

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 лет ШИЛГИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 ПН							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп-лапша домашняя	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		870	44,00	73,91	110,70	1416,77	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Котлеты рыбные (с маслом)	100	11,49	24,86	26,55	374,69	234
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН							
		600	21,82	43,99	107,54	918,62	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2							
		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1990	81,48	131,42	322,99	2907,8	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	298,8	181
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		570	17,39	25,80	80,57	624,79	
ОБЕД	Салат из свежклт с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Нагетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*

ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,89	46,65	93,58	1076,05	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,49	3,66	1,50	40,82	20
	Гречка с мясом по-купчески	250	34,05	22,73	44,43	518,05	244
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		570	39,52	27,59	85,95	749,19	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2560	110,46	113,56	364,85	3022,44	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,84	28,28	122,52	823,57	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	15,85	15,25	254,45	99
	Шницель натуральный рубленый с соусом	100	13,88	44,62	9,28	492,57	*267с/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	40,23	65,99	112,34	1325,54	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свежкы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Биточки рубленые из птицы	100	21,92	7,84	15,36	201,88	294
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимонном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
ИТОГО ЗА УЖИН		590	31,14	31,99	58,95	629,13	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2560	106,87	139,78	398,56	3350,65	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная Дружба	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175*
	Пудинг из творога с джемом	100	14,24	10,14	28,21	256,99	222
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14

	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28,52	32,55	113,94	859,59	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,27	5,17	9,44	90,16	46
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,51	53,46	79,93	1064,52	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	13,67	15,40	14,99	250,42	294/330
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		610	29,81	28,94	107,16	805,97	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2600	105,50	128,47	405,78	3302,49	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,90	5,65	21,32	160,4	120
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,67	25,99	64,11	565,58	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85
	Оладьи из пшеницы	100	16,98	20,51	6,95	298,18	282
	Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,17	50,50	117,51	1222,26	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Овощи свежие	60	0,42	0,09	2,01	10,17	71
	Котлеты рыбные (с маслом)	100	11,49	24,86	26,55	374,69	234
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м

	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02		28,32	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00		162	б/н*	
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,83	31,50	95,04		745,53		
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40		108	386	
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96		65,2	б/н	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36		173,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	92,33	121,51	381,41		3105,78		
День 6 СБ									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90		280	174	
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05		212,85	401	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66	14	
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61		34,99	377	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00		162	б/н*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,39	24,36	117,69		755,84		
ОБЕД	Салат зеленый со свежими овощами	100	0,80	10,14	2,62		104,94	47к	
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47		215,2	102	
	Макаронник с мясом	250	32,55	31,12	47,25		598,15	285	
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92		47,4	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	б/н**	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	б/н*	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	49,48	52,38	81,85		1127,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	65,87	76,74	199,54		1883,63		
День 8 ПН									
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77		103,81	59	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	7,02	8,03	15,18		162,28	101	
	Рагу из овощей с мясом	250	7,57	12,02	19,38		216,55	263с	
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74		167,74	349	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	б/н*	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	22,66	26,99	86,66		812,48		
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39		279,21	б/н	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00		120	б/н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39		399,21		
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,08	3,50		46,35	55п	
	Нагетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28		341,84	326к	
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70		214,38	360к	
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76		22,23	330	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00		38,8	376	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00		162	б/н*	
ИТОГО ЗА УЖИН		630	30,41	32,59	103,24		825,6		
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40		108	386	
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96		65,2	б/н	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36		173,2		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										2020	68,73	73,10	294,65	2210,49
День 9														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,62	15,70	41,84	334,7	173							
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210							
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14							
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382							
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,12	39,84	89,12	806,77	806,77							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,37	5,10	7,62	81,91	46							
	Суп-лапша домашняя	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113							
	Котлета домашняя с соусом	100	13,13	29,03	15,85	372,66	*268с/331							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171							
	Компот из ягод смор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*							
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	43,58	61,24	111,47	1297,87	1297,87							
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н							
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н							
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	399,21							
УЖИН	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	3,04	5,60	51,95	54							
	Фрикадельки рыбные	100	10,81	12,81	19,19	235,76	240							
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142							
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377							
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*							
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,23	32,15	93,58	743,9	743,9							
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386							
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н							
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	173,2							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	104,59	146,75	398,92	3420,95	3420,95							
День 10														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173							
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401							
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14							
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377							
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,35	25,00	111,93	745,42	745,42							
ОБЕД	Салат овощной	100	2,51	7,48	3,36	90,94	43							
	Уха ростовская	250	6,00	8,25	19,55	176,55	151к							
	Тефтели мясная с соусом	110	7,57	30,91	12,39	358,9	279с/331							
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м							
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*							
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	25,55	52,93	99,45	1100,2	1100,2							

