

Примерное четырнадцатидневное меню
(Возрастная категория 11 лет и старше)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшеничная, с маслом сливочным	200/5/5	8,45	10,20	61,35	312,00
2	Бутерброд с джемом	30/10	0,06	0,00	7,16	28,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
15	Сыр	20	5,24	6,44	0,00	78,00
	Батон	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
338	Свежие фрукты: яблоко	100	1,80	0,40	16,20	84,00
	Всего ЗАВТРАК:		30,05	23,54	157,17	873,00
	ОБЕД:					
12	Салат Веснушка	100	1,75	6,18	9,24	99,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками:	250	2,80	3,00	19,50	84,00
105	Фрикадельки мясные:	20	3,65	2,70	2,30	9,02
288	Птица запеченная, с соусом	100/30	25,32	16,32	0,00	93,20
171	Каша рассыпчатая гречневая:	180	7,76	6,60	37,87	230,00
342	Компот из свежих ягод(клюква)	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		57,68	37,67	185,01	1146,56
	ПОЛДНИК:					
440	Булочка творожная:	60	13,08	4,40	38,68	262,00
388	Напиток из сухофруктов	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Всего ПОЛДНИК:		13,75	4,40	59,44	350,20
	УЖИН:					

234	курочка в соусе Карри	100	12,08	15,02	14,82	144,00
305	Рис припущенный:	180	4,85	5,72	39,19	266,60
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		26,73	22,34	119,77	745,60
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Кефир 2,5%	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00
Всего за день:			134,01	92,95	529,39	3215,36

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
210	Омлет с колбасными изделиями	160	23,17	41,36	4,38	482,67
1	масло порционно	10	0,00	7,25	0,13	66,00
	Батон	20	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
379	Кофейный напиток на молоке:	100	1,40	1,80	21,80	110,00
209	Чай без сахара	100	5,80	4,60	0,28	63,00
338	Свежие фрукты: Банан	100	2,25	0,75	31,50	144,00
	Всего ЗАВТРАК:		38,78	56,80	92,17	1051,15
	ОБЕД:					
75	Оливье	100	2,37	0,1	23	85,3
96	Рассольник ленинградский со сметаной:	250 /5	2,01	5,09	10,73	107,25
268	Жаркое по-домашнему	280	17,89	25,54	21,22	372,72
348	Компот из ягод,	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91

	Всего ОБЕД:		39,87	33,60	176,65	1178,86
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	436,00
	УЖИН:					
294/ 330	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,68	19,7	20,02	124
309	Макаронные изделия отварные:	150	7,35	6,02	35,26	224,60
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,83	27,32	121,44	683,60
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Йогурт питьевой	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
Всего за день:			124,19	130,14	455,44	3451,61

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	3 ДЕНЬ (СРЕДА)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	Блинчики со сгущенным молоком:	100/20	7,91	5,82	52,15	293,10
3	Сыр порционно	20	5,24	6,44	0,00	78,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
338	Свежие фрукты: Мандарин	100	0,60	0,45	15,45	70,50
	батон	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		28,25	19,21	140,06	910,60
	ОБЕД:					
77	Огурец порционно	80	3,02	6,36	23,72	164,20

88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной:	250 /5	2,30	2,80	6,30	60,00
54,5	Биточки из курицы с соусом	100/20	30,22	13,00	0,42	286,50
312	Картофельное пюре:	180	4,10	1,60	29,40	183,00
348	Компот из кураги:	200	0,40	0,20	27,60	115,80
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		56,44	26,83	177,54	1297,09
	ПОЛДНИК:					
223	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
342	сок фруктовый	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Всего ПОЛДНИК:		12,21	2,92	36,18	306,30
	УЖИН:					
633	Азу по татарски	100	17,64	24,00	6,80	314,00
302	Каша рисовая рассыпчая	180	5,94	5,78	42,25	244,40
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,38	31,38	114,81	893,40
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	кефир	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
Всего за день:			135,11	91,19	467,68	3494,24

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
	Каша пшенная вязкая с масло сливочным:					
173		200/5	5,36	7,40	39,02	244,80
2	Масло порционно	10	0,06	0,00	7,16	28,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00

