

День: понедельник

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витами ны, мг С
				Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>								
1	Каша молочная манная жидкая молоко – 200 манка – 20 сахар – 3 масло сливочное - 5	31	200	8.2	9.9	31.2	246.8	1.5
2	Какао с молоком какао – 2 сахар – 9 молоко - 200	65	200	4.2	4.8	17.7	131.25	2.3
3	Батон с маслом сливочным Батон – 30 Масло сливочное - 10	34	30/10	4	8.9	22	153	0
<u>Второй завтрак</u>								
	Сок - 100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
<u>Обед</u>								
1	Суп крестьянский со сметаной	39	200	3.02 5	2.02 5	16.5	15.1	8.85
2	Капуста тушеная с мясом Капуста белокочанная – 100 Морковь – 13 Лук репчатый – 13 Масло сливочное – 3 Томат-паста – 2 Масло подсолнечное – 2 Соль йодированная – 0.2	48	150	1.77	3.73	3.87	66.67	0

	Вода – 21 Говядина 1 кат. -42							
3	Компот из сухофруктов Сухофрукты – 16.5 Сахар - 9	66	200	0.24	0	24.6	98	3.6
4	Хлеб пшеничный Хлеб - 80	34	80	4.62	1.8	29.8	157.2	0
5	Хлеб ржаной Хлеб - 50	421	50	5.75	1	44.5	100	0
	Полдник							
1	Омлет Яйцо шт. – 63 Молоко – 25 Масло сливочное - 3	284	100	9.78	11.1	5.39	167.7	0.7
2	Салат из зеленого горошка Зеленый горошек (консер) -55 Лук репчатый – 10 Масло растит - 3	34	60	0.4	2.8	2.8	38.8	0
3	Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – 9 Вода - 200	31	200	0	0	14.3	58.5	0
4	Хлеб - 60	34	60	4.62	1.8	29.8	157.2	0
5	Груша -111	14	100	12.3 8	12.0 3	2	166	0
	Итого:			64.5 6	62.2 6	256. 56	1779.12	19.1

Неделя первая
 День: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витами ны, мг С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	Каша молочная пшениная жидкая Молоко – 200 Пшено – 16 Сахар – 3 Масло сливочное - 5	23	200	7.4	9.31	2.88	226	1
2	Кофейный напиток Кофейный напиток 1.2 Сахар – 9 Молоко - 200	64	200	5.49	6.27	23.8	169.3	1.5
3	Батон с сыром Батон – 30 Сыр – 10	34	30/10	3.1	1.2	19.9	105	0
Второй завтрак								
	Сок	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
Обед								
1	Борщ со сметаной Картофель – 85 Капуста – 50 Лук – 12.5 Морковь – 12.5 Свекла – 20 Масло сливочное – 3 Масло растит – 2.5 Томат-паста – 4 Сметана - 5	28	200/5	9.6	9.3	6.7	193	26.9
2	Плов с цыпленком Цыпленок – 110 Рис – 42 Лук репчатый – 15 Морковь – 30 Масло	28	150	19.8	5.36	74.4	332.2	0.45

	сливочное – 5 Масло растит - 3							
3	Салат из свеклы Свекла – 80 Сахар – 2 Масло растит - 4	14	60	0.14	5.8	2.4	84	20
4	Кисель Концентрат киселя -20 Сахар – 9 Вода - 190	244	200	0.36	0	30.5	127	0.35
5	Хлеб пшеничный Хлеб - 80	34	80	4.62	1.8	29.8	157.2	0
6	Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.75	1	44.5	100	0
	Полдник							
1	Пирожки с повидлом Мука пшеничная – 60 Молоко – 30 Яйцо – 5 Дрожжи сух – 2.5 Сахар – 2 Масло сливочное – 5 Масло растит – 3 Повидло яблочное - 20	3	80	5.4	22	50	265	0
2	Чай с сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – 7 Вода - 200	31	200	0	0	14.3	58.5	4.1
3	Яблоко - 100	34	80	0.46	0	11.9 6	51.75	0
	Итого:			62.6 2	62.0 4	320. 24	1806.95	54.3

