

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи,**  | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционно | 1/15 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Каша молочная пшеничная или манная с маслом | 200/10 | 6,53 | 7,30 | 38,78 | 230,00 | 262 |
|  | Какао с молоком | 1/200 | 2,05 | 3,60 | 25,95 | 153,92 | 508 |
|  | Масло сливочное порционно | 1/15 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,20 | 2,60 | 49,70 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 40,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **19,52** | **20,6** | **143,64** | **730,92** |  |
| **Обед****13-00** | Свежий помидор и огурец порционно | 50/50/10 | 1,40 | 4,02 | 4,54 | 65,81 | 114 |
|  | Борщ с мясом и со сметаной | 250/25/10 | 2,90 | 6,66 | 10,81 | 111,00 | 133 |
|  | Биточек мясной | 1/100 | 17,97 | 11,72 | 17,92 | 204,28 | 386 |
|  | Рагу овощное  | 1/150 | 3,50 | 6,60 | 12,40 | 199,00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 101,5 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с кураги | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 14,80 | 113,79 | 531 |
|  | Кисломолочный продукт | 1/200 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **26,68** | **33,41** | **102,06** | **971,40** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **46,20** | **54,01** | **245,70** | **1702,32** |  |
|  |  |
|  | **Прием пищи,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Свежие помидоры порционно  | 1/100/10 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 230,00 | 114 |
| **9.00** | Сыр порционно | 1/015 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Макаронные изделия отварные | 1/180/10 | 0,15 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 297 |
|  | Печень по-строгановски | 1/100 | 6,20 | 6,60 | 14,80 | 223,48 | 403 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | 1,60 | 1,60 | 17,34 | 99,32 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,20 | 2,60 | 49,70 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,30 | - | 13,00 | 60,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **24,27** | **27,32** | **127,55** | **919,8** |  |
| **Обед:** | Салат Новинка | 1/100 | 2,70 | 6,20 | 6,80 | 99,00 | 58 |
| **13.00** | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250/25 | 12,38 | 9,98 | 21,50 | 184,00 | 149 |
|  | Капуста тушенная | 1/150 | 4,65 | 8,90 | 13,45 | 122,00 | 428 |
|  | Котлета мясная | 1/100 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 44,00 | 386 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | Лтд |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **28,84** | **28,49** | **96,34** | **703,10** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **53,11** | **55,81** | **223,89** | **1622,90** |  |
|  |  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Завтрак 9-00** |  |  |  |  |  |  |
| **9.00** | Запеканка из творога | 1/200/10 | 13,30 | 18,00 | 29,40 | 240,13 | 319 |
|  | Чай с лимоном | 1/200/10 | 1,98 | 0,00 | 15,31 | 61,62 | 504 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (груша) | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 13,00 | 60,00 | лтд |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **23,68** | **20,6** | **99,51** | **143,19** |  |
| **Обед:13.00** | Салат со свежими помидорами и огурцами | 1/100 | 1,00 | 0,20 | 2,80 | 62,00 | 23 |
|  | Рассольник с мясом со сметаной | 250/25/10 | 6,03 | 7,30 | 20,50 | 235,00 | 42 |
|  | Жаркое по- домашнему | 1/220 | 7,01 | 17,67 | 59,69 | 375,05 | 164 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 203,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 88,00 | 527 |
|  | Йогурт | 1/100 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 | 536 |
| **Итого за обед:** |  |  | **33,00** | **31,85** | **152,68** | **1266,81** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **56,68** | **52,45** | **252,19** | **1410,00** |  |