338	Свежие фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	75,20
	батон	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		20,32	14,30	128,44	719,00
	ОБЕД:					
75	Салат свекольный с изюмом и орех	80	2,01	0,10	20,55	91,20
102	Суп картофельный с бобовыми:	250	6,17	5,80	22,33	167,00
268	Котлеты особые запеченные, с маслом:	100/10	15,84	22,54	13,22	292,72
321	Капуста тушеная /картофельотварной	100/100	4,00	6,60	17,40	156,20
388	Напиток сухофруктов	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		45,09	37,91	184,36	1282,91
	ПОЛДНИК:					
440	слойка с творогом	100	13,08	4,40	38,68	262,00
350	сок	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		13,08	4,40	64,68	405,25
	УЖИН:					
282	мясо тушеное с овощами	85/30	16,98	20,51	6,94	303,00
171	Каша рассыпчатая гречневая:	180	7,76	6,60	37,87	230,00
377	Чай с лимоном:	200//7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		34,54	28,71	110,57	868,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Йогурт 2,5%	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00
Всего за день:			118,83	90,32	496,05	3375,16

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша Дружба с маслом сливочным:	200/5	7,14	8,67	42,84	277,95
1	Масло и сыр порционно	10/20	0,00	7,25	0,13	66,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: Банан	100	2,25	0,75	31,50	144,00
	Батон	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		20,39	20,27	149,03	882,95
	ОБЕД:					
37	Салат из крабовых палочек	100	4,50	4,50	2,30	111,40
82	Борщ с мясом и сметаной	250/10 /5	2,30	2,80	6,30	103,75
294/ 330	Фрикадельки из птицы запеченные	100	14,72	20,48	8,5	188,00
516	Сложный гарнир	80/100	5,10	7,50	28,50	203,00
348	Компот из ягод	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		44,22	38,15	167,30	1219,74
	ПОЛДНИК:					
446	Булочка с корицей Синобон	80	4,71	7,42	25,58	210,00
346	Компот из свежих фруктов	200	0,45	0,00	33,99	141,20

	Всего ПОЛДНИК:		5,16	7,42	59,57	351,20
	УЖИН:					
232	Рыба, запеченная с овощами	150	24,00	7,60	4,60	480,00
312	Картофельное пюре:	180	4,10	1,60	29,40	183,00
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		37,90	10,80	100,16	998,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Снежок	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00
Всего за день:			113,47	81,64	484,06	3551,89

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	6 ДЕНЬ (СУББОТА)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	оладьи с повидлом	100/30	23,07	6,84	40,77	286,85
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
	Яйцо куриное вареное	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Яблоко свеж	100	2,00	1	20	107
	Хлеб ржаной /Батон	20/20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		34,13	12,78	95,15	662,33
	ОБЕД:					
73	салат и свежих овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00
106	суп сырный с копченостями	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Шницель домашний запеченный с соусом молоч	100 /20	15,84	22,54	13,22	292,72
310	Спагетти отварные	180	3,81	5,75	31,83	189,08
342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	273,60

	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	181,00
	Всего ОБЕД:		45,90	44,34	182,38	1283,18
	ПОЛДНИК:					
223	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
348	сок фрукт	200	0,40	0,20	27,60	115,80
	Всего ПОЛДНИК:		12,41	2,92	37,38	314,10
	УЖИН					
261	курочка в сливочном соусе	115	18,56	12,50	3,66	224,00
304	Рис отварной:	180	4,44	9,15	68,73	331,00
376	Чай с/с	200/15	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		32,86	23,25	145,31	918,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
Всего за день:			117,07	94,89	467,61	3310,76

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
223	блины со сгущенным молоком	100/20	8,45	10,20	61,35	301,25
2	батон	20	0,06	0,00	7,16	28,00
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96

	Всего ЗАВТРАК:		23,51	24,35	150,90	841,45
	ОБЕД:					
76	оливье	100	1,70	13,30	5,10	148,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной:	250	2,50	2,80	13,60	90,00
294/ 330	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/30	16,68	19,7	20,02	124
302	Каша рассыпчатая гречневая:	200	4,50	5,10	21,90	230,00
348	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		42,98	43,77	182,32	1305,59
	ПОЛДНИК:					
450	Печенье песочное	50	4,72	3,76	60,00	292,80
350	сок фруктов	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		4,72	3,76	86,00	436,05
	УЖИН:					
243	Сосиски отварные	100	20	4	3,9	40
302	спагетти отварные с маслом	200	5,94	5,78	42,25	244,40
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		16,54	9,58	111,91	619,40
	ВТОРОЙ УЖИН					
386	Йогурт питьевой	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
Всего за день:			93,55	86,46	539,13	3304,49

