



**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с овощами	205	9,97	5,9	49,13	293	0,66	166
	Хлеб с маслом сливочным	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Чай со сгущ.молоком	200	0,066	0,026	11,99	50	0,033	392
Обед	Соленый огурец порц\Свеж.овощи порц.(лето)	20	0,14	0,02	0,28	3,34	0	54
	Суп-пюре гороховый со смет.	200	4,39	4,2	13,06	107,8	4,65	81
	Жаркое по-домашнему	200	15,3	16	20,0	265	8,97	276
	Компот из кураги с вит.С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржано пшеничный	45	2,27	0,44	19,0	87,3	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,43	7,7	37,8	0	Гот.прод
Полдник	Печенье	50	4,1	5,2	30,48	162,4	0	гот.прод.
	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	22,6	162	1,2	400
	Фрукты	100			13,2	54	0,36	Гот.прод
Ужин	Ленивые вареники с маслом	210	25,5	21,7	26,3	375,	0,38	230
	Какао с молоком	200	3,77	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	100,4	0	гот.прод
Итого за день			76,4	67,7	279,5	1966,1	18,2	

**ВТОРНИК. Неделя первая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность  (ккал)	С (мг)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	210	5,43	4,23	38,27	213	-	168
	Хлеб с маслом\сыром	30\5\10	2,34	6,62	0,065	53,6	0	1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	2,18	10,97	70	0,98	395
	Фрукты	100	-	-	9,9	39,8	3	Гот.прод
Обед	Свекольная икра\свеж овощи порц.	40	0,94	1,84	4,9	39,9	2,6	54
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,6	4,25	16,3	116,7	3,9	305
	Биточки из кури	80	11,96	10,7	12,1	193,7	0,5	109
	Рис припущеный	150	3,6	5,4	36,6	199	0	316
	Сок Фруктовый	200	0	0	27,2	133	0,4	Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.пр
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.пр
Полдник	Булочка домашняя или дорожная	60	5,37	7,07	36,8	228,2		470
	Кисломолочный напиток	200	5,8	4,9	22	156	1,4	401
Ужин	Овощное рагу	200	4,0	13,1	15,6	190	10,8	137
	Тефтели рыбные	80	12,1	2,7	7,7	105,9	0	261
	Чай с молоком	200	2,6	2,9	16,1	98,6	1,5	394
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот.пр
Итого за день			67,5	67,6	299,1	2057,4	31,09	

**СРЕДА. Неделя первая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Пудинг из творога с яблоками	130	16,8	13,8	19	271,7	1,72	240
	с молочным соусом	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	351
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	3,74	0	1
	Какао с молоком	200	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	фрукты	120			13,2	54	0,36	гот.прод.
	Сельдь порц.	25	15,75	2,13	0	36	0	8
	Рассольник со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	7,5	25,7	237	3,8	291
	Соус томатный	20	2,36	6,7	13,3	1,24	0,12	348
	Кисель с вит.С	200	1,36	0	29,02	116,9	50	60
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	азб.пит.
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	
Полдник	Булочка осенняя	60	4,03	4,98	29,3	187	0,06	478
	Кисломолочный продукт	200	6	5	27,8	182	1,2	гот.прод.
Ужин	Морковная запеканка с яйцом	220	3,3	13,3	20,1	232,4	11,4	137
	Чай с молоком	200	2,93	2,57	15,7	97,9	1,32	394
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	
Итого за день			79,57	72,27	291,235	1971,38	17,45	