|  |  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность**  | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша молочная дружба с маслом | 1/200/10 | 6,55 | 8,33 | 32,00 | 194,00 | 266 |
| **9.00** | Сыр порционно | 1/034 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Кофейный напиток | 1/200 | 2,60 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 512 |
|  | Масло сливочное | 1/015 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/100 | 0,30 |  | 13,00 | 60,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **21,13** | **23,36** | **115,6** | **713,00** |  |
| **Обед:13.00** | Салат из свежей капусты с морковью | 1/100 | 1,40 | 5,06 | 5,32 | 70,01 | 2 |
|  | Щи с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 2,00 | 4,30 | 6,90 | 260,00 | 147 |
|  | Шницель рыбный | 1/120 | 9,90 | 7,75 | 25,68 | 144,08 | 351 |
|  | Рис отварной с соусом  | 1/200 | 11,20 | 11,93 | 34,20 | 241,00 | 246 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | Лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 0,25 | 0,00 | 9,70 | 53,00 | 283 |
| **Итого за обед:** |  |  | **29,16** | **29,75** | **115,19** | **939,19** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **50,29** | **53,11** | **230,79** | **1647,19** |  |
|  |  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Сыр порционно | 1/034 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Запеканка манная с изюмом и с маслом | 1/200/10 | 6,00 | 8,00 | 24,66 | 195,10 | 280 |
|  | Чай с молоком | 1/200 | 5,59 | 6,38 | 10,38 | 181,58 | 506 |
|  | Масло сливочное | 1/015 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (груша) | 1/100 | 1,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **24,97** | **29,61** | **95,94** | **749,68** |  |
| **Обед:** | Салат с капусты со свеклой | 1/100 | 0,80 | 0,20 | 2,80 | 21,60 | 7 |
| **13.00** | Суп крестьянский с крупой с мясом | 250/25 | 2,31 | 6,00 | 21,50 | 168,00 | 160 |
|  | Гуляш мясной | 1/100 | 11,64 | 10,14 | 23,76 | 199,00 | 373 |
|  | Картофельное пюре | 1/200 | 4,20 | 6,80 | 22,00 | 195,00 | 434 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 527 |
|  | Йогурт | 1/100 | 6,70 | 3,70 | 8.20 | 112,52 | 536 |
| **Итого за обед:** |  |  | **32,06** | **27,55** | **132,85** | **950,22** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **57,03** | **57,16** | **228,79** | **1699,90** |  |
|  |  |
| **Прием пищи** | , **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Вареники с творогом | 1/200/20 | 12,60 | 14,00 | 18,10 | 290,44 | 293 |
| **9.00** | Чай с сахаром | 1/200 | 1,62 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 42,40 | 206,00 | лтд |
|  | Сыр порционно | 1/015 | 3,08 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Масло сливочное | 1/015 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 |  |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **26,2** | **30,83** | **96,84** | **752,76** |  |
| **Обед:** | Салат из свежих огурцов | 1/100 | 0,90 | 0,30 | 0,80 | 22,80 | 36 |
| **13.00** | Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 4,00 | 5,20 | 12,10 | 106,00 | 133 |
|  | Шницель мясной | 1/100 | 8,50 | 8,27 | 33,93 | 169,26 | 386 |
|  | Гречка отварная | 1/200 | 4,56 | 7,00 | 23,20 | 187,00 | 243 |
|  | Соус томатный | 1/100 | 0,54 | 0,80 | 8,62 | 66,00 | 462 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 8,10 | 2,60 | 42,40 | 206,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с кураги | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 91,98 | 531 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 3,10 | 0,00 | 45,20 | 53,00 |  |
| **итого за обед:** |  |  | **32,06** | **23,56** | **185,44** | **965,54** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,26** | **54,39** | **282,28** | **1718,30** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционно | 1/15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 106 |
