

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

День 1 (Пн)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.7	Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250,00	6,18	7,58	23,28	185,68
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
	Итого завтрак		530,00	18,49	20,05	72,73	567,10
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.11		Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,90	6,10	3,60	70,70
2.16		Суп картофельный с рыбными консервами	300,00	7,94	9,97	25,54	221,38
5.10		Котлеты рубленые мясные (Котлеты, биточки, шницели (говядина))	105,00	16,50	24,20	14,32	344,00
3.15		Гороховое пюре с маслом	189,00	16,36	8,23	42,03	306,00
9.15		Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1034,00	52,11	49,90	183,44	1391,28
	Полдник						
10.22		Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	13,29	7,30	64,31	374,90
	Ужин						
1.18		Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10
4.8		Плов из птицы	280,00	23,72	14,65	50,03	427,47
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		712,00	33,01	25,77	121,72	852,07
	Второй ужин						
9.16		Варенец	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого понедельник		2961,00	123,44	108,76	468,72	3374,30

День 2 (Вт)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
7.13	Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	220,00	31,22	23,95	33,54	473,71
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		520,00	44,03	31,71	79,29	778,31
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.39		Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	4,67	9,39	7,19	131,90
2.23		Солянка из птицы на мясокостном бульоне	300,00	8,97	13,29	3,66	170,70
6.6		Рыба жареная	105,00	15,28	14,80	4,22	212,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		995,00	41,62	49,44	108,51	1039,90
	Полдник						
10.27		Булочка домашняя	100,00	7,28	12,52	43,92	318,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	13,08	17,52	53,52	425,00
	Ужин						
1.1		Салат из свежих помидоров	100,00	1,10	6,11	4,57	77,70
5.6		Поджарка из говядины	104,00	22,21	28,91	4,27	364,80
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		699,00	38,46	43,30	127,61	1054,18
	Второй ужин						
9.20		Бифидок	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого вторник		2899,00	144,15	147,23	387,37	3452,89

День 3 (Ср)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
7.1		Омлет натуральный	160,00	14,33	22,20	3,74	272,10
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		512,00	28,04	39,13	60,89	709,10
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.34		Сельдь с луком	100,00	10,04	13,26	0,00	164,00
2.17		Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,42	7,40	13,48	140,70
5.23		Жаркое по - домашнему	280,00	25,92	28,95	26,54	472,00
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		1000,00	47,14	50,63	119,31	1139,50
	Полдник						
10.26		Булочка "Творожная"	100,00	13,08	6,06	38,68	262,00
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		300,00	13,68	6,46	71,28	398,40
	Ужин						
1.44		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,00	2,74	7,07	9,60	112,70
4.6		Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,00	16,90	19,70	20,72	328,00
3.5		Капуста тушеная	180,00	3,72	5,83	16,97	121,66
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		765,00	32,64	35,01	112,39	880,86
	Второй ужин						
9.17		Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого среда		2962,00	129,24	136,90	399,53	3354,18

День 4 (Чт)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.10	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	255,00	7,65	9,09	42,86	284,00
10.5		Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
	Итого завтрак		555,00	18,50	21,08	104,67	704,42
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.18		Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10
2.20		Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,38	7,44	9,84	123,90
4.7		Птица жареная	105,00	23,36	26,58	0,08	334,00
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1035,00	48,46	56,50	148,81	1306,40
	Полдник						
7.12		Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,00	26,30	19,90	50,40	486,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		380,00	32,10	24,90	60,00	593,00
	Ужин						
1.38		Салат из квашеной капусты	100,00	1,707	5,00	8,46	85,70
6.16		Поджарка из рыбы	130,00	19,34	11,80	13,74	238,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,37	5,16	44,00	240,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		742,00	31,60	23,04	130,60	863,20
	Второй ужин						
9.31		Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого за четверг		3097,00	137,19	131,26	470,21	3671,97

День 5 (Пт)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.8	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	255,00	8,19	10,41	43,90	301,40
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		555,00	22,96	29,67	89,50	717,00
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.6		Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
2.24		Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,32	7,61	12,06	124,99
4.5		Птица отварная	105,00	23,48	25,82	0,48	328,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.8		Кисель из концентрата сухого	200,00	1,36		29,02	116,19
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1040,00	44,60	47,88	145,43	1185,16
	Полдник						
10.28		Пицца школьная с курицей	100,00	9,89	16,25	28,30	299,00
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	10,89	16,25	53,70	404,60
	Ужин						
1.4		Икра кабачковая	100,00	2,73	7,19	14,55	133,80
5.24		Запеканка картофельная с мясом	290,00	33,28	41,78	39,60	650,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		715,00	43,84	50,05	118,35	1081,30
	Второй ужин						
9.16		Варенец	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого пятница		2995,00	130,04	149,52	442,63	3614,38

