

**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов бухарский	150	3,93	6,0	32,2	165		39
	Хлеб с маслом сливочным	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Чай с сахаром	180	0,066	0,026	9,99	40	0,03	392
Обед	Закуска из лука ( до 1.0 3)\Св.овощи порц(лето)	20	0,26	1,23	1,55	18,45	1,9	11
	Суп крупяной	150	3,7	4,95	6,3	90,8	5,4	80
	Шницель из говядины	60	7,0	6,74	8,97	132	0	282
	Овощное рагу	100	11,5	3,1	20,4	154,8	0	344
	Сок фруктовый	150			17	69	0,4	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1.16	20,6	79,8	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	30	2,46	3,13	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	16,5	117,3	0	гот.прод.
	Фрукты	70			5,8	21,9	1,5	Гот.прод
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	130	18,07	15,5	22,4	303	0,32	237
	Молочный соус	50	0,9	2,2	6,6	50,0	0,16	351
	Какао с молоком	200	3,77	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			61,9	56,2	219,5	1570	9,7	

**Вторник. неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,75	6,6	19,1	175,9	-	49
	Хлеб с маслом\сыром	5\30\10	5,03	9,24	14,56	138,0	0,09	Азб.пит. 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,9	44	10	368
Обед	Морковная икра	30	0,65	1,3	3,2	28,1	1,53	54
	Суп геркулесовый	150	1,77	2,38	11,3	73,8	6,6	108
	Бигус с курой	160	8,7	10,7	15,2	132,0	1,01	109
	Компот из кураги, изюма	150	0,33	0,015	20,8	84,9	0,3	376
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	79,8	0	Гот.прод
Полдник	Ватрушка	60	7,9	4,6	25	174	0,034	458
	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	16,5	117	1,05	Гот.прод.
Ужин	Рыба, припущ. с овощами	60\30	13,52	4,7	0,25	74	0,4	247
	Картофель отварной	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	318
	Чай сладкий	180	0,06	0,026	9,9	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			57,89	52,87	212,4	1443,8	40,1	

**СРЕДА. Неделя третья**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,7	6,05	16,3	150,0	0	48 Азб.пит.
	Хлеб с маслом,сыром	5\30\10	4,83	7,8	14,56	127,5	0	3
	Какао с молоком	150	3,7	3,27	15,6	107,5	1,2	397
	Фрукты	70	0	0	9,4	38,5	0,36	гот.прод.
Обед	Сол.огурец/Свеж.овощи(лето)	20\30	0,26	0,04	1,1	5,5	0	Прилож.6
	Борщ со сметаной	150	1,15	4,07	6,0	62,6	8,4	Азб.пит.3
	Биточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0	282
	Гречневая каша	100	3,97	3,3	13,6	74,6	0	314
	Кисель с витамином С	150	1,02	0	20,8	87,8	35	Азб.пит.60
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод.
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,6	190,1	0	51 Азб.пит.
	Кисломолочный продукт	150	4,5	3,78	17,6	110,8	0,9	гот.прод.
Ужин	Морковная запеканка с яйцом	180	8,7	12,1	27,6	177	3,42	153,158
	Молочный соус	30	0,6	1,5	2,1	25,1	0,09	350
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод.
Итого за день			57,1	56,5	230,0	1504,7	17,45	

**ЧЕТВЕРГ. Неделя третья**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,0	4,75	19,16	155,9		49Азб.пит
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	2,0	15,63	70	0,98	395
	Фрукты	100	-	-	13,2	54	3	Гот.прод
Обед	Вар.свекла./Свеж.овощ.порц(лето)	20\30	0,14	0,02	0,28	2,34		Прил.6
	Суп "Волна" со сметаной	150	2,3	2,48	10,05	72	2,4	Контр.пр.
	Гуляш из говядины	70	14,07	14,05	4,06	199,7	0	12.Аз.пит
	Отварная вермишель с маслом	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1	317
	Сок фруктовый	150			20,8	84,9	0,4	Гот.прод.
Полдник	Выпечка	50	4,37	5,89	29,3	187	0,06	478
	Кисломолочный продукт	150	4,2	3,75	16,5	117	1,05	Гот.прод.
Ужин	Тефтели рыбные	60	10,4	4,83	2,44	95,0	0,5	261
	Тушеная свекла	140	2,1	4,7	12,2	99,8	10,6	324
	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Пшеничный хлеб	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.прод.
	Итого за день		53,9	51,9	203,2	1482,2		