ПОЛДНИК*	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат витаминный	50	0,79	3,01	4,39	47,85	49/2вар
	Котлета рубленая из птицы	100	14,87	22,70	16,48	329,65	294
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
ИТОГО ЗА УЖИН	600	27,72	28,24	106,33	789,95		
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	87,28	119,69	422,46	3207,98	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,36	10,48	42,02	295,56	173
	Суфле творожное с джемом	100	12,22	7,99	22,01	206,17	242к
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	25,56	26,92	107,16	768,53	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85
	Гуляш из отварного мяса	100	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	33,75	62,00	79,96	1143,66		
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,70	8,50	80,39	399,21		
УЖИН	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Зразы рыбные рубленые	100	10,76	18,99	24,17	310,39	237
	Картофель запеченный по-деревенски	180	4,73	16,31	36,25	317,14	147
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
ИТОГО ЗА УЖИН	600	21,42	39,55	105,08	868,57		
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	96,39	141,99	396,95	3353,17	
День 12							
ЗАВТРАК	Сул молочный с крутой	250	4,70	5,38	19,50	145,75	121
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14

	Сыр	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15*
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	38,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	19,96	23,73	63,61	546,67	
ОБЕД	Салат из свежкты с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи зеленые (Щавель)	250	8,08	12,15	10,77	187,3	89
	Нагетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84	326к
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	40,25	47,24	104,04	1133,23	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,8	23
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА УЖИН	610	27,96	57,26	87,00	975,04	
УЖИН 2	Кисломолоочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220	5,96	5,02	24,36	173,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2610	103,83	141,75	359,40	3227,35	
День 13 СБ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,28	12,75	38,55	298,8	181
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85	401
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	21,68	30,57	119,83	841,53	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов с маслом	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	со сметаной (перловка)	250	32,55	31,12	47,25	598,15	285
	Макаронник с мясом	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Чай с шиповником	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	46,63	49,47	80,36	1085,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	68,31	80,04	200,19	1926,58	
День 15 ПН							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,96	6,20	10,77	103,81	59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	на бульоне	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с

	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	33,96	51,60	115,68	1195,43	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Шницель натуральный рубленый	100	17,59	59,98	10,64	650,26	267с/м
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА УЖИН	610	30,31	62,63	98,38	1075,91	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н
	ИТОГО ЗА УЖИН 2	220	5,96	5,02	24,36	173,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2030	79,93	127,75	318,81	2843,75	
День 16							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,62	15,70	41,84	334,7	173
	Омлет натуральный	80	7,74	11,89	1,05	142,19	210
	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	6,6	71
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	21,75	36,10	84,18	739,81	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (на бульоне)	250	7,40	11,70	12,37	185,28	82
	Котлета рубленая из птицы в соусе	100	12,98	16,63	14,86	259,97	*294/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	6/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	6/н*
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	30,50	44,66	88,09	1007,28	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	6/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	6/н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Плов с мясом	250	21,90	49,97	43,55	711,92	265с
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	6/н*
	ИТОГО ЗА УЖИН	570	27,50	52,79	88,29	938,71	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	6/н

ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2570	95,41	147,07	365,31	3258,21
День 17						
ЗАВТРАК		200	5,52	10,16	39,50	272,72
	Каша вязкая молочная Дружба					175*
	Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05	212,85
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162
						б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,19	24,18	116,29	748,56
ОБЕД		100	0,80	10,14	2,62	104,94
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной					47к
	Тефтели мясная с соусом	250	12,40	15,85	15,25	254,45
	Макаронные изделия отварные	110	7,57	30,91	12,39	358,9
	Компот из изюма	180	7,11	1,33	43,85	215,46
	Хлеб пшеничный	200	0,92	0,20	36,10	141,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
						б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,41	59,17	111,80	1237,21
ПОЛДНИК		100	8,30	8,30	54,39	279,21
	Сдоба хлебобулочная					б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120
						б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21
УЖИН		100	5,15	9,05	7,80	133,06
	Салат из свежкы с сыром					50
	Нагетсы куриные	100	20,03	22,92	14,28	341,84
	Картофель, тушеный	180	3,76	12,69	25,33	234
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162
						б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		640	33,92	45,86	87,43	899,22
УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,40	108
	Кисломолочный напиток					386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2
						б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2630	99,18	142,73	420,27	3457,4
День 18						
ЗАВТРАК		200	5,72	10,34	40,90	280
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы					174
	Пудинг из творога со стученым молоком	100	13,55	10,32	17,75	217,38
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162
						б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28,03	32,91	104,88	827,26
ОБЕД		100	1,08	6,09	3,43	72,8
	Салат из свежих помидоров					23
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85
	Шницель натуральный рубленый	100	17,59	59,98	10,64	650,26
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,12	10,92	44,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
						б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
						б/н*

ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,20	83,48	73,51	1320,63	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Салат из свежих огурцов	60	0,49	3,66	1,50	40,82	20
	Птица запеченная	100	27,87	25,44	0,78	343,64	293
	Рис припущенный с овощами*	180	4,09	3,89	40,70	214,38	360к
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02	28,32	376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		600	37,43	34,19	83,00	789,16	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	118,32	164,10	366,14	3509,46	
День 19							
ЗАВТРАК		250	5,90	5,65	21,32	160,4	120
	Сул молочный с макаронными изделиями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	15*
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,58	23,32	68,59	562,24	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов с маслом	100	0,95	6,06	3,05	70,6	24
	Свекольник	250	7,57	12,02	19,38	216,55	85
	Котлета домашняя с соусом	100	13,13	29,03	15,85	372,66	*268с/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	39,74	167,74	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	б/н**
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	б/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,00	57,14	125,53	1297,49	
ПОЛДНИК	Сдоба хлебобулочная	100	8,30	8,30	54,39	279,21	б/н
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,00	120	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,70	8,50	80,39	399,21	
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	7,37	127,42	67
	Рыба запеченная	100	16,43	14,92	23,96	296,72	245к
	Картофель, тушеный	180	3,76	12,69	25,33	234	145
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,15	0,00	8,61	34,99	377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00	162	б/н*
ИТОГО ЗА УЖИН		650	26,51	38,97	98,27	855,13	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	108	386
	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	15,96	65,2	б/н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	5,96	5,02	24,36	173,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2610	100,75	132,95	397,14	3287,27	
День 20 СБ							
ЗАВТРАК		200	7,68	10,98	35,14	269,58	173
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	7,68	10,98	35,14	269,58	173

Оладьи с джемом	80	5,64	5,57	35,05		212,85	401
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66	14
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	7,02		28,32	376
Хлеб пшеничный	60	4,80	1,20	33,00		162	6/н*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,38	25,00	110,34		738,75	
Салат зеленый со свежими овощами	100	0,80	10,14	2,62		104,94	47к
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47		215,2	102
Гречка с мясом по-купечески	250	34,05	22,73	44,43		518,05	244
Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92		47,4	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	6/н**
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96		91,96	6/н*
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	50,98	43,99	79,03		1047,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	69,36	68,99	189,37		1786,44	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	41470	1654,59	2198,39	6202,74		53061,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2303,89	91,92	122,13	344,60		2947,88	