День 6 (Сб)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
7.11	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким)	220,00	27,93	21,95	52,30	519,93
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		535,00	39,09	28,38	98,00	804,93
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.4		Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,65	4,12	7,29	72,90
2.36		Суп – лапша домашняя	300,00	3,08	6,65	13,94	139,00
6.10		Рыба, тушёная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,37	5,16	44,00	240,00
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1120,00	39,56	27,13	156,99	1054,70
	Полдник						
11.35		Пирожное "Песочное" глазированное помадой (нарезное)	80,00	3,12	11,84	53,60	307,20
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		280,00	8,92	16,84	63,20	414,20
	Ужин						
1.41		Овощи натуральные соленые - Солёный помидор	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00
5.26		Тeftели в соусе сметанном с томатом	150,00	11,08	12,28	14,61	214,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		740,00	24,34	24,52	120,91	796,80
	Второй ужин						
9.20		Бифидок	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого суббота		3060,00	118,87	102,13	457,54	3226,13

День 7 (Вс)

Неделя 1

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.9	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	255,00	7,75	10,06	38,90	277,52
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		525,00	16,62	21,72	88,41	638,44
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.11		Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,90	6,10	3,60	70,70
2.22		Борщ с фасолью и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	4,53	7,64	17,36	169,50
5.20		Гуляш из отварной говядины	100,00	13,36	14,08	3,27	164,00
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1030,00	39,49	39,91	160,66	1142,00
	Полдник						
11,38		Пирожное заварное (лакомое)	75,00	2,93	11,10	50,25	288,00
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		275,00	3,53	11,50	82,85	424,40
	Ужин						
1.15		Овощи натуральные соленые - Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
4.9		Рагу из птицы	280,00	20,09	18,75	24,32	347,20
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		712,00	28,78	19,93	90,42	656,70
	Второй ужин						
9.31		Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого воскресенье		2927,00	94,96	98,80	448,47	3066,49

День 8 (Пн)

Неделя 2

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.10	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	255,00	7,65	9,09	42,86	284,00
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		545,00	22,34	21,10	88,33	633,60
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.42		Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,08	37,46	74,10
2.23		Солянка из птицы на мясокостном бульоне	300,00	8,97	13,29	3,66	170,70
4.6		Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,00	16,90	19,70	20,72	328,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	185,00	6,73	7,13	37,56
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1085,00	223,33	47,50	155,73	1018,76
	Полдник						
10.22		Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	18,09	12,30	48,51	376,30
	Ужин						
1.18		Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10
5.25		Плов из говядины	280,00	30,78	31,53	48,57	601,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		705,00	40,01	42,65	120,06	1023,60
	Второй ужин						
9.17		Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого понедельник		3020,00	310,73	128,80	431,47	3209,76

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
8.8		Каша вязкая молочная из риса и пшеница ("Дружба")	255,00	8,19	10,41	43,90	301,40
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		547,00	12,96	18,16	88,75	570,40
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.61		Салат из овощей с морской капустой	100,00	2,00	10,60	9,10	136,80
2.21		Суп-харчо на мясокостном бульоне	300,00	9,42	18,96	4,50	280,59
5.10		Котлеты рубленые мясные (Котлеты, биточки, шницели (говядина))	105,00	16,50	24,20	14,32	344,00
3.15		Гороховое пюре с маслом	189,00	16,36	8,23	42,03	306,00
9.8		Кисель из концентрата сухого	200,00	1,36		29,02	116,19
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1034,00	55,60	63,29	162,93	1491,58
	Полдник						
10.28		Пицца школьная с курицей	100,00	9,89	16,25	28,30	299,00
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	10,89	16,25	53,70	404,60
	Ужин						
1.6		Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
6.10		Рыба, тушёная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		805,00	33,25	29,32	96,63	787,60
	Второй ужин						
9.16		Варенец	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого вторник		3071,00	119,24	132,75	428,53	3443,13

