</b>	<b>101,963</b>	<b>125,684</b>	<b>394,506</b>	<b>3 005,21</b>	<b>1,257</b>	<b>1,064</b>	<b>38,882</b>	<b>930,159</b>	<b>24,278</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаса А. И.



День: 6  
Неделя: I  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
265	Каша кукурузная молочная.	200	6,200	7,460	37,000	240,000	0,080	0,184	1,300	127,400	1,200	000000007 (№ 265)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,050	0,050	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
171	Гренки с сыром.	60	9,642	9,252	32,514	261,120	0,080		0,054	140,340	0,870	000000007 (№ 171)
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,142</b>	<b>24,012</b>	<b>85,714</b>	<b>643,120</b>	<b>0,240</b>	<b>0,251</b>	<b>2,654</b>	<b>415,740</b>	<b>3,170</b>	
	<b>Обед</b>											
119	Икра свекольная.	80	1,920	5,680	8,320	92,000	0,024	0,024	6,320	35,200	1,360	000000007 (№ 119)
147	Суп картофельный с макаронными изделиями.	300	3,240	3,420	22,590	133,500	0,126	0,126	9,900	18,300	1,140	000000007 (№ 147)
366	Бефстроганов из отварной говядины.	100	15,133	13,800	2,400	194,000	0,050		0,068	26,667	2,200	000000007 (№ 366)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 020</b>	<b>42,813</b>	<b>33,834</b>	<b>170,206</b>	<b>1 163,760</b>	<b>0,676</b>	<b>0,626</b>	<b>86,288</b>	<b>150,267</b>	<b>15,094</b>	
	<b>Полдник</b>											
537	Оладьи с джемом.	100	7,212	7,394	43,515	269,697	0,097	0,010	0,909	73,333	0,727	000000007 (№ 537)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8,012</b>	<b>7,594</b>	<b>43,715</b>	<b>275,297</b>	<b>0,101</b>	<b>0,014</b>	<b>1,309</b>	<b>112,533</b>	<b>4,007</b>	
	<b>Ужин</b>											
	Огурцы консервированные+	100	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
369	Жаркое по-домашнему.	200	23,636	21,091	15,091	344,545	0,145	0,145	6,909	31,818	3,091	000000007 (№ 369)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>35,446</b>	<b>22,488</b>	<b>122,701</b>	<b>830,545</b>	<b>0,369</b>	<b>0,429</b>	<b>11,409</b>	<b>135,918</b>	<b>8,111</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 660</b>	<b>116,214</b>	<b>92,928</b>	<b>431,936</b>	<b>3 018,722</b>	<b>1,467</b>	<b>1,401</b>	<b>104,260</b>	<b>1 054,458</b>	<b>30,582</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 7  
Неделя: 1  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор БУ "Нижневартовский  
многопрофильный  
реабилитационный центр"  
Иванова О. Н.  
М. П.  
Подпись   
"ИВВАЛИДОЛ"

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
255	Каша ячневая вязкая.	200	6,400	11,400	35,760	271,200	0,110	0,110	1,420	167,000	0,920	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,200</b>	<b>22,100</b>	<b>98,060</b>	<b>643,200</b>	<b>0,200</b>	<b>0,140</b>	<b>3,270</b>	<b>339,000</b>	<b>2,820</b>	
<b>Обед</b>												
	Лечо порционно+	100	0,900	3,500	6,000	60,000	0,020	0,040	30,500	12,000	1,140	
143	Суп из овощей с фасолью.	300	1,380	5,000	8,000	82,130	0,050	0,050	4,583	18,930	0,580	000000007 (№ 143)
364	Азу.	200	16,308	17,475	20,800	305,833	0,167	0,167	8,858	29,542	3,385	000000007 (№ 364)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>30,448</b>	<b>27,495</b>	<b>124,500</b>	<b>872,563</b>	<b>0,455</b>	<b>0,475</b>	<b>44,741</b>	<b>111,472</b>	<b>9,145</b>	
<b>Полдник</b>												
579	Коржик молочный.	60	4,100	7,300	39,300	239,000	0,050	0,050		15,000	0,500	000000007 (№ 579)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>11,860</b>	<b>15,060</b>	<b>57,160</b>	<b>308,380</b>	<b>0,056</b>	<b>0,054</b>	<b>3,200</b>	<b>29,220</b>	<b>0,980</b>	
<b>Ужин</b>												
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	100	3,100	6,900	21,900	162,000	0,090		10,200	20,000	1,300	000000007 (№ 73)
381	Шницель.	100	17,800	17,500	14,300	286,000	0,090	0,090		39,000	2,800	000000007 (№ 381)
415	Рис припущенный.	180	4,248	7,254	38,880	237,870	0,032	0,032		5,760	0,612	000000007 (№ 415)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>35,988</b>	<b>33,214</b>	<b>135,040</b>	<b>988,070</b>	<b>0,412</b>	<b>0,322</b>	<b>10,600</b>	<b>140,960</b>	<b>11,212</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 580</b>	<b>96,716</b>	<b>102,369</b>	<b>423,400</b>	<b>2 907,613</b>	<b>1,195</b>	<b>1,063</b>	<b>64,151</b>	<b>836,652</b>	<b>24,337</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.



