

СОГЛАСОВАНО
Зав. производством
 (должность)
 (ФИО)
 9 сентября 2021 г.
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
 (должность)
 (ФИО)
 9 сентября 2021 г.
 (дата)



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Понедельник, неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
58	Каша жидкая молочная рисовая	280	7,28	9,10	39,76	271,18
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
84	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64,00
б/н	Джем фруктовый	50	0,30	0,00	36,00	144,80
162	Какао с молоком	200	4,98	4,00	16,72	122,54
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	ОБЕД					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
24	Рассольник ленинградский	300	7,11	9,36	20,40	194,07
69	Картофельное пюре	250	5,45	10,05	36,30	258,15
123	Печень говяжья по-строгановски	150	25,12	26,25	9,93	375,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Яблоко	300	1,14	1,14	29,31	133,14
	ПОЛДНИК					
90	Сырники	150	21,83	15,34	33,65	449,34
138	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72
б/н	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20
	УЖИН					
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,20	10,65	14,85	172,50
131	Плов из булгура с курицей	320	33,54	15,81	68,22	577,89
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	100,80
б/н	Печенье сдоб "Сырное"	35	2,80	5,95	22,40	154,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		171,12	152,53	555,76	4398,37

Вторник, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
43	Каша вязкая молочная пшеничная	280	12,38	16,10	57,90	426,47
86	Запеканка из творога с морковью	180	14,63	15,34	31,21	367,45
б/н	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80
164	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50
	ОБЕД					
19	Салат из свеклы с черносливом	150	2,07	8,25	19,32	159,38
23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4,77	9,21	14,88	159,42
118	Запеканка картофельная с говядиной	300	35,25	36,15	39,60	624,60
133	Соус белый основной	50	0,89	1,88	2,19	28,89
205	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
	ПОЛДНИК					
215	Кекс "Здоровье"	50	2,40	9,90	28,00	210,50
б/н	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	116,20
б/н	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57
	УЖИН					
12	Салат из моркови и яблок	150	1,32	15,18	10,88	185,62
64	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,54	278,26
102	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,57	11,14	9,43	220,71
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
б/н	Пряник	35	1,68	0,98	27,19	117,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		147,79	150,49	599,84	4338,72

Среда, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
79	Омлет натуральный	280	25,17	38,08	6,66	470,60
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
б/н	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
371	Апельсины	300	2,34	0,51	60,18	83,49
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
17	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,88	6,75	111,88
26	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	12,96	6,48	20,88	193,50
59	Макароны отварные	250	9,70	10,00	59,30	365,55
111	Биточки из говядины	150	27,34	29,47	15,61	431,10
134	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
184	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
	ПОЛДНИК					
213	Ватрушка творожная	100	12,71	25,96	33,96	464,65
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
б/н	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,40
	УЖИН					
4	Помидор в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	21,38
125	Картофель отварной с маслом сливочным	200	4,00	7,68	32,10	214,00
115	Капуста тушеная с мясом	150	17,29	18,77	10,27	279,78
143	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,04	39,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
	УЖИН 2					
б/н	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		161,53	195,94	529,46	4392,93

Четверг, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
57	Каша жидкая молочная гречневая	280	10,58	9,16	36,43	271,80
84	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	64,00
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
б/н	Джем фруктовый	50	0,30	0,00	36,00	144,80
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
8	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143,00
29	Суп картофельный с горохом	300	10,02	6,90	24,42	199,71
67	Рагу из овощей	250	5,05	16,00	24,83	266,03
110	Котлеты из курицы	150	28,65	7,15	10,67	217,98
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
221	Булочка школьная	100	8,67	3,17	56,67	289,67
б/н	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,40
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	УЖИН					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
114	Жаркое по-домашнему	320	26,62	23,26	29,02	432,42
153	Чай с лимоном и медом	200	0,40	0,00	9,10	37,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00
б/н	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		147,82	129,70	544,96	3938,67