| **9.00** | Каша молочная манная | 1/200/15 | 7,53 | 9,40 | 38,78 | 244,92 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 206,00 | лтд |
|  | Масло сливочное | 1/15 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Какао с молоком | 1/200 | 0,40 | 0,00 | 16,90 | 65,60 | 510 |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/100 | 1,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **21,31** | **24,63** | **120,98** | **702,52** |  |
| **Обед** | Салат со свеклы | 50/50 | 1,60 | 0,00 | 2,70 | 57,00 | 51 |
| **13.00** | Рассольник с мясом со сметаной | 250/25/10 | 5,03 | 4,60 | 20,50 | 221,31 | 139 |
|  | Плов с мясом | 1/220 | 17,36 | 23,17 | 52,62 | 418,37 | 375 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 206,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с черносливом | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 88,00 | 531 |
|  | Кисломолочный продукт снежок | 1/200 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 | 535 |
| **Итого за обед:** |  |  | **42,95** | **34,45** | **145,51** | **1166,70** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **64,26** | **59,08** | **266,49** | **1869,22** |  |
|  |
|  | **Прием пищи,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Сыр порционно | 1/015 | 2,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Каша пшенная молочная | 1/200 | 16,20 | 20,60 | 26,00 | 363,00 | 273 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 206,00 | лтд |
|  | Масло сливочное | 1/15 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 1/200 | 1,60 | 1,60 | 17,34 | 87,00 | 504 |
|  | Св. фрукт(груша) | 1/200 | 3,10 | 0,00 | 45,20 | 53,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **31,58** | **33,63** | **134,84** | **810,00** |  |
| **Обед: 13.00** | Салат со св. капустой со сладким перцем  | 1/100 | 1,00 | 0,00 | 4,60 | 21,60 | 23 |
|  | Щи с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 4,00 | 6,44 | 13,79 | 152,60 | 147 |
|  | Рыба припущенная в молоке | 1/100 | 8,70 | 4,20 | 38,93 | 191,81 | 342 |
|  | Картофель отварной | 1/200 | 3,22 | 8,13 | 18,14 | 145,00 | 179 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 8,10 | 2,60 | 46,40 | 206,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из изюма | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 113,79 | 531 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 3,10 | 0,00 | 45,20 | 53,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **30,48** | **21,75** | **186,25** | **755,49** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **62,06** | **47,40** | **201,80** | **1565,49** |  |
|  |
|  | **Прием пищи,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционный | 1/034 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 366 |
| **9.00** | Огурец порционный | 1/100 | 1,00 | 0,00 | 4,60 | 20,00 | 36 |
|  | Биточки мясной  | 1/100 | 8,94 | 9,21 | 14,80 | 150,00 | 386 |
|  | Гречка отварная с соусом | 1/150/50 | 2,83 | 11,91 | 24,70 | 210,00 |  243 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 220,00 | лтд |
|  | Кофейный напиток  | 1/200 | 2,60 | 3,60 | 27,30 | 140,00 | 512 |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,84 | 0,00 | 11,30 | 94,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **27,79** | **31,75** | **124,5** | **888,6** |  |
| **Обед:** | Салат степной  | 1/100 | 0,72 | 0,00 | 3,00 | 61,40 | 17 |
| **13.00** | Суп крестьянский с крупой с мясом  | 250/25 | 2,31 | 8,90 | 24,70 | 126,00 | 160 |
|  | Гуляш мясной  | 1/100 | 10,40 | 5,40 | 6,74 | 132,80 | 369 |
|  | Рожки отварные с маслом  | 1/200/10 | 3,68 | 6,35 | 28,40 | 189,00 | 297 |
|  | Хлеб ржаной | 1/48 | 8,10 | 2,60 | 41,30 | 206,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с/фруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 44,00 | 257 |
