

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90		
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	60	0	0		226		
				<i>итого</i>			500	20	19	71	851
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124	
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437	
			гарнир	Греча отварная	180	9	6	45	276	297	
			напиток	Компот из сух. фруктов/курага	200	2	0	41	171	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68		
				<i>итого</i>			800	33	36	130	1007
1	2	Итого за день:			1300	53	55	201	1858		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлета из филе птицы	90	16	20	10	270	388
			гарнир	Макароны отварные	180	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов/ ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5	0	25	90	
			<i>итого</i>		510	28	26	105	712	
1	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, зеленый горошек/кукуруза	60	2	5	3	68	7
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей, зеленью	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			<i>итого</i>		800	32	21	99	799	
1	3	Итого за день:			1310	60	47	204	1511	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340	
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	60	685	
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76		
			фрукты	Фрукты	100	0	0	9	47		
				<i>итого</i>			505	21	26	56	561
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства зел.	60	0	0	0	8	70	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139	
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388	
			гарнир	Рис отварной	150	9	6	45	276	297	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	76		
				<i>итого</i>			800	36	23	121	850
1	4	Итого за День:			1305	57	49	177	1411		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	60					
			гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Картофельное пюре	150	4	7	27	186	520
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
				<i>итого</i>			500	26	19	85
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с мясом, зеленью	250	3	7	14	129	110
			гор.блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Макаронные отварные	180	7	6	45	262	332
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
				<i>итого</i>			800	34	25	149
1	5	Итого за день:			1290	60	44	234	1555	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеничная, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311	
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3	
			напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90		
					1600						
				<i>итого</i>			2105	19	21	100	675
2	1	Обед	1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124	
			2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	45	276	297	
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68		
	<i>итого</i>			800	32	28	139	964			
2	1	Итого за день:			2905	51	49	239	1639		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
			закуска	Яйца варенные	60	5	4	0	63	337
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45	
			<i>итого</i>							
2	2	Обед	закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	500	18	17	69	511	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей	60					
			2 блюдо	Котлета рыбная	250	6	7	15	159	132
			гарнир	Картофельное пюре	90	13	13	3	172	388
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	150	3	5	20	140	520
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0	0	25	90	631
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	15	45	
					30	3	0	16	68	
			<i>итого</i>							
			Итого за день:		800	28	25	94	674	
2	2				1300	46	42	163	1185	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш мясной	90	14	13	3	294	437	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	4	32	276	297	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76		
			<i>итого</i>		500	25	17	86	793		
2	3	Обед	фрукты	Фрукты	100						
			1 блюдо	Суп гороховый, с тушенкой, зеленью	250	8	6	20	171	139	
			2 блюдо	Колбаски из филе птицы	90	16	19	10	150	451	
			гарнир	Макароны отварные	150	7	6	45	262	520	
			напиток	Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68		
			<i>итого</i>		830	36	31	118	808		
2	3	Итого за день:			1330	77	75	196	1721		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	4	Завтрак		закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
				гор.блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
				гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
				напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90	
					<i>итого</i>			530	25	20	105
2	4	Обед		1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140
				2 блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
				гарнир	Рис отварной со слив. маслом	180	9	6	45	276	297
				напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
					<i>итого</i>			800	33	21	123
2	4	Итого за день:			1330	58	41	228	1497		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный со стущ. молоком	200	17	19	15	398	80
			сладкое	Кондитерское изделие промышленного производства	50				260	
			напиток	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	0	25	90	
				<i>итого</i>		500	22	19	55	596
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110
			2 блюдо	Тефтели мясные	90	15	12	7	200	496
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68	
				<i>итого</i>		800	30	25	116	839
2	5	Итого за день:			1300	52	44	171	1435	