

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	120	9,43	11,46	3,22	154,06	0,756	215
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
<b>ОБЕД</b>	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
	Запеканка картофельная с мясом	230	18,33	18,17	30,80	340,81	35,213	291
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	0,00	3,71	21,89	5,7	10
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
<b>УЖИН</b>	Рыба, тушенная с овощами	80	14,46	3,55	2,57	100,28	4,624	247
	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6,40	0,41	28,01	134,22	0	168.7
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2075</b>	<b>78,17</b>	<b>63,45</b>	<b>250,20</b>	<b>1866,12</b>	<b>140,603</b>	

День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6,40	7,36	21,04	176,66	2,34	90
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	200	5,98	5,40	19,40	150,5	15,3	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	46	3,63	0,46	22,22	108,1	0	701.1
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Вареники ленивые	140	23,37	13,37	22,74	304,07	0,63	230
	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2066</b>	<b>84,95</b>	<b>71,60</b>	<b>280,56</b>	<b>2096,04</b>	<b>64,869</b>	

День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	200	7,16	7,46	22,26	184,98	2,34	94
	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,50	6,50	10,38	110,5	10,74	86
	Плов из птицы	220	20,50	20,44	28,53	354,02	5,192	304
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,08	1,33	6,97	47,6	4,68	36
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12	702.2
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
	Винегрет овощной гарнир	180	3,89	2,70	18,79	116,66	30,33	45
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>72,71</b>	<b>58,84</b>	<b>237,58</b>	<b>1753,91</b>	<b>122,852</b>	

День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	7,86	7,20	32,20	226,18	1,96	168.1
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1
	Икра свекольная	150	2,78	3,18	17,25	109,17	19,5	54
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	11
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Запеканка из творога	140	23,28	12,52	22,22	294,14	0,896	237
	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	0,14	5,92	28,04	4,17	40
	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2011</b>	<b>75,44</b>	<b>63,88</b>	<b>236,75</b>	<b>1835,83</b>	<b>121,589</b>	

День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	200	8,50	6,00	40,48	251,12	1,96	168.6
	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Харчо по-грузински	200	3,32	6,46	23,58	166,5	15,84	80
	Гуляш из отварного мяса	80	12,90	15,25	4,50	207,22	4,312	277
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
	Салат из соленых томатов с луком	60	0,72	0,67	1,63	16,22	6,288	19
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	1,27	6,13	39,97	22,206	20
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>63,93</b>	<b>55,32</b>	<b>310,56</b>	<b>2007,27</b>	<b>64,492</b>	

День 6								
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,34	6,04	14,84	123,9	17,5	76
	Жаркое по-домашнему	230	15,78	15,87	29,05	302,47	34,868	276
	Винегрет овощной	60	1,31	1,32	6,30	42,89	10,17	45
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	702.1
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15,98	4,40	7,55	133,5	8,256	258
	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
	Рис отварной	150	2,82	0,97	23,35	113,62	0	315
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>69,68</b>	<b>62,04</b>	<b>238,82</b>	<b>1784,24</b>	<b>136,837</b>	

День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	200	4,84	2,14	26,04	137,58	0	168.7a
	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,97	2,70	36,30	193,46	0	317
	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
	Салат из соленых томатов с луком	60	0,72	0,67	1,63	16,22	6,288	19
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Бутерброды с повидлом	26/10	2,05	0,26	12,92	61,1	0	2
УЖИН	Сырники из творога	140	23,37	13,37	20,73	296,09	0,63	231
	Соус сметанный сладкий	40	1,32	1,65	6,10	44,97	0,348	354
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	5,17	24,95	2,88	41
	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2036</b>	<b>75,22</b>	<b>57,96</b>	<b>253,51</b>	<b>1820,63</b>	<b>104,786</b>	

День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,06	6,60	23,62	182,62	2,34	93
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп картофельный с гренками	200	1,52	5,12	10,88	95,96	16,68	77
	Птица отварная	80	25,81	22,22	0,00	262,2	2,76	300
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,73	1,23	21,41	115,5	0	165
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	1,27	1,69	21,62	3,618	19
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
	Банан	95	1,42	0,48	19,95	91,2	9,5	368
	Булочка домашняя	60	6,33	6,02	39,19	235,83	0,192	453
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	80	15,37	4,76	0,82	107,63	1	8
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	0,22	6,25	32,36	2,676	12
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2170</b>	<b>91,97</b>	<b>72,83</b>	<b>267,13</b>	<b>2062,88</b>	<b>69,721</b>	

День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200	7,26	7,10	31,58	220,34	1,96	168.10
	Бутерброды с маслом	30/10	2,50	6,45	14,66	127,09	0	1
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	4,64	5,30	10,70	109,22	10,28	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14,42	14,55	8,43	202,29	1,056	282.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
	Капуста тушеная	150	4,53	3,29	17,22	119,12	91,005	336
	Соус красный основной 7 я/с	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	702
	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	57	368
УЖИН	Котлеты картофельные	115	3,81	5,61	24,47	163,89	23,747	139
	Соус красный основной	25	0,36	1,02	1,85	18,38	1,95	348
	Салат из свеклы	60	0,92	1,27	5,41	36,7	6,18	33
	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>56,66</b>	<b>54,59</b>	<b>260,17</b>	<b>1753,87</b>	<b>199,322</b>	

День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	200	7,72	7,58	26,04	204,52	2,34	168.5
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,02	17,54	112	1,44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0	399
ОБЕД	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94	500
	Тефтели мясные	80	13,09	13,97	4,42	195,54	0,8	287.1
	Пюре картофельное	150	3,29	2,97	21,79	127,5	25,53	321
	Соус сметанный с томатом	25	0,51	0,77	1,90	16,96	1,163	355
	Салат из капусты квашеной белокочанной	60	3,08	1,37	6,66	51,68	16,5	20
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
	Хлеб пшеничный 7 с 20	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0	701.4
ПОЛДНИК	Ряженка 7 я/с	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Булочка сахарная	60	6,25	6,00	37,40	228,7	0,192	453
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	66	6,92	13,36	0,53	150,31	0	275
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0	213
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0,60	4,20	4,20	58,2	0	28
	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2006</b>	<b>70,35</b>	<b>77,78</b>	<b>252,41</b>	<b>2007,28</b>	<b>137,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>20454</b>	<b>739,08</b>	<b>638,29</b>	<b>2587,69</b>	<b>18988,07</b>	<b>1162,511</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2045,4</b>	<b>73,91</b>	<b>63,83</b>	<b>258,77</b>	<b>1898,807</b>	<b>116,2511</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>15,57</b>	<b>30,25</b>	<b>54,51</b>	<b>18988,07</b>	<b>24,49</b>	