|  | Йогурт | 1/100 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **36,07** | **27,33** | **59,08** | **935,22** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **63,86** | **47,40** | **183,58** | **1823,82** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые**  | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак:** | Сыр порционно | 1/015 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Каша молочная пшеничная или манная с маслом | 200/10 | 6,53 | 7,30 | 38,78 | 230,00 | 262 |
|  | Какао с молоком | 1/200 | 2,05 | 3,60 | 25,95 | 153,92 | 508 |
|  | Масло сливочное порционно | 1/015 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,20 | 2,60 | 49,70 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 8,60 | 40,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **19,08** | **20,6** | **123,13** | **830,92** |  |
| **обед** | Свежий помидор и огурец порционно | 50/50/10 | 1,40 | 4,02 | 4,54 | 65,81 | 18 |
| **13.00** | Борщ с мясом и со сметаной | 250/25/10 | 2,90 | 6,66 | 10,81 | 111,00 | 131 |
|  | Шницель мясной | 1/100 | 17,97 | 11,72 | 17,92 | 204,28 | 386 |
|  | Рагу овощное  | 1/200 | 3,50 | 6,60 | 12,40 | 199,00 | 201 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с кураги | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 14,80 | 113,79 | 531 |
|  | Кисломолочный продукт | 1/200 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **37,08** | **33,41** | **102,06** | **972,5** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **59,16** | **47,40** | **201,80** | **180,42** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Свежие помидоры порционно  | 1/100/10 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 230,00 | 114 |
| **9.00** | Сыр порционно | 1/015 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Макаронные изделия отварные | 1/200/10 | 0,15 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 297 |
|  | Печень по-строгановски | 1/100 | 6,20 | 6,60 | 14,80 | 223,48 | 403 |
|  | Чай с сахаром | 1/200 | 1,60 | 1,60 | 17,34 | 99,32 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,20 | 2,60 | 49,70 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,30 |  | 13,00 | 60,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **24,27** | **28,92** | **127,55** | **1149,8** |  |
| **Обед** | Салат Новинка | 1/100 | 2,70 | 6,20 | 6,80 | 99,00 | 58 |
| **13.00** | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250/25 | 12,38 | 9,98 | 21,50 | 184,00 | 149 |
|  | Капуста тушенная | 1/200 | 4,65 | 8,90 | 13,45 | 122,00 | 428 |
|  | Котлета мясная | 1/100 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 44,00 | 386 |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **28,84** | **28,49** | **96,34** | **703,1** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **53,11** | **47,40** | **223,89** | **1852,9** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Запеканка с творогом | 1/200/10 | 13,30 | 18,00 | 29,40 | 240,13 | 319 |
| **9.00** | Чай с лимоном | 1/200/10 | 1,98 | 0,00 | 15,31 | 61,62 | 504 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (груша) | 1/100 | 0,30 | 0,00 | 13,00 | 60,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **23,68** | **20,6** | **99,51** | **567,75** |  |
| **Обед****13.00** | Салат со свежими помидорами и огурцами | 1/100 | 1,00 | 0,20 | 2,80 | 62,00 | 31 |
|  | Рассольник с мясом со сметаной | 250/25/10 | 6,03 | 7,30 | 20,50 | 235,00 | 139 |
|  | Жаркое по домашнему | 1/200 | 7,01 | 17,67 | 59,69 | 375,05 | 374 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 44,00 | 527 |
|  | Кисломолочный продукт снежок | 1/200 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 | 535 |
| **Итого за обед** |  |  | **26,15** | **29,58** | **130,38** | **950,67** |  |
| **Итого за день** |  |  | **49,83** | **50,18** | **229,89** | **1518,42** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак 9.00** | Каша молочная дружба с маслом | 1/200/10 | 6,55 | 8,33 | 32,00 | 194,00 | 266 |