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.11	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,98	7,65	24,66	195,10
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		550,00	20,85	16,66	74,32	553,02
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.23		Салат картофельный с кукурузой и морковью	100,00	3,02	6,36	23,72	164,20
2.14		Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,68	7,61	14,74	144,90
4.7		Птица жареная	105,00	23,36	26,58	0,08	334,00
3.5		Капуста тушеная	180,00	3,72	5,83	16,97	121,66
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1035,00	43,74	47,68	139,67	1157,56
	Полдник						
7.12		Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,00	26,30	19,90	50,40	486,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		380,00	32,10	24,90	60,00	593,00
	Ужин						
1.39		Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	4,67	9,39	7,19	131,90
5.6		Поджарка из говядины	104,00	22,21	28,91	4,27	364,80
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		716,00	44,73	50,12	120,70	1111,20
	Второй ужин						
9.20		Бифидок	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
	Итого среда		3066,00	149,16	145,04	429,95	3639,10

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
7.1		Омлет натуральный	160,00	14,33	22,20	3,74	272,10
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		470,00	27,56	33,75	61,58	660,20
	Второй завтрак						
		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.11		Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,90	6,10	3,60	70,70
2.16		Суп картофельный с рыбными консервами	300,00	7,94	9,97	25,54	221,38
4.8		Плов из птицы	280,00	23,72	14,65	50,03	427,46
9.15		Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		990,00	40,99	31,79	164,82	1108,74
	Полдник						
10.26		Булочка "Творожная"	100,00	13,08	6,06	38,68	262,00
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		300,00	13,68	6,46	71,28	398,40
	Ужин						
1.18		Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10
5.23		Жаркое по - домашнему	280,00	25,92	28,95	26,54	472,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		705,00	35,15	40,07	98,03	894,60
	Второй ужин						
9.31		Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого четверг		2850,00	124,33	117,33	414,14	3235,44

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
7.11	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким)	220,00	27,93	21,95	52,30	519,93
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		535,00	41,05	39,88	97,85	915,93
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.4		Икра кабачковая	100,00	2,73	7,19	14,55	133,80
2.18		Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300,00	6,59	6,32	19,84	177,90
6.10		Рыба, тушёная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,37	5,16	44,00	240,00
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1120,00	44,55	30,27	172,75	1170,10
	Полдник						
10.22		Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	18,09	12,30	48,51	376,30
	Ужин						
1.34		Сельдь с луком	100,00	10,04	13,26	0,00	164,00
5.12		Оладьи из печени	110,00	18,68	22,56	7,64	328,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		700,00	40,98	47,91	106,06	1036,80
	Второй ужин						
9.17		Ряженка	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого пятница		3040,00	152,41	136,04	460,83	3725,45

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.13		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	255,00	7,91	11,13	31,86	259,23
10.5		Бутерброд с маслом сливочным	40,00				
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		555,00	14,42	15,30	66,48	483,65
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.1		Салат из свежих помидоров	100,00	1,10	6,11	4,57	77,70
2.20		Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,38	7,44	9,84	123,90
4.9		Рагу из птицы	280,00	20,09	18,75	24,32	347,20
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		1000,00	32,21	33,36	122,40	929,60
	Полдник						
11.35		Пирожное "Песочное" глазированное помадой (нарезное)	80,00	3,12	11,84	53,60	307,20
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		280,00	4,12	11,84	79,00	412,80
	Ужин						
1.15		Овощи натуральные соленые - Соленый огурец	100,00	0,80	0,10	1,70	10,00
5.26		Тефтели в соусе сметаном с томатом	150,00	11,08	12,28	14,61	214,00
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		762,00	29,73	24,20	125,55	838,50
	Второй ужин						
9.16		Варенец	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00
	Итого суббота		2982,00	87,02	90,44	419,96	2853,50

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
8.9	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	255,00	7,75	10,06	38,90	277,52
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		555,00	20,56	17,82	84,65	582,12
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.38		Салат из квашеной капусты	100,00	1.707	5,00	8,46	85,70
2.19		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	300,00	3,23	3,41	20,95	141,90
4.5		Птица отварная	105,00	23,48	25,82	0,48	328,00
3.9		Картофель отварной	180,00	3,40	5,20	27,60	170,80
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.39		Хлеб пшеничный (порциями)	80,00	6,00	0,64	39,36	188,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1025,00	41,07	40,73	141,64	1119,20
	Полдник						
11,38		Пирожное заварное (лакомое)	75,00	2,93	11,10	50,25	288,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		275,00	8,73	16,10	59,85	395,00
	Ужин						
1.10		Салат из свеклы отварной	100,00	1,41	6,01	8,26	92,80
5.20		Гуляш из отварной говядины	100,00	13,36	14,08	3,27	164,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		710,00	30,78	29,63	114,19	816,68
	Второй ужин						
9.31		Йогурт	200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого второй ужин		200,00	5,80	5,00	8,00	118,00
	Итого воскресенье		2950,00	108,09	109,54	418,77	3086,50