Неделя первая

День: среда

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин ы, мг
				Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>							
1	Суп молочный рисовый Молоко – 200 Рис – 15 Сахар – 3 Масло сливочное - 5	42	200	9.25	10.7 8	34.2 1	265.9	1.8
2	Какао с молоком какао – 0,6 сахар – 9 молоко - 200	65	200	4.2	4.8	17.7	131.25	2.3
3	Батон с маслом сливочным Батон – 30 Масло сливочное - 10	34	30/10	4	8.9	22	153	0
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок - 100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	<u>Обед</u>							
	Свекольник со сметаной Картофель – 57 Свекла – 50 Морковь – 12.5 Лук – 12.5 Сметана – 5 Масло растит – 2.5 Томатная паста -4	37	200	9.8	6.7	12.9	164	20
	Жаркое по-домашнему филе куриное –	45	220	9.0	1.4	23.6	250	37

	65 картофель – 220 лук -12 масло сливочное – 3 масло растит – 2 томат-паста -3							
3	Свежие помидоры -65	45	60	0.35	0	24.6	98	3.6
4	Компот из фруктов Сухофрукты – 16 Сахар - 9	66	200	0.24	0	24.6	98	3.6
5	Хлеб пшеничный Хлеб -80	34	80	4.62	1.8	29.8	157.2	0
6	Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.75	1	44.5	100	0
	Полдник							
1	Оладьи с повидлом Мука пшеничная -50 Молоко -40 Дрожжи сухие – 2 Яйцо -9 Сахар -2 Масло растит -4 Повидло -15	62	100/15	6.22	5.6	40.9	293	13
2	Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – Вода - 200	31	200	4.62	1.8	29.8	58.5	4.1
	Итого:			58.5 5	42.7 8	313. 71	1806.85	122.3

Неделя: первая

День: четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Вых од	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами ны, мг
				Б	Ж	У	Ккал	С
	<u>Завтрак</u>							
	Каша молочная геркулесовая Молоко – 200 Геркулес -17 Сахар -3 Масло сливочное -4	111	200	7.4	9.31	2.88	226	1
	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток – 1.2 Сахар – 9 Молоко - 200	64	200	5.49	6.27	23.8	169.3	1.3
	Батон с сыром Батон – 30 Сыр – 10	34	30/1 0	3.1	1.2	19.9	105	0
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок -100	34	100	0.5	0	91	38.0	0
	<u>Обед</u>							
	Суп рыбный из консервов картофель -110 консервы рыбные – 50 лук репчатый - 9 морковь -12.5 масло сливочное -5 масло растит - 2.5	32	200	10.7 5	1.125	8.25	88.25	27.25
	Котлеты рыбные паровые Минтай -64 Хлеб пшеничный -13	87	80	20.2 9	0.71	5.18	100.8	0

	Вода -15 Яйцо -3.2 Соль йодированная - 0.5							
5	Отварные макаронны Макаронны -44 Масло сливочное -6	34	130	4.79	4.59	30.62	182.95	3.6
4	Кисель Концентрат киселя -20 Сахар - 9 Вода - 190	244	200	0.36	0	30.5	127	0.25
5	Хлеб пшеничный Хлеб -80	34	80	4.62	1.8	29.8	59,7	0,03
5	Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.75	1	44.5	100	0
7	Салат из свежих огурцов Огурец -30 Масло растит - 2 Лук -4	35	30	0.22	1.52	0.53	157.2	0
	Полдник							
	Тушенная капуста Капуста -150 Масло растит - 3 Лук -10 Морковь -5 Томатная паста -3	15	150	0.69	5.97	21.09	154.17	35
	Компот Сухофрукты - 16 Сахар - 9	66	200	0.24	0	24.6	98	3.6
	Хлеб-60	34	60	4.62	1.8	29.8	59.7	0.03
	Печенье-20	34	20	1.6	4.8	12.6	98.65	0
	Итого:			70.4 2	46.09 5	375.05	1764.72	72.06