|  | Сыр порционно | 1/015 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Кофейный напиток | 1/200 | 2,60 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 512 |
|  | Масло сливочное | 1/015 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/100 | 0,30 |  | 13,00 | 60,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **21,13** | **23,36** | **115,6** | **713,00** |  |
| **обед** | Салат из свежей капусты с морковью | 1/100 | 1,40 | 5,06 | 5,32 | 70,01 | 2 |
| **13.00** | Щи с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 2,00 | 4,30 | 6,90 | 260,00 | 147 |
|  | Шницель рыбный | 1/100 | 9,90 | 7,75 | 25,68 | 144,08 | 351 |
|  | Рис отварной с соусом  | 1/200 | 11,20 | 11,93 | 34,20 | 241,00 | 246 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 0,25 | 0,00 | 9,70 | 53,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **27,00** | **29,37** | **115,19** | **934,19** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **48,13** | **52,73** | **230,79** | **1647,19** |  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые**  | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б**  | **Ж** | **У** |
| **День 14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционно | 1/015 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Запеканка манная с изюмом и с маслом | 1/200/10 | 6,00 | 8,00 | 24,66 | 195,10 | 208 |
|  | Чай с молоком | 1/200 | 5,59 | 6,38 | 10,38 | 181,58 | 506 |
|  | Масло сливочное | 1/15 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 206,00 | лтд |
|  | Свежий фрукт (груша) | 1/100 | 1,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **24,97** | **28,66** | **95,94** | **749,68** |  |
| **обед** | Салат из свежих огурцов | 1/100 | 0,80 | 0,20 | 2,80 | 21,60 | 36 |
| **13.00** | Суп крестьянский с крупой с мясом | 250/25 | 2,31 | 6,00 | 21,50 | 168,00 | 160 |
|  | Гуляш мясной | 1/100 | 11,64 | 10,14 | 23,76 | 199,00 | 373 |
|  | Картофельное пюре | 1/200 | 4,20 | 6,80 | 22,00 | 195,00 | 434 |
|  | Хлеб ржаной | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из сухофруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 21,20 | 88,00 | 527 |
|  | Йогурт | 1/100 | 6,70 | 3,70 | 8.20 | 112,52 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **32,06** | **27,55** | **132,85** | **950,22** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **57,03** | **56,21** | **228,79** | **1699,9** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Вареники с творогом | 1/200/20 | 12,60 | 14,00 | 18,10 | 290,44 | 293 |
| **9.00** | Чай с сахаром | 1/200 | 1,62 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 502 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 42,40 | 206,00 | лтд |
|  | Сыр порционно | 1/034 | 3,08 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
|  | Масло сливочное | 1/015 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак** |  |  | **26,2** | **30,83** | **96,94** | **752,76** |  |
| **обед** | Салат из свежих овощей | 1/100 | 0,90 | 0,30 | 0,80 | 22,80 | 13 |
| **13.00** | Борщ с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 4,00 | 5,20 | 12,10 | 106,00 | 133 |
|  | Шницель мясной | 1/100 | 8,50 | 8,27 | 33,93 | 169,26 | 386 |
|  | Гречка отварная | 1/200 | 4,56 | 7,00 | 23,20 | 187,00 | 243 |
|  | Соус томатный | 1/100 | 0,54 | 0,80 | 8,62 | 66,00 | 462 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с кураги | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 91,98 | 531 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 3,10 |  | 45,20 | 53,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **26,21** | **22,28** | **166,94** | **862,14** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **52,41** | **53,11** | **263,88** | **1614,9** |  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 16** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционно | 1/015 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 106 |
| **9.00** | Каша молочная манная | 1/200/15 | 7,53 | 9,40 | 38,78 | 244,92 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 206,00 | лтд |
