

1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,4	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Масло сливочное для бутерброда	5	0,03	4,13	0,04	37,4		Пром.произв.
		445	10,68	13,68	54,06	383,84	2,4	
Обед	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	250	7,52	11,92	25,9	158,75	26,86	31,33
	Котлета	60	15,6	15,6	0,83	257,47	0,08	
	Свекла тушеная	150	3,88	7,22	18,63	152,42	14,46	80
	Кисель	200	0,02	0	0,29	116,28	20,8	116
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5	0	Пром. произв.
		710	32,02	35,24	67,81	779,42	62,2	
Полдник	Вафли	50	1,33	2,79	57	265,5	0	Пром. произв.
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	493
		250	2,73	4,39	74,34	354,82	0,66	
Ужин	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	41
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
		490	6,59	5,45	50,13	245,82	16,09	
Итого за день		1895	52,02	58,76	246,34	1763,9	81,35	

2 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,4	44
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Сыр для бутерброда	10	3,45	3,59	0	54	0,1	Пром.произв.
		450	14,1	13,14	54,0	400,44	2,5	
Обед	Щи со сметаной на м/б	220	1,83	5,56	9,35	94,88	15,42	56
	Печень по - строгоновски	60	12,28	16,49	2,67	210,91	0,03	162
	Гречка рассыпчатая	120	6,48	4,34	36,0	211,04		186
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	1	241
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5		Пром. произв.
		650	26,15	26,89	98,07	725,12	16,45	
Полдник	Пирожок с мясным фаршем	60	2,63	5,78	21,35	212,63	16,2	294,299
	Чай с сахаром	200	0,12		14,04	48,64	0,25	263
			260	2,75	5,78	35,39	261,27	16,45
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром.произв.
	Чай с сахаром с лимонном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	39
		495	7,55	4,49	41,51	266,82	14,87	
Итого за день		1855	50,52	50,3	228,97	1653,65	50,27	

3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	1,07	98
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,85	153,92	1	248
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Сыр для бутерброда	10	3,45	3,59	0	54	0,1	Пром.произв.
		455	14,62	14,38	73,04	489,45	2,17	
Обед	Свекольник на к/б	250	1,93	6,57	10,05	108,96	17,44	34
	Лапша отварная	130	4,18	4,58	30,61	182,94	0	194
	Курица тушенная в сметанном соусе	80	11,77	22,45	1,40	155,83	0,1	301
	Кисель	200	0,02	0	0,29	116,28	20,8	116
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5	0	Пром. произв.
		710	22,9	34,1	64,51	658,51	38,34	
Полдник	Зефир	50	1,85	0,01	40	171	0	Пром. произв.
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	
		250	3,25	1,61	57,34	260,32	0,66	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	Пром.произв.
	Чай с сахаром с лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Омлет натуральный с рубленной сарделькой	120	8,89	15,17	2,29	184,67	0,13	110
		410	11,24	15,42	32,18	317,69	6,58	
Итого за день		1825	52,01	65,51	227,07	1725,97	47,75	

4 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	200
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,85	153,92	1	248
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Сыр для бутерброда	10	3,45	3,59	0	54	0,1	Пром.произв.
		450	15,71	15,49	68,14	480,32	3,05	
Обед	Суп картофельный с клецками на к/б	200	2,66	2,33	11,97	79,6	9,22	37
	Плов из курицы	180	12,8	38,8	35,14	445,4		116
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,0	241
	Хлеб ржаной	50	5,0	0,5	22,16	94,5		Пром. произв.
		630	21,02	41,63	97,16	733,29	10,22	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,38	9,42	36,89	228,77	0	274
	снежок	200	5,4	5	21,6	158	1,8	Пром. произв.
			260	8,78	14,42	58,49	386,77	1,8
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром.произв.
	Вареники с картофелем с маслом	200	7,65	6,8	47,6	348,5	0	Пром.произв.
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
		490	11,35	8,25	85,89	481,52	6,45	
Итого за день		1830	56,86	79,79	309,68	2081,9	21,52	

5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная со сладким сметанным соусом	120\50	12	9	3,3	141		81
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Масло сливочное для хлеба	5	0,03	4,13	0,04	37,4	5	Пром. произв
		415	17,1	16,56	37,63	368,76	6	
Обед	Суп с крупой на к/б	200	10,57	3,29	5,36	92,99	19,2	
	Котлета	80	11,2	15,5	9,93	106,58	0,08	282
	Капуста тушенная	75	1,96	2,42	10,08	65,37	41,53	200
	Картофельное пюре	75	1,94	2,54	20,135	112,59		
	Напиток витаминизированный	200			18,6	74,0	20,0	406
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5	39,28	Пром. произв.
		680	30,67	24,25	86,265	546,03	120,09	
Полдник	Хлеб с повидлом	60	2,36	0,24	27,38	131,40		Пром. произв.
	Молоко	200	1,25	0,25	27,75	108,13	5	Пром. произв.
		260	3,61	0,49	55,13	239,53	5	
Ужин	Суп картофельный с рыбой (консервы)	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	41
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
		490	6,59	5,45	50,13	245,82	16,09	
Итого за день		1845	57,97	46,75	229,155	1400,14	147,18	