Неделя: первая

День: пятница

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Выхо д	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин, мг С
				Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>							
	Суп молочный вермишелевый Молоко – 140 Вермишель - 15 Сахар -3 Масло сливочное -5 Вода -44	42	200	9.25	10.7 8	34.21	265.9	1.8
	Какао с молоком какао – 2 сахар – 10 молоко - 200	65	200	4.2	4.8	17.7	131.25	2.3
	Батон с маслом сливочным Батон – 30 Масло сливочное - 10	34	30/10	4	8.9	22	153	0
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	<u>Обед</u>							
	Суп с фрикаделькам и Мясо (фарш) - 40 Масло сливочное -5 Лук репчатый -10 Масло растит – 2 Картофель - 100	34	200	6.5	7.53	21.13	175.4	0

Морковь -10 Соль -1								
Куры отварные Куры отварные - 140	34	80	15.5	0.11	20	162.2	0	
Каша рисовая рассыпчатая рис -40 вода -200 масло сливочное -5	34	150	4.3	5.25	54.4	170	0	
Салат из свеклы Свекла -80 Сахар -2 Масло растительное - 4	14	60	0.14	5.8	2.4	84	20	
Компот из сухофруктов Сухофрукты – 16 Сахар - 13	66	200	0.24	0	24.6	98	3.6	
Хлеб пшеничный Хлеб -80	34	80	4.62	1.8	29.8	157.2	0	
Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.75	1	44.5	100	0	
<u>Полдник</u>								
Винегрет овощной Картофель -60 Свекла -60 Морковь, красная -25.01 Огурец соленый -57 Лук репчатый -9 Масло подсолнечное -9 Горошек зеленый консерв. -	82	150	6.33	9.51	24.31	207.36	19.155	

20.84							
Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – 9 Вода - 200	31	200	4.62	1.8	29.8	58.5	4.1
Итого:			65.6 5	57.2 8	333.95	1800.81	50.955

Продукты	1	2	3	4	5	Итого
Манка	20					20
Пшено		16				16
Капуста	100	50		150		300
Морковь	13	42	12	30	35	133
Лук	23	27	12	23	19	105
Масло сливочное	21	21	21	21	21	105
Масло растительное	11	11	11	11	11	55
Компот	16		16		16	48
Кисель		20		20		40
Зеленый горошек	55				20	75
Свекла		80	50		140	270
Мука		60		50		110
Яйцо	3	5		9	5	19
Рис		42	15		40	97
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	400
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	250
Батон	30	30	30	30	30	150
Картофель	85	85	277	110	160	717
Сметана		5	5			10
Повидло		20	20			40
Геркулес				17		17
Огурцы соленные					57	57
Рыба свежая (минтай)				64		64
Макаронны				44	15	59
Какао	0.6		0.6		0.6	1.8
Кофейный напиток		1.2		1.2		2.4
Молоко	225	230	440	400	340	1635
Сахар	30	30	30	30	30	150
Томат	2		7	3		12
Соль	5	5	5	5	5	25
Чай	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	3
Сыр		10		10		20
Сок	100	100	100	100	100	500
Консервы рыбные				50		50
Куры	110	110	110		110	440
Дрожжи		2.5	2.2			4.5
Свежие помидоры			65			65
Свежие огурцы				30		30
Печенье			20			20
Банан						

еделя: вторая
 ень: понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг С
				Б	Ж	У		
	<u>Завтрак</u>							
	Каша «Дружба» Крупа рисовая -10 Крупа пшенная -10 Вода -24 Молоко -150 Масло сливочное -5 Сахар -3 Соль йодированная -0.5	66	200	6.1	9.38	26.82	181	0
	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток - 1.2 Сахар - 9 Молоко - 200	64	200	5.49	6.27	23.8	169.3	1.7
	Батон с маслом сливочным Батон - 30 Масло сливочное - 10	34	30/10	4	8.9	22	153	0
	<u>Второй завтрак</u>							
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	<u>Обед</u>							
	Суп с клёцками на бульоне Картофель -84 Мука -17 Лук -12.4 Морковь -12.5 Яйцо -10	19	200	10.3	5.21	30.8	205	10