**ПЯТНИЦА. Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожный пудинг	130	23,1	15,7	24,3	255	0,19	235
	Молочный соус сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,5	0,09	351
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Какао с молоком	180	4,2	3,5	16,8	135,7	1,59	397
Обед	Лук порц. \до1.03\Свеж.овоци порц(лето)	40	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
	Рассольник ленинград. со сметаной	150	1,7	4,07	12,5	123	4,03	76
	Котлета из говядины	60	9,45	7,0	10,0	101,5	0,12	282
	Тушеная капуста	100	2,0	4.1	12,0	97,5	9,7	132
	Компот из кураги с витамином С	150	0,3	0,1	16,0	86,9	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	79,8	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
Полдник	Пряники/Печенье	30	2,45	3,13	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	150	4,9	3,8	17,3	124,6	1,4	Гот.прод
	Фрукты	70			7,0	54	0,36	Гот.прод
	Каша ячневая молочная с маслом	200	3,9	3,8	25,7	145,4	0	168
	Чай сладкий	180	0,05	0,013	8,2	33,4	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			58,09	53,6	210,6	1496	26,5	

**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Отварные рожки с маслом	170	6,28	3,84	30,14	180,1	0	205
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026	392
Обед	Свекольная икра	30	0,94	1,84	3,9	39,9	2,6	54
	Суп крупяной со сметаной	150	2,58	3,9	4,78	51,9	8,2	67
	Мясо, тушеное в соусе с овощами	160	10,1	11,6	10,9	210	3,2	274
	Сок фруктовый	150			20,2	65,6	0,4	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	79,8	0	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	30	4,0	16	29,6	229	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	150	4,5	3,78	17,6	162	1,4	Гот.прод
	Фрукты	70			9,4	30,75	3	Гот прод.
Ужин	Зразы творожные с изюмом	130	19,2	6,3	38,8	330	0,25	241
	Соус яблочный	50	0,045	0,045	8,0	34,0	0,45	362
	Какао с молоком	200	3,77	3,61	17,2	118,4	1,57	397
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.прод
Итого за день			56,2	56,7	233,5	1668,7	21,0	

**ВТОРНИК. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,75	6,6	28,4	197	0	168
	Хлеб с маслом,сыром	30\5\10	2,63	7,8	0,05	72,7	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	1,3	395
	Фрукты	70	0,28	0,28	7,0	32,1	10	368
Обед	Луковая закуска\до	20\30	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
	1.03\Свеж.овощи порц.	150	2,6	2,4	11,3	73,8	0	80
	Суп Московский со сметаной							
	Куры вареные порц.	60	16,2	11,1	0	142	0	300
	Тушеная свекла	100	0,45	3,2	10,6	73,8	0,7	339
	Компот из кураги и изюма с вит.С	150	0,33	0,015	20,8	84	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3		
Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	гот.прод.	
Полдник	Венская сдоба	50	4,37	5,9	29,3	187	0	466
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	16,5	117	1,2	гот.прод.
Ужин	Биточки рыбные	60	8,8	2,5	5,9	75,3	0	19 Азб.пит.
	Картофельное пюре	150	4,06	5,08	22,44	137	18,16	321
	Чай сладкий	200	0,06	0,026	1,99	50	0,033	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод
Итого за день			55,8	53.4	197,7	1480,7	34.4	