День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
262	Каша молочная манная жидкая	200	6,200	7,460	30,860	215,400	0,078	0,078	1,380	132,800	0,440	000000007 (№ 262)
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8,700</b>	<b>32,460</b>	<b>61,060</b>	<b>570,400</b>	<b>0,118</b>	<b>0,078</b>	<b>4,180</b>	<b>157,000</b>	<b>1,240</b>	
<b>Обед</b>												
117	Икра баклажанная порционная.	100	1,700	13,300	5,100	148,000	0,030	0,060	7,000	43,000	0,700	000000007 (№ 117)
142	Щи из свежей капусты с картофелем.	300	2,100	5,970	9,330	99,600	0,069	0,069	22,170	40,800	0,960	000000007 (№ 142)
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,810	34,848	173,880	0,068	0,068	0,018	6,840	0,936	000000007 (№ 291)
381	Котлеты.	100	17,800	17,500	14,300	286,000	0,090	0,090		39,000	2,800	000000007 (№ 381)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>41,446</b>	<b>39,100</b>	<b>180,378</b>	<b>1 236,480</b>	<b>0,495</b>	<b>0,585</b>	<b>31,688</b>	<b>228,540</b>	<b>10,396</b>	
<b>Полдник</b>												
566	Булочка молочная.	50	4,800	1,100	28,100	142,000	0,070	0,060	0,100	30,000	0,500	000000007 (№ 566)
522	Напиток морковно-яблочный.	200	0,600	0,100	14,000	59,000	0,020	0,020	1,100	13,000	0,500	000000007 (№ 522)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,400</b>	<b>1,200</b>	<b>42,100</b>	<b>201,000</b>	<b>0,090</b>	<b>0,080</b>	<b>1,200</b>	<b>43,000</b>	<b>1,000</b>	
<b>Ужин</b>												
	Огурцы консервированные+	100	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
377	Картофельная запеканка с мясом.	200	23,300	23,500	18,900	380,000	0,210	0,210	4,000	25,000	3,500	000000007 (№ 377)
	Кисель из джема.	200	0,100		38,300	154,000			0,100	8,000	0,500	
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>33,710</b>	<b>24,897</b>	<b>117,610</b>	<b>834,600</b>	<b>0,414</b>	<b>0,414</b>	<b>6,100</b>	<b>79,200</b>	<b>7,460</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 590</b>	<b>95,056</b>	<b>102,657</b>	<b>410,748</b>	<b>2 948,480</b>	<b>1,198</b>	<b>1,238</b>	<b>45,768</b>	<b>747,740</b>	<b>20,296</b>	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.