Пятница, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
53	Каша "Дружба"	280	7,00	9,66	33,46	249,20
90	Сырники	150	21,83	15,34	33,65	449,34
138	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72
162	Какао с молоком	200	4,98	4,00	16,72	122,54
б/н	Яблоко	300	1,14	1,14	29,31	133,14
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
13	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	113,25
22	Щи из свежей капусты со сметаной	300	6,93	9,09	8,55	144,09
69	Картофельное пюре	250	5,45	10,05	36,30	258,15
99	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	150	35,07	45,18	8,07	579,93
185	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
563	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00
б/н	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	116,20
15	Смесь орехов и сухофруктов	100	9,54	29,61	39,35	453,45
	УЖИН					
4	Помидор в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	21,38
127	Рагу из курицы	320	33,60	11,20	28,00	347,84
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	100,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		179,03	164,34	513,93	4289,27

Суббота, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
46	Каша вязкая молочная овсяная	280	12,80	17,92	52,75	423,44
б/н	Лосось слабосоленый	40	8,84	3,60	0,00	67,60
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
164	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
28	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,74	4,17	27,75	179,40
62	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,42	11,97	64,83	425,53
293	Птица или кролик жареные	150	35,79	52,49	0,97	624,68
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
б/н	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
б/н	Зефир	50	0,40	0,10	39,90	161,70
214	Коржик молочный	100	6,50	11,25	62,00	375,00
	УЖИН					
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
116	Плов из отварной говядины 1	320	24,32	24,64	61,76	567,04
143	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,04	39,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40
	УЖИН 2					
б/н	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
б/н	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		157,87	168,90	596,15	4546,06

Воскресенье, неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
85	Запеканка из творога	200	28,28	23,90	27,62	562,44
б/н	Джем фруктовый	50	0,30	0,00	36,00	144,80
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
371	Апельсины	300	2,34	0,51	60,18	83,49
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
37	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,07	8,97	14,31	182,16
67	Рагу из овощей	250	5,05	16,00	24,83	266,03
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
111	Биточки из говядины	150	27,34	29,47	15,61	431,10
184	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
	ПОЛДНИК					
215	Кекс "Здоровье"	50	2,40	9,90	28,00	210,50
б/н	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,40
б/н	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	116,20
	УЖИН					
21	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
122	Запеканка картофельная с печенью	320	38,50	20,03	53,18	549,09
133	Соус белый основной	50	0,89	1,88	2,19	28,89
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160,00
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		161,84	141,35	548,17	4018,39

Понедельник, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
43	Каша вязкая молочная пшеничная	280	12,38	16,10	57,90	426,47
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
162	Какао с молоком	200	4,98	4,00	16,72	122,54
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
26	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	12,96	6,48	20,88	193,50
59	Макароны отварные	250	9,70	10,00	59,30	365,55
110	Котлеты из курицы	150	28,65	7,15	10,67	217,98
132	Соус сметанный	50	0,76	5,92	1,73	63,94
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
213	Ватрушка творожная	100	12,71	25,96	33,96	464,65
б/н	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	116,20
б/н	Яблоко	300	1,14	1,14	29,31	133,14
	УЖИН					
4	Помидор в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	21,38
131	Плов из булгура с курицей	320	33,54	15,81	68,22	577,89
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Бифидок	200	6,80	5,00	11,00	116,20
б/н	Штрудель с фруктовой начинкой	45	2,92	11,70	27,00	220,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		170,99	152,07	540,04	4235,04

Вторник, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
20	Горошек зеленый	100	3,00	0,25	6,00	37,00
79	Омлет натуральный	280	25,17	38,08	6,66	470,60
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50
	ОБЕД					
12	Салат из моркови и яблок	150	1,32	15,18	10,88	185,62
29	Суп картофельный с горохом	300	10,02	6,90	24,42	199,71
64	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,54	278,26
94	Котлета рыбная (минтай)	150	19,50	14,53	34,02	339,63
134	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
205	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
б/н	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
221	Булочка школьная	100	8,67	3,17	56,67	289,67
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	УЖИН					
6	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,88	5,12	3,12	62,38
114	Жаркое по-домашнему	320	26,62	23,26	29,02	432,42
143	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,04	39,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	100,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		145,14	144,43	507,66	3905,81

Среда, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	280	7,70	12,96	68,07	416,67
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
143	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,04	39,42
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	ОБЕД					
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00
113	Суп-лапша домашняя	300	3,09	6,66	13,95	138,90
69	Картофельное пюре	250	5,45	10,05	36,30	258,15
109	Котлеты из говядины	120	21,88	23,58	12,49	345,30
134	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
185	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
90	Сырники	150	21,83	15,34	33,65	449,34
б/н	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,58	16,68	98,22
б/н	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20
	УЖИН					
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,20	10,65	14,85	172,50
127	Рагу из курицы	320	33,60	11,20	28,00	347,84
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
б/н	Печенье сдоб "Сырное"	35	2,80	5,95	22,40	154,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		158,07	163,79	519,18	4273,16