**ЧЕТВЕРГ. Неделя первая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0	азб пит. 48
	Хлеб с маслом\сыром	30\5\10	2,34	6,62	14,56	37,4	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	2,66	14,1	93,1	1,3	395
	Фрукты	100	0,82	0,22	9,9	54	0,36	гот.прод.
	Икра морковная с луком	40	0,87	1,8	4,3	37,4	2,05	54
	Борщ со сметаной	200	3,8	5,78	11,78	10,91	9,58	57
	Плов из говядины	210	23,98	15,65	36,03	350	0,91	321
	Сок фруктовый	200	0	0	27,7	133	0,4	Гот.прод.
	Хлеб Ржаной	50	2,6	0,48	21,7	99,6	0	Гот.пр
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.пр
Полдник	Пирожки с яйцом	70	5,7	6	25,1	175,1	0,13	454
	Кисломолочный продукт	200	6	5	27,8	182	1,2	гот.прод.
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	220	6,8	12,3	34,35	270	16,4	133
	Чай сладкий	200	0,07	0,026	11,99	50	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.пр
Итого за день			68,1	66,24	282,0	1840	32,36	

**ПЯТНИЦА. Неделя первая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	210	5,67	5,28	37,44	220		168
	Хлеб с маслом	30\10	0,06	8,24	0,09	74,8	0	1
	Какао с молоком	200	4,9	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Фрукты	100	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Луковая зак-ка\Свеж.овощи порц.(лето)	40	0,52	2	3,8	36,8	3,8	11
	Суп Волна со сметаной	250	5,1	4,2	16	125,8	12	контр.прор.
	Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Тушеная свекла	150	3,5	10,99	15,79	153	1,73	134
	Компот из с\фр с вит С	200	1,36	0	29,02	116,19	1,4	376
	Хлеб ржано –пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.пр
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.пр
Полдник	Кондитерское изделие	50	4,1	5,2	30,48	162,4	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	200	6	5	27,8	182	1,2	гот.прод.
Ужин	Биточки рыбные	80	12,3	2,7	7,79	105,93	0	19 Азб.пит.
	Каша гречневая вязкая	155	4,67	4,86	20,94	146	0	168
	Чай сладкий	200	0,066	0,026	11,99	50	0,033	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот.пр
Итого за день			65,9	62,3	287,9	1927,6	22,093	

**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя вторая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Отварные рожки с маслом,сыром	170	6,28	4,84	30,14	180,1	0	206
	Хлеб с маслом	30\10	0,06	8,24	0,09	74,8		1
	Чай с молоком	200	2,9	1,96	20,7	112	0,033	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	15	гот.прод.
Обед	Свекольная икра	40	0,94	1,84	4,9	39,9	2,6	54
	Щи со сметаной	200	3,38	3,9	6,78	67,8	14,6	67
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	17,02	296	5,2	274
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,6	0,48	21,7	99,6	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	50	4,1	5,2	30,48	162,4	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	200	6	5	27,8	182	1,2	гот.прод.
Ужин	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		213
	Тушеная капуста	180	3,6	5,6	16,8	134,6	1,65	336
	Какао с молоком	200	4,9	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3	0	Гот.пр
Итого за день			66,71	63,6	268,5	1879,4	37,5	

**ВТОРНИК. Неделя вторая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	130	19,68	14	31,63	331,5	0,25	235
	Молочный соус	30	0,58	1,35	3,98	30,4	0,09	351
	Хлеб с маслом	10	0,06	8,24	0,09	74,8		1
	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3	24	109,2	0,36	396
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	15	368
Обед	Зак.из лука ( до 1.03 )Св.овощи порц.(лето)	30	0,39	1,84	2,3	27,6	2,85	11
	Бульон куриный с гренками	200	0,96	0,008	1,07	8,2	0,37	10,8
	Суфле из вареной кури	80	12,48	12,59	2,45	173	0,03	310
	Морковное пюре	150	2,46	0,1	12,05	67	5,02	323
	Кисель с витамином С	200			26,9	108	24	380
	Хлеб ржанопшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.пр.
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.пр.
Полдник	Пирожки с картофелем	90	5,4	6,7	33,1	215	0,92	454
	Кисломолочный напиток	200	5,8	4,9	22	156	1,4	401
Ужин	Каша ячневая с маслом	220	7,68	9,7	31,87	246		185
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот.пр.
	Итого за день		65,9	64,3	254,6	1838,1	50,316	