День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше




Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
313	Запеканка из творога.	170	27,200	28,560	27,090	481,100	0,077	0,077	0,680	336,600	1,131	000000007 (№ 313)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,050	0,050	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	60	8,568	13,888	12,688	210,688	0,032	0,032	0,160	234,856	0,512	000000007 (№ 91)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>41,128</b>	<b>47,698</b>	<b>72,328</b>	<b>869,188</b>	<b>0,177</b>	<b>0,177</b>	<b>2,440</b>	<b>789,556</b>	<b>1,803</b>	
<b>Обед</b>												
107	Томаты консервированные порциями.	100	1,100	0,100	3,500	20,000	0,010	0,010	15,000	10,000	0,800	000000007 (№ 107)
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	300	2,640	3,540	17,640	113,100	0,144	0,066	13,290	19,500	1,320	000000007 (№ 149)
169	Фрикадельки мясные.	30	6,036	4,317	0,255	64,020	0,010	0,010	0,150	4,110	0,795	000000007 (№ 169)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	220	14,667	8,158	20,808	215,417	0,156	0,101	8,067	40,333	1,467	000000007 (№ 340)
512	Компот из плодов сушеных (курага).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 010</b>	<b>36,303</b>	<b>17,635</b>	<b>131,903</b>	<b>837,137</b>	<b>0,538</b>	<b>0,405</b>	<b>37,307</b>	<b>124,943</b>	<b>8,422</b>	
<b>Полдник</b>												
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>4,100</b>	<b>4,320</b>	<b>62,360</b>	<b>310,800</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>80,000</b>	<b>39,600</b>	<b>4,540</b>	
<b>Ужин</b>												
76	Винегрет овощной.	100	1,300	10,800	6,800	130,000	0,040		8,400	23,000	0,800	000000007 (№ 76)
423	Капуста тушеная.	200	7,400	7,200	7,800	126,000	0,080	0,080	34,000	122,000	2,000	000000007 (№ 423)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
357	Мясо отварное.	100	27,200	19,400		283,000	0,050	0,050		13,000	3,500	000000007 (№ 357)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>46,740</b>	<b>38,960</b>	<b>74,560</b>	<b>841,200</b>	<b>0,370</b>	<b>0,330</b>	<b>42,800</b>	<b>234,200</b>	<b>12,800</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 750</b>	<b>134,071</b>	<b>113,613</b>	<b>350,751</b>	<b>2 964,325</b>	<b>1,236</b>	<b>1,063</b>	<b>165,147</b>	<b>1 428,299</b>	<b>27,764</b>	

Шеф-повар Д. М. Салахутдинова / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая А. И. Янбаева / Янбаева А. И.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор БУ "Нижневартовский  
 многопрофильный  
 реабилитационный центр"  
 Иванова О. Н.  
 М. П.  
 Подпись 



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
302	Омлет с зеленым	180	11,970	14,157	6,480	201,600	0,096	0,096	2,169	134,100	2,160	000000007 (№ 302)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,770</b>	<b>24,857</b>	<b>68,780</b>	<b>573,600</b>	<b>0,186</b>	<b>0,126</b>	<b>4,019</b>	<b>306,100</b>	<b>4,060</b>	
<b>Обед</b>												
	Лечо порционно	80	0,720	2,800	4,800	48,000	0,016	0,032	24,400	9,600	0,912	
146	Суп картофельный с клецками	300	1,440	3,120	10,530	75,900	0,075	0,075	6,900	12,900	0,720	000000007 (№ 146)
172	Клецки.	30	1,758	1,653	7,182	50,640	0,023	0,023	0,093	20,640	0,195	000000007 (№ 172)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
406	Плов из отварной птицы.	200	15,235	15,139	36,087	341,904	0,030	0,030	1,238	31,426	1,238	000000007 (№ 406)
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>38,473</b>	<b>31,992</b>	<b>146,059</b>	<b>929,424</b>	<b>0,368</b>	<b>0,382</b>	<b>35,831</b>	<b>129,786</b>	<b>6,985</b>	
<b>Полдник</b>												
563	Булочка ванильная.	60	4,700	4,800	33,900	198,000	0,060	0,060		9,000	0,500	000000007 (№ 563)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,800</b>	<b>4,800</b>	<b>48,900</b>	<b>258,000</b>	<b>0,060</b>	<b>0,060</b>		<b>20,000</b>	<b>0,800</b>	
<b>Ужин</b>												
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,083	0,083		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
115	Икра кабачковая порционная.	80	1,520	7,120	6,160	95,200	0,016	0,016	5,600	32,800	0,560	000000004 (№ 115)
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	100	11,000	11,700	7,800	180,000	0,050	0,050	0,100	10,000	1,600	000000007 (№ 392)
428	Картофель жаренный из отварного.	200	4,800	19,000	30,400	312,000	0,240		35,000	24,000	1,800	000000007 (№ 428)
с128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ с128)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>27,180</b>	<b>39,220</b>	<b>119,080</b>	<b>941,490</b>	<b>0,503</b>	<b>0,265</b>	<b>80,700</b>	<b>110,320</b>	<b>7,425</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 585</b>	<b>95,023</b>	<b>105,869</b>	<b>392,419</b>	<b>2 808,514</b>	<b>1,196</b>	<b>0,912</b>	<b>123,150</b>	<b>806,206</b>	<b>19,470</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
Директор БУ "Нижевартовский  
многопрофильный  
реабилитационный центр"  
Иванова О. Н.  
М. П.  
Подпись   
Центр для  
инвалидов