	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)	
--	--------------------	--	----------------------	--

№ рецепта	8 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшеничная, с маслом сливочным	200/5/5	8,45	10,20	61,35	301,25
3	Масло порцион	20	5,24	6,44	0,00	78,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Яблоко	100	1,80	0,40	16,20	84,00
	Хлеб пшеничный	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		26,49	20,64	152,11	858,25
	ОБЕД:					
50	Салат овощной	100	4,67	9,39	7,25	81,90
103	Суп картофельный с куриными фрикадельками:	250	2,80	3,00	19,50	112,00
105	Фрикадельки куриные:	20	3,65	2,70	2,30	48,00
265	Плов с мясом:	300	30,37	20,92	63,90	643,50
350	компот из свежих ягод	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		57,89	38,88	209,05	1515,60
	ПОЛДНИК:					
440	Сочень с творогом песочный	100	13,08	4,40	38,68	262,00
348	сок фрук	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Всего ПОЛДНИК:		14,28	4,40	70,28	388,00
	УЖИН:					
232/330	Рыба, запеченная с маслом	150/5	30,22	13,00	0,42	286,50
312	Картофельное пюре:	180	2,05	0,80	14,70	75,00
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		42,07	15,40	81,28	696,50

	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Снежок	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
Всего за день:			146,33	87,32	521,12	3560,35

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)					
	ЗАВТРАК:					
210	Омлет натуральный с сыром	160	23,17	41,36	4,38	482,67
1	Масло порц	10	0,00	7,25	0,13	66,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
338	Свежие фрукты: Банан	100	2,25	0,75	31,50	144,00
	Батон	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		39,92	55,86	108,47	1161,67
	ОБЕД:					
75	Салат Цезарь	100	2,01	0,10	20,55	91,20
82	Солянка домашняя со сметаной	250/5	2,30	2,80	6,30	103,75
289	Гуляш из отварного мяса	100	21,53	20,09	26,05	372
302	Каша перловая рассыпчатая:	180	5,94	5,78	42,25	244,40
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		48,85	31,64	206,01	1386,50
	ПОЛДНИК:					
450	пицца школьная	80	4,72	3,76	60,00	213,00
342	чай с/с	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Всего ПОЛДНИК:		4,92	3,96	86,40	321,00

	УЖИН:					
268	Жаркое по-домашнему	280	17,89	25,54	21,22	372,72
376	Чай	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Повидло	10	0,06	0,00	7,16	28,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		27,75	27,14	94,14	735,72
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	кефир	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
Всего за день:			127,04	126,60	503,42	3706,89

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	10 ДЕНЬ (СРЕДА)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшенная вязкая с сахаром	200/5	5,36	7,40	39,02	244,00
2	Сыр порцион	10	0,06	0,00	7,16	28,00
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: Мандарин	100	0,60	0,45	15,45	70,50
	Батон	20	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		17,18	21,04	116,14	685,98
	ОБЕД:					
49	Винегрет	100	2,70	7,06	9,55	112,70
96	Рассольник ленинградский со сметаной:	250	2,01	5,09	10,73	107,25
268	Бигус с мясом	150	15,84	22,54	13,22	292,72
516	картофельное пюре	150	5,10	7,50	28,50	203,00

342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		42,25	45,26	178,50	1310,62
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	сок фрук	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	336,00
	УЖИН:					
230	Птица запеченная	100	24,00	7,60	4,60	480,00
304	Рис отварной с овощами	180	4,44	9,15	68,73	331,00
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	182,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	80,00
	Всего УЖИН:		38,24	18,35	139,09	1129,40
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Йогурт	150	5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	106,00
Всего за день:			109,38	97,07	498,91	3568,00

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
223	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	100/20	26,01	6,72	15,78	418,30
3	Сыр и масло порцион	20/10	5,24	6,44	0,00	78,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	75,20
	батон	20	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96

	Всего ЗАВТРАК:		42,65	17,16	100,14	966,50
	ОБЕД:					
75	Оливье	100	2,37	0,1	23	85,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной:	250	2,30	2,80	6,30	60,00
294/ 330	Кнели из птицы запеченные с соусом Карри	100/30	14,72	20,48	8,5	188,00
171	Каша рассыпчатая гречневая:	200	7,76	6,60	37,87	230,00
348	Компот из плодов, сушеных:	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		44,75	32,85	197,37	1176,25
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	Компот из кураги:	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	436,00
	УЖИН:					
259	Жаркое по-домашнему:	100/200	20,82	23,25	25,00	379,28
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		30,62	24,85	91,16	714,28
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
Всего за день:			129,73	87,28	453,85	3395,03