б день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,7	88
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	Пром. произв.
	Масло сливочное для хлеба	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	Пром. произв.
		450	9,35	14,59	73,11	472,68	1,7	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	200	5,74	10,29	8,04	83,33	16,43	27
	Рыба тушеная с овощами	80	7,28	4,58	4,27	141,47	2,85	144
	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,28	160,44	25,42	206
	Кисель	200	0,02	0	0,29	116,28	20,8	116
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5		Пром. произв.
		680	21,22	21,43	58,04	596,02	65,5	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120/20	16,5	5,56	18,59	214,67	0,92	129 Пром. произв.
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,34	4	Пром. произв.
		340	22,09	11,94	27,97	332,01	4,92	
Ужин	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	Пром. произв.
		490	8,85	5,55	44,41	324,02	16,97	
Итого за день		1960	61,51	53,51	203,53	1679,73	89,09	

7 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200	5,45	6,56	30,94	286,1	0,9	96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Сыр для бутерброда	10	3,45	3,59	0	54	0,1	Пром.произв.
		450	17,42	13,58	72,13	530,46	2,0	
Обед	Суп Харчо на кур.бульоне	250	2,93	4,9	16,84	120,88	6,84	
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	14,7	27,03	19,46	458	17,7	153
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,00	46,86	240	256
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5		Пром. произв.
		650	23,31	32,43	79,46	720,24	264,54	
Полдник	Пряник	50	6,24	6,36	23,52	176,32	0,29	Пром. произв.
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	493
		250	7,64	7,96	40,86	265,54	0,95	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром.произв.
	Чай с сахаром	200	0,12	0	14,04	48,64	0,25	263
	Омлет натуральный	100	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	Маринад из свеклы	60	0,82		6,1	29,47	4,7	474
		400	11,71	11,94	39,82	360,51	9,18	
Итого за день		1750	60,08	65,91	232,29	1876,75	276,67	

8 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Лапша с сыром	180	8,78	9,63	42,61	303,51	0,029	194
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	0	Пром. произв.
	Масло сливочное для хлеба	5	0,03	4,13	0,04	37,4	5	Пром.произв.
		425	13,88	17,19	79,94	531,27	6,029	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	19,2	41
	Тефтели «Ёжики»	100	7,45	12,92	9,01	227,36	2,01	174
	Капуста тушенная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	83,07	200
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,0	241
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5	0	Пром. произв.
		700	27,51	21,55	84,59	656,38	105,28	
Полдник	Пирожок с овощным фаршем	60	3,38	7,09	36,89	228,77	1,15	294
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,25	263
		260	3,5	7,09	48,93	277,41	1,4	
Ужин	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	1,33	86
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром.произв.
		495	10,29	8,46	65,02	379,19	7,78	
Итого за день		1880	55,18	55,01	278,48	1844,25	120,489	

9 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшенная	200	5,45	6,56	30,94	286,1	0,9	96
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Сыр для бутерброда	10	3,45	3,59	0	54	0,1	Пром.произв.
		450	13,97	13,58	65,23	530,46	2	
Обед	Суп с домашней лапшой на к/б	250	2,45	4,48	13,91	109,37	1,03	47
	Капуста тушеная с мясом	200	3,93	4,84	20,17	190,74	83,07	200
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,0	241
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5		Пром. произв.
		700	11,94	9,82	84,13	508,4	85,1	
Полдник	Печенье	60	2,46	3,76	49,56	162,8	0	Пром.произв.
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,34	4	Пром. произв.
		260	8,05	10,14	58,94	280,14	4	
Ужин	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,25	263
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,42	29,7	204
	Сарделька отварная/ Сельдь соленая	60	8,5	8,5	0	110,5	0	Пром. произв.
		450	14,03	15,77	53,83	412,96	29,95	
Итого за день		1860	47,99	49,31	262,13	1731,96	121,05	

10 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200/5	6,33	8,9	25,49	257,38	1,07	93
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,96	1	253
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		пром. произв.
	Масло сливочное для хлеба	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	пром.произв.
		450	11,43	16,46	59,82	485,14	2,07	
Обед	Суп гороховый на м/б	250	4,83	4,5	13,61	174,68	11,82	36,31
	Рыба тушеная с овощами в соусе	80 (60\20)	7,28	4,58	4,27	141,47	2,85	144
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0	191
	Кисель витаминизированный	200			25,55	100,0	22,33	пром. произв
	Хлеб ржаной	50	5	0,5	22,16	94,5		пром. произв.
		730	20,99	14,66	105,86	735,83	37	
Полдник	Хлеб со сгущенным молоком	60	3,68	1,82	16,48	89,7		пром.произв.
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0,25	263
		260	3,8	1,82	28,52	138,34	0,25	
Ужин	Рагу овощное	200	3,72	14,87	22,57	238,09	42,49	77
	Чай с сахаром с лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	6,45	260
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4		Пром. произв.
		490	6,12	15,11	49,19	358,13	42,74	
Итого за день		1930	42,34	48,05	243,39	1717,44	82,06	