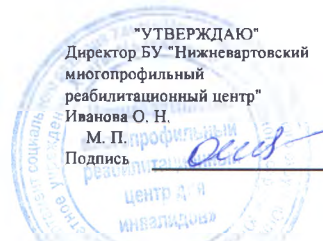
**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
269	Каша «Янтарная»	200	8,340	12,640	38,800	302,400	0,186	0,186	2,960	165,400	1,780	000000007 (№ 269)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,833	12,500	245,000	0,033			8,333	0,333	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,840</b>	<b>34,773</b>	<b>67,200</b>	<b>628,400</b>	<b>0,260</b>	<b>0,226</b>	<b>4,260</b>	<b>300,733</b>	<b>2,513</b>	
	<b>Обед</b>											
	Огурцы консервированные+	80	0,216	0,030	0,520	3,200	0,006	0,006	1,600	7,360	0,192	
128	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,825	5,000	10,650	95,000	0,048	0,048	10,300	34,500	1,200	000000007 (№ 128)
399	Оладьи из печени по-купецки.	100	17,300	11,700	11,800	222,000	0,250	0,250	7,200	22,000	5,200	000000007 (№ 399)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>42,661</b>	<b>27,664</b>	<b>184,266</b>	<b>1 152,860</b>	<b>0,791</b>	<b>0,851</b>	<b>21,600</b>	<b>179,860</b>	<b>17,046</b>	
	<b>Полдник</b>											
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>3,500</b>	<b>4,320</b>	<b>71,160</b>	<b>345,200</b>	<b>0,062</b>	<b>0,062</b>	<b>11,200</b>	<b>34,080</b>	<b>3,200</b>	
	<b>Ужин</b>											
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	80	1,520	8,080	4,720	97,600	0,056	0,056	3,680	17,600	0,480	000000007 (№ 61)
369	Жаркое по-домашнему.	180	21,273	18,982	13,582	310,091	0,131	0,131	6,218	28,636	2,782	000000007 (№ 369)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066	0,066		12,000	0,660	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>32,113</b>	<b>28,462</b>	<b>68,422</b>	<b>662,891</b>	<b>0,365</b>	<b>0,365</b>	<b>10,298</b>	<b>118,436</b>	<b>9,542</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 520</b>	<b>95,334</b>	<b>99,719</b>	<b>399,688</b>	<b>2 884,751</b>	<b>1,549</b>	<b>1,576</b>	<b>49,698</b>	<b>849,110</b>	<b>32,481</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень Зима Весна  
 Возрастная категория: дети 12 лет и старше