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	Оладьи со сметаной:	140	9,37	11,67	41,84	298,95

14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
209	Яйца вареные	40	5,80	4,60	0,28	63,00
338	Свежие фрукты: Банан	100	2,25	0,75	31,50	144,00
	Батон	20	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		28,58	30,21	128,13	947,43
	ОБЕД:					
75	Огурец порцион	80	2,37	0,50	23,00	85,30
106	Суп картофельный с мак из-ми	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Курочка под сыром	80	15,84	22,54	13,22	192,72
331						
312	Картофельное пюре:	200	4,10	1,60	29,40	183,00
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		48,63	37,99	193,51	1237,59
	ПОЛДНИК:					
440	Булочка сдобная	80	13,08	4,40	38,68	262,00
350	Сок фруктов	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		13,08	4,40	64,68	405,25
	УЖИН:					
291	Плов из курицы:	250	25,42	15,70	53,60	458,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		35,22	17,30	119,36	793,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					

386	йогурт питьев	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего за день:		127,10	93,63	511,26	3430,32

№ рецепта	Наименование блюда 13 ДЕНЬ (СУББОТА)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша рисовая с маслом сливочным:	200/5/5	7,14	8,67	42,84	277,95
1	Масло порц	10	0,00	7,25	0,13	66,00
15	Сыр порц	20	5,24	6,44	0,00	78,00
378	Чай с сахаром	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: яблоко зеленое	100	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	20	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		23,84	28,70	107,15	774,63
	ОБЕД:					
76	Салат Цезарь	100	1,70	13,30	5,10	148,00
102	Суп картофельный с бобовыми:	250	6,17	5,80	22,33	167,00
294/ 330	Биточки рубленые из птицы с соусом	100/30	16,68	19,7	20,02	324,00
310	Макаронные изделия отварные	180	3,81	5,75	31,83	189,08
342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	40	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		43,26	34,32	190,68	1275,03
	ПОЛДНИК:					
223	бисквит	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
223	Компот из кураги:	200	1,20	0,00	31,60	226,00
348	Всего ПОЛДНИК:		13,21	2,72	41,38	424,30
	УЖИН:					
	паста из курочки	100	18,56	12,50	3,66	224,00

261	спагетти отвар	180	5,10	7,50	28,50	203,00
309	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
377	Хлеб пшеничный	40	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,46	21,60	97,92	762,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
	Ряженка или кефир	150	5,80	5,00	8,00	102,00
386	Всего ВТОРОЙ УЖИН:	150	5,80	5,00	8,00	102,00
Всего за день:			118,37	92,34	413,53	3337,96

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					
173	сырники из творога	100	9,04	13,44	40,16	318,00
	со сгущ молоко	20	0,12	0,00	14,32	56,00
14	гренки с яйцом	10	0,10	7,25	0,13	66,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	75,20
	Батон	20	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		17,22	24,13	120,89	816,68
	ОБЕД:					
12	Салат из овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00
111	Суп с вермишелью и куриным мясом	250	2,30	2,80	6,30	60,00
268	Биточки домашние	100	8,51	10,46	11,04	172,50
331	Соус с томатом	30	0,80	2,20	3,90	40,00
304	Рис отварной:	180	4,86	8,14	48,91	279,50
342	Компот из сухофруктов:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	50	10,30	1,70	54,10	273,60

	Хлеб ржаной	20	6,10	1,17	36,00	181,00
	Всего ОБЕД:		34,27	31,37	194,35	1192,60
	ПОЛДНИК:					
450	Печенье песочное	50	4,72	3,76	60,00	292,80
357	Компот из кураги	200	0,24	0,11	31,37	149,80
	Всего ПОЛДНИК:		4,96	3,87	91,37	442,60
	УЖИН:					
243	курочка в кляре	100	12,08	33,92	0,00	307,81
331						
302	картофель запеченный	200	5,94	5,78	42,25	244,40
376	Чай с сахаром	200/15/20	0,20	0,00	13,60	56,00
	Повидло яблочное	10	0,06	0,00	7,16	28,00
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		13,16	9,02	100,99	553,88
	ВТОРОЙ УЖИН:					
	Йогурт молочный	150	5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	106,00
Всего за день:			75,41	73,39	515,60	3111,76

И.О. директора

А.В. Одинцова