Четверг, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
85	Запеканка из творога	200	28,28	23,90	27,62	562,44
б/н	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80
164	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
б/н	Яблоко	300	1,14	1,14	29,31	133,14
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
22	Щи из свежей капусты со сметаной	300	6,93	9,09	8,55	144,09
62	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,42	11,97	64,83	425,53
279	Тефтели 2-й вариант	150	8,28	31,72	15,03	380,21
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160,00
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
133	Соус белый основной	50	0,89	1,88	2,19	28,89
	ПОЛДНИК					
213	Ватрушка творожная	100	12,71	25,96	33,96	464,65
б/н	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,40
б/н	Печенье	50	3,75	5,00	37,25	208,00
	УЖИН					
69	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00
292	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	320	27,87	24,67	27,52	443,74
162	Какао с молоком	200	4,98	4,00	16,72	122,54
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		145,74	158,30	517,69	4253,65

Пятница, неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
46	Каша вязкая молочная овсяная	280	12,80	17,92	52,75	423,44
б/н	Лосось слабосоленый	40	8,84	3,60	0,00	67,60
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
164	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
19	Салат из свеклы с черносливом	150	2,07	8,25	19,32	159,38
24	Рассольник ленинградский	300	7,11	9,36	20,40	194,07
60	Макароны отварные с овощами	250	7,83	11,50	44,18	312,82
269	Котлеты, биточки (особые) (с маслом)	150	24,48	29,28	19,32	439,17
184	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
218	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	120	16,27	8,74	24,86	243,00
б/н	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00
б/н	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57
	УЖИН					
17	Винегрет с растительным маслом	100	1,25	8,88	6,75	111,88
116	Плов из отварной говядины 1	320	24,32	24,64	61,76	567,04
153	Чай с лимоном и медом	200	0,40	0,00	9,10	37,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Бифидок	200	6,80	5,00	11,00	116,20
б/н	Вафли	70	2,24	1,96	56,77	239,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		151,40	157,57	563,48	4269,86

Суббота, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
21	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25
82	Омлет с сыром	280	23,38	35,36	6,19	437,14
143	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,04	39,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
б/н	Мармелад	50	0,05	0,00	39,70	160,50
	ОБЕД					
3	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12
26	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	12,96	6,48	20,88	193,50
64	Рис отварной	200	4,80	7,20	48,54	278,26
101	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24,21	16,93	9,43	287,79
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,44
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
221	Булочка школьная	100	8,67	3,17	56,67	289,67
б/н	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	УЖИН					
8	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143,00
285	Макаронник с мясом или субпродуктами	320	39,26	54,78	45,76	606,91
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	УЖИН 2					
б/н	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	100,80
371	Апельсины	300	2,34	0,51	60,18	83,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		162,67	162,91	527,21	3829,22

Воскресенье, неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
222	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200/20	25,88	20,26	66,32	551,42
2	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
б/н	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88
162	Какао с молоком	200	4,98	4,00	16,72	122,54
б/н	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57
б/н	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ОБЕД					
12	Салат из моркови и яблок	150	1,32	15,18	10,88	185,62
22	Щи из свежей капусты со сметаной	300	6,93	9,09	8,55	144,09
59	Макароны отварные	250	9,70	10,00	59,30	365,55
107	Гуляш из говядины	150	26,59	28,14	4,77	378,60
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	ПОЛДНИК					
б/н	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	116,20
563	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00
б/н	Банан	150	2,31	0,00	33,57	143,42
	УЖИН					
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,20	10,65	14,85	172,50
127	Рагу из курицы	320	33,60	11,20	28,00	347,84
145	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	12,44	66,42
б/н	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
15	Смесь орехов и сухофруктов	50	4,77	14,81	19,67	226,73
	УЖИН 2					
б/н	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		166,96	159,81	552,03	4265,58
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		2224,04	2185,88	7614,70	62876,41
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД СРЕДНЕЕ:		159,14	157,29	543,96	4211,05