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
321	Сырники из творога запеченные.	150	24,000	18,500	31,000	386,000	0,090	0,090	0,400	205,000	1,000	000000007 (№ 321)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,050	0,050	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
481	Молоко стуженное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	60	8,568	13,888	12,688	210,688	0,032	0,032	0,160	234,856	0,512	000000007 (№ 91)
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>37,928</b>	<b>37,638</b>	<b>76,238</b>	<b>774,088</b>	<b>0,190</b>	<b>0,190</b>	<b>2,160</b>	<b>657,956</b>	<b>1,672</b>	
<b>Обед</b>												
353	Сельдь с луком.	80	7,680	16,240	3,040	188,800	0,024	0,024	2,480	38,400	0,720	000000007 (№ 353)
155	Суп с крупой.	300	1,920	6,090	20,460	144,300	0,030	0,030	0,900	9,000	0,420	000000007 (№ 155)
405	Курица в соусе с томатом.	100	11,333	11,250	3,417	160,000	0,017		1,917	28,333	0,833	000000007 (№ 405)
429	Картофельное пюре.	200	4,200	8,800	21,800	184,000	0,180	0,180	6,800	52,000	1,400	000000007 (№ 429)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 040</b>	<b>36,993</b>	<b>43,900</b>	<b>138,417</b>	<b>1 101,700</b>	<b>0,469</b>	<b>0,452</b>	<b>12,897</b>	<b>178,733</b>	<b>7,413</b>	
<b>Полдник</b>												
567	Булочка российская.	50	3,580	4,160	29,420	169,170	0,042	0,042		11,700	0,420	000000007 (№ 567)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,280</b>	<b>4,160</b>	<b>52,220</b>	<b>266,170</b>	<b>0,052</b>	<b>0,052</b>	<b>70,000</b>	<b>23,700</b>	<b>1,920</b>	
<b>Ужин</b>												
50	Салат из свеклы.	80	1,200	4,400	6,720	71,200	0,016	0,016	4,560	26,400	1,040	000000007 (№ 50)
383	Пудинг из говядины с овощами.	180	22,230	18,180	13,860	307,800	0,090	0,090	5,400	74,700	3,150	000000007 (№ 383)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>34,270</b>	<b>24,140</b>	<b>80,540</b>	<b>681,200</b>	<b>0,306</b>	<b>0,306</b>	<b>10,360</b>	<b>177,300</b>	<b>10,690</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,220</b>	<b>4,500</b>	<b>8,640</b>	<b>95,400</b>	<b>0,072</b>	<b>0,072</b>	<b>2,340</b>	<b>216,000</b>	<b>0,180</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 510</b>	<b>118,691</b>	<b>114,338</b>	<b>356,055</b>	<b>2 918,558</b>	<b>1,089</b>	<b>1,072</b>	<b>97,757</b>	<b>1 253,689</b>	<b>21,875</b>	

Шеф-повар Д. М. Салахутдинова / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая А. И. Янбаева / Янбаева А. И.

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше



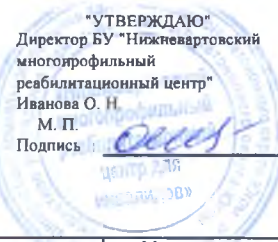
Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
264	Каша пшеничная молочная жидкая.	200	7,400	7,504	36,500	243,000	0,144	0,144	1,340	136,200	1,920	000000007 (№ 264)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>14,200</b>	<b>18,204</b>	<b>98,800</b>	<b>615,000</b>	<b>0,234</b>	<b>0,174</b>	<b>3,190</b>	<b>308,200</b>	<b>3,820</b>	
	<b>Обед</b>											
	Лечо порционно	100	0,900	3,500	6,000	60,000	0,020	0,040	30,500	12,000	1,140	
131	Свекольник.	300	2,610	5,340	14,430	116,400	0,078	0,078	11,010	45,000	1,830	000000007 (№ 131)
293	Макаронник с мясом.	200	31,140	35,000	30,900	561,000	0,129		0,860	22,850	4,000	000000007 (№ 293)
507	Компот из свежих плодов (яблоко).	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,010	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>46,710</b>	<b>45,560</b>	<b>144,030</b>	<b>1 177,000</b>	<b>0,455</b>	<b>0,346</b>	<b>46,670</b>	<b>142,850</b>	<b>11,510</b>	
	<b>Полдник</b>											
530	Блинчики с джемом.	100	7,333	7,515	34,667	235,758	0,085	0,085	3,091	127,879	0,788	000000007 (№ 530)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8,833</b>	<b>8,815</b>	<b>50,567</b>	<b>316,758</b>	<b>0,125</b>	<b>0,125</b>	<b>4,391</b>	<b>254,879</b>	<b>1,188</b>	
	<b>Ужин</b>											
107	Томаты консервированные порциями.	80	0,880	0,080	2,800	16,000	0,008	0,008	12,000	8,000	0,640	000000007 (№ 107)
343	Рыба, тушеная в томате с овощами.	100	9,500	5,143	4,500	102,143	0,064	0,014	3,357	25,000	0,571	000000007 (№ 343)
414	Рис отварной.	200	4,920	8,100	45,080	272,800	0,036			6,800	0,700	000000007 (№ 414)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088	0,088		16,000	0,880	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26,140</b>	<b>14,883</b>	<b>112,340</b>	<b>693,143</b>	<b>0,308</b>	<b>0,222</b>	<b>15,757</b>	<b>116,000</b>	<b>8,411</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 640</b>	<b>101,683</b>	<b>92,462</b>	<b>415,337</b>	<b>2 907,900</b>	<b>1,202</b>	<b>0,947</b>	<b>72,608</b>	<b>1 061,929</b>	<b>25,129</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.  
 Медицинская сестра диетическая  / Янбасва А. И.