**СРЕДА. Неделя вторая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------	-------------



						(ккал)	С (мг)	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0	168
	Хлеб с маслом	40\10	0,06	8,24	0,09	74,8		1
	Какао с молоком	200	2,8	2,18	10,97	70	1,59	395
	Фрукты	100			8,25	30,75	3	Гот.прод.
Обед	Икра морковная с луком /Св.овощи порц.(лето)	40	0,87	1,8	4,3	37,4	2,05	54
	Суп с зеленым горошком со сметаной	250	5,4	5,5	17,4	136	2,4	101
	Лапшевник с мясом	180	17,93	11,73	33,4	311	0,39	292
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,1	0,09	350
	Сок фруктовый	200	-	-	22	90		Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,1	0,39	17,4	79,8	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод
Полдник	Крендель сахарный	60	4,24	7,88	33,4	222	0	460
	Кисломолочный напиток	200	6	5	22	156	1,4	401
Ужин	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	7,92	8,21	116	2,62	258
	Овощи, припущенные с маслом	200	3	4,84	18,7	130,57	4,6	331
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,02	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	75,3		
Итого за день			66,7	62,6	275,7	1838,3	18,56	

**ЧЕТВЕРГ. Неделя вторая.**

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энерг.	№ рецеп-
-------	--------------------	-------	----------------------	--------	----------

пищи	блюда				ценность (ккал)	С (мг)	туры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	6,55	8,33	35,09	241,11	Азб.пит. 46
	Хлеб с маслом	30\10	0,06	8,24	0,09	74,8	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	2,6	13,8	91	0,28 396
	фрукты	100	-	-	8,25	30,75	0,36 гот.прод.
Обед	Сельдь порц.	25	4,25	2,13	0	36	0 8
	Суп крупяной со сметаной	200	1,74	3	11,4	173,2	0 80
	Азу по-татарски	220	20,5	10,47	21,95	265	8,97 276
	Компот из с\фр с вит.С	200	0.16	0.16	23.8	97.6	1,8 376
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0 Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0 Гот.прод
Полдник	Булочка домашняя,(Веснушка)	60	7,8	7,9	29,4	220,4	473,469
	Кисломолочный п род.	200	5,8	4,9	22	156	1,4 401
Ужин	Сырники с морковью	170	18,38	15	27,6	339,6	1,1 233
	Молочный соус	50	0,97	2,25	6,6	50,7	0,6 351
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026 392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0 Гот.прод
Итого за день			71.8	64,8	289,5	2014	17.1

ПЯТНИЦА. Неделя вторая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель в молоке	250	7,13	7,8	21	181,25	0	93
	Хлеб с маслом \сыром	30\5\10	4,79	8,24	14,56	138	0	3
	Чай сладкий	200	0,066	0,026	11,9	50	0,033	392
Обед	Сол.огурец\Свеж.овощ.порц(лето)	20\40	0,87	1,8	4,3	37,4	2,05	54
	Свекольник со сметаной	250	3,7	4,8	10,9	140,0	10,5	56
	"Ласточкино гнездо" или рулет из говядины	80	12,7	10,81	7,42	145	2,45	295
	Картофельное пюре	180	3,06	5,8	20,3	137,3	18,05	321
	Соус томатный	20	0,22	0,84	1,6	14,8	0,46	348
	Сок фруктовый	200	0	0	22,0	90	1,4	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.прод..
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.прод	
Полдник	Кондитерское изделие	40	4,1	5,2	30,48	162,4	0	гот.прод.
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	27,8	182	1,2	гот.прод.
	Фрукты	100	0,82	0,22	9,9	49,8	10	Гот.прод.
Ужин	Кнели рыбные	80	12,2	4,79	4,45	110	0,29	271
	Каша вязкая перловая	155	3,07	3,99	21,8	135	0,36	168
	Какао с молоком	200	3,77	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот.прод
Итого за день			72,1	65,7	270,4	2045	46,8	