**СРЕДА. Неделя четвертая.**

						(ккал)	С (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,9	6,26	28,1	165,4	0	168
	Хлеб с маслом,сыром	\30\5\10	4,04	5,8	8,0	106	0,07	1
	Какао с молоком	180	6,03	3,5	14,4	117,7	1,57	397
	фрукты	70	0	0	7,0	32,1	0,36	гот.прод.
Обед	Икра морковн\Свеж.овоци порц(лето)	30	0,66	1,38	3,3	37,4	2,05	54
	Суп картофельный со сметаной,с мясом вар.	150\8	4.4	2.7	7.3	62.3	7.4	77
	Шницель из говядины	60	9.2	6.8	9	133	0	282
	Отварная вермишель	100	3.4	3.3	16.6	135.7	0	205
	Соус томатный	20	0,22	6,7	13,3	1,24	0,12	348
	Сок фруктовый	150			16.92	69.23	0,3	Гот.прод.
Полдник	Хлеб ржано пшеничный	30	2.2	0,87	15.4	75.3	0	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	10	0.74	0,29	5.15	25.1	0	Гот .прод
Ужин	Булочка сдобная	60	5,6	4,8	30,3	169,2	0	466
	Кисломолочный продукт	150	4.2	3.75	16.5	117	1,2	гот.прод.
Ужин	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Капуста тушеная	180	3,6	5,6	16,8	134,6	1,65	336
	Чай сладкий	200	0,05	0,01	11,9	40,4	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот прод
Итого за день			56,5	57.2	234,1	1560	14.75	



**ЧЕТВЕРГ. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Рябчик» молочная с маслом	160	6	7,5	29,1	250	0	168
	Хлеб с маслом	30\10	0,06	8,24	15,49	74,8		1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	2,3	10,8	71,6	1	395
	Фрукты	80	0	0	8,8	36	0,24	гот.прод.
Обед	Огурец сол. порц\Свеж.овощи порц(лето)	30	0,18	0,04	0,31	2,45	7	прил.6
	Свекольник со сметаной	150	1,5	2,9	6,6	56,4	6,3	56
	Беф-строганов из говядины	80	16,12	9,8	2,16	164	0,01	278
	Картофельное пюре	100	2,06	4,3	13,6	106,0	12,1	321
	Компот из с/фр. с вит.С	150	0,44	0	13,4	68,3	26,7	376
	Хлеб ржано пшеничный	40	2	0,38	16,8	76,8	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,5	0,1	4,1	19,2	0	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,8	3,7	26	140,4	0	466
	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	16,5	117	1,2	гот.прод.
Ужин	Рыба с овощами	80	7,66	4,4	2,2	74	1,96	247
	Перловая каша	130	2,6	2,5	13,6	84,4	0	168
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50,4	0	
Итого за день			53	51	199	1428,15	56,5	

**ПЯТНИЦА. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка	130	20,93	7,15	34,5	286,7	0,2	237
	Молочный соус сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,5	0,09	351
	Хлеб с маслом	30\5	0,06	8,24	0,09	74,8	0	1
	Какао с молоком	150	2,03	2,6	13,08	88,5	1,18	397
	Фрукты	100	0	0	11	49	0,32	гот.прод.
Обед	Луковая зак-ка\до1.03\Св.овоци	20	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
	Суп "Полевой" со сметаной,с вар.мясом	150/8	5,3	2,7	10,7	68,8	4,5	80
	Котлета из говядины	60	11,2	7,07	9,6	138,9	0	282
	Морковное пюре	100	1,9	4,7	8,1	64,4	3,4	323
	Кисель с вит.С	150	0,9	0	19,34	78	0,9	60
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,	0,38	16,72	76,8	0	Азб.пит.
	Хлеб пшеничный	10	0,5	0,09	4,1	19,7	0	
Полдник	Кондитерское изделие	60	1,28	4,03	30,13	170	0,36	Гот.прод
	Кисломолочный продукт	150	4,6	4,06	7,8	85	2,03	Гот.прод.
Ужин	Каша кукурузная с маслом	200	4,05	8,9	25,5	207,4	0	49 Азб.пит.
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,02	435
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	50,4	0	
Итого за день			57	52,9	216	1513,7	20.39	