День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осень Зима Весна  
Возрастная категория: дети 12 лет и старше



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
266	Каша геркулес молочная.	200	7,160	9,400	28,800	228,400	0,168		1,540	156,800	1,240	000000007 (№ 266)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	60	2,400	25,000	15,000	294,000	0,040			10,000	0,400	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,760</b>	<b>39,000</b>	<b>59,300</b>	<b>646,400</b>	<b>0,238</b>	<b>0,017</b>	<b>4,340</b>	<b>203,000</b>	<b>3,040</b>	
<b>Обед</b>												
428	Картофель жаренный из отварного.	180	4,320	17,100	27,360	280,800	0,216		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
117	Икра баклажанная порционная.	60	1,020	7,980	3,060	88,800	0,018	0,036	4,200	25,800	0,420	000000007 (№ 117)
154	Суп крестьянский с крупой.	300	2,550	6,120	17,460	135,000	0,066	0,030	11,940	31,500	0,870	000000007 (№ 154)
357	Мясо отварное.	100	27,200	19,400		283,000	0,050	0,050		13,000	3,500	000000007 (№ 357)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700		22,800	97,000	0,010	0,010	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,110	0,110		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>1 000</b>	<b>47,350</b>	<b>52,120</b>	<b>140,280</b>	<b>1 228,200</b>	<b>0,578</b>	<b>0,344</b>	<b>117,640</b>	<b>144,900</b>	<b>11,350</b>	
<b>Полдник</b>												
550	Шанежка наливная.	50	3,800	3,400	23,200	139,000	0,040	0,040		15,000	0,400	000000007 (№ 550)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,100</b>	<b>3,400</b>	<b>43,300</b>	<b>220,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,040</b>	<b>0,800</b>	<b>25,000</b>	<b>1,000</b>	
<b>Ужин</b>												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	80	1,520	8,080	4,720	97,600	0,056	0,056	3,680	17,600	0,480	000000007 (№ 61)
381	Шницель.	80	14,240	14,000	11,440	228,800	0,072	0,072		31,200	2,240	000000007 (№ 381)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	60	3,960	0,720	20,400	108,600	0,108	0,108		21,000	2,340	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>30,080</b>	<b>32,214</b>	<b>96,056</b>	<b>798,660</b>	<b>0,484</b>	<b>0,484</b>	<b>3,680</b>	<b>97,900</b>	<b>10,814</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	9,600	106,000	0,080	0,080	2,600	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>9,600</b>	<b>106,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>2,600</b>	<b>240,000</b>	<b>0,200</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>2 550</b>	<b>102,090</b>	<b>131,734</b>	<b>348,536</b>	<b>2 999,260</b>	<b>1,420</b>	<b>0,965</b>	<b>129,060</b>	<b>710,800</b>	<b>26,404</b>	

Шеф-повар *[Signature]* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *[Signature]* / Янбаева А. И.