|  | Масло сливочное | 1/010 | 0,40 | 8,20 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Какао с молоком | 1/200 | 0,40 | 0,00 | 16,90 | 65,60 | 510 |
|  | Свежий фрукт (яблоко) | 1/150 | 1,40 | 0,00 | 19,00 | 66,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **21,31** | **24,63** | **120,98** | **703,12** |  |
| **Обед:** | Салат со свеклы | 50/50 | 1,60 | 0,00 | 2,70 | 57,00 | 51 |
| **13.00** | Рассольник с мясом со сметаной | 250/25/10 | 5,03 | 4,60 | 20,50 | 221,31 | 139 |
|  | Плов с мясом | 1/220 | 17,36 | 23,17 | 52,62 | 418,37 | 375 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с черносливом | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 88,00 | 531 |
|  | Кисломолочный продукт снежок | 1/200 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **37,10** | **32,18** | **123,21** | **1063,30** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,41** | **56,81** | **244,19** | **1766,42** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 17** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционно | 1/015 | 2,48 | 4,43 | 0,00 | 35,00 | 106 |
| **9.00** | Каша пшенная молочная | 1/200 | 16,20 | 20,60 | 26,00 | 363,00 | 273 |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 46,20 | 206,00 | лтд |
|  | Масло сливочное | 1/10 | 0,10 | 4,40 | 0,10 | 66,00 | 487 |
|  | Чай с сахаром с лимоном | 1/200 | 1,60 | 1,60 | 17,34 | 87,00 | 504 |
|  | Св. фрукты(груша) | 1/100 | 3,10 | 0,00 | 45,20 | 53,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **31,58** | **33,63** | **134,84** | **810,00** |  |
| **Обед:** | Салат со св. капустой со сладким перцем  | 1/100 | 1,00 | 0,00 | 4,60 | 21,60 | 23 |
| **13.00** | Щи с картофелем с мясом со сметаной | 250/25/10 | 4,00 | 6,44 | 13,79 | 152,60 | 147 |
|  | Рыба припущенная в молоке | 1/100 | 8,70 | 4,20 | 38,93 | 191,81 | 342 |
|  | Картофель отварной | 1/200 | 3,22 | 8,13 | 18,14 | 145,00 | 179 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот из изюма | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 9,70 | 113,79 | 531 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 3,10 | 0,00 | 45,20 | 53,00 |  |
| **Итого за обед:** |  |  | **24,63** | **19,48** | **163,75** | **843,9** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **56,21** | **47,40** | **201,80** | **1653,9** |  |
|  |
| **Прием пищи** | **,** **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 18** |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Сыр порционный | 1/015 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 106 |
| **9.00** | Огурец порционный | 1/100 | 1,00 | 0,00 | 4,60 | 20,00 | 36 |
|  | Биточки мясной  | 1/100 | 8,94 | 9,21 | 14,80 | 150,00 | 386 |
|  | Гречка отварная с соусом | 1/150/50 | 2,83 | 11,91 | 24,70 | 210,00 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный  | 2/60 | 8,10 | 2,60 | 41,80 | 220,00 | 286 |
|  | Кофейный напиток  | 1/200 | 2,60 | 3,60 | 27,30 | 140,00 | 512 |
|  | Свежий фрукт (банан) | 1/100 | 0,84 | 0,00 | 11,30 | 94,00 |  |
| **Итого за завтрак:** |  |  | **27,79** | **31,75** | **124,5** | **888,6** |  |
| **Обед:** | Салат степной  | 1/100 | 0,72 | 0,00 | 3,00 | 61,40 | 17 |
| **13.00** | Суп крестьянский с крупой с мясом  | 250/25 | 2,31 | 8,90 | 24,70 | 126,00 | 160 |
|  | Гуляш мясной  | 1/100 | 10,40 | 5,40 | 6,74 | 132,80 | 369 |
|  | Рожки отварные с маслом  | 1/200/10 | 3,68 | 6,35 | 28,40 | 189,00 | 297 |
|  | Хлеб ржаной  | 1/48 | 2,25 | 0,33 | 23,9 | 102,6 | лтд |
|  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,16 | 0,38 | 9,49 | 63,5 | лтд |
|  | Компот с/фруктов | 1/200 | 2,00 | 0,00 | 5,80 | 44,00 | 162 |
|  | Йогурт  | 1/100 | 6,70 | 3,70 | 8,20 | 112,52 | 527 |
| **Итого за обед:** |  |  | **30,22** | **25,06** | **102,03** | **831,82** |  |
| **Итого за день:** |  |  | **58,01** | **56,81** | **226,53** | **1720,42** |  |