Масло растит - 3								
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе Картофель -130 Молоко 2.3% - 50 Масло сливочное -5 Фарш филе цыпленка -60 Масло расти -3 Томатная паста -5 Сахар -1 Мука -2	48	150/7 0	12.3	5.8	18.93	220.3	30	
Салат из капусты Капуста свежая -68 Масло растит - 6 Лук -4 Морковь -7 Сахар -2	11	60	1.1	1.06	3.43	28	49.5	
Хлеб пшеничный хлеб -80	30	80	1.68	0.33	12.99	157	0.03	
Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.75	1	44.5	100	0	
Кисель Концентрат киселя -20 Сахар - 9 Вода - 190	244	200	0.36	0	30.5	127.2	0.25	
Полдник								
Булочка домашняя Изюм -5 Мука пшеничная -50 Молоко -40 Яйцо -7 Дрожжи сухие -1 Сахар -6	61	80	7.33	6.53	32	380	0	

Неделя: вторая

День: вторник

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Вы ход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг С
				Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная -18 Вода -22 Молоко -135 Масло сливочное -5 Сахар -3 Соль йодированная - 0.5	68	180	6.0 8	9.3 8	23.2 7	201.6	0
	Какао с молоком какао - 2 сахар - 9 молоко - 200	65	200	4.2	4.8	17.7	131.25	2.3
	Батон с маслом сливочным Батон - 30 Масло сливочное - 10	34	30/ 10	4	8.9	22	153	0
	Второй завтрак							
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	Обед							
	Рассольник домашний Картофель - 120 Крупа перловая -10 Морковь, красная -20 Лук репчатый - 15	139	200	9.8 8	7.3 0	23.8	201.08	21.975

Огурец соленый -16.75								
Курица отварная Куры отварные -140	34	80	15. 5	20. 11	20	162.2	0	
Каша гречневая рассыпчатая Гречневая крупка -55.2 Вода питьевая - 84.0 Масло сливочное -4.8 Соль йодированная - 0.3	65	130	6.8	5.8	32.9	216.4	11.4	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом Свекла -69 Масло подсолнечное - 4 Соль йодированная - 0.2	18	60	1	4.2 5	5.1	61.12	0	
Хлеб пшеничный – хлеб -80	34	80	4.6 2	1.8	29.8	157.2	0	
Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.7 5	1	44.5	100	0	
Компот из сухофруктов Сухофрукты – 16 Сахар - 9	66	200	0.2 4	0	24.6	98	3.6	
Полдник								
Запеканка из творога Творог -46.9 Крупа манная -	237	100	8.7 7	6.0 25	8.57 5	123.5	0.12	

	3 или мука пшеничная -4 Сахар -4 Яйцо -2 Масло сливочное -2 Сухари – панировочные - 2 Сметана -2							
2	Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – 9 Вода - 200	31	200	0	0	14.3	58.5	4.1
3	Печенье - 20	34	20	1.6	4.8	12.6	98.65	0
	Итого			68. 94	74. 55	288. 245	1800.7	43.495

Неделя: вторая

День: среда

№ .	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Вы ход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами ны, мг
				Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом Рис - 17 Молоко -200 Соль поваренная пищевая -2 Сахар -3 Масло сливочное -5	189	180	6.9 48	11. 23 2	38.4 84	283.338	1.782
2	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток – 1.2 Сахар – 9 Молоко - 200	64	200	5.4 9	6.2 7	23.8	169.3	1.7
3	Батон с маслом сливочным Батон – 30 Масло сливочное - 10	34	30/ 10	4	8.9	22	153	0
Второй завтрак								
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
Обед								
	Борщ с мясо Говядина – 48.18 Свекла -44 Капуста белокочанная - 27.5 Лук -8	62	200	8.7 12	6.4 02	12.0 78	140.8	13.75

	Концентрат киселя -20 Сахар – 7 Вода - 190			6				
	<u>Полдник</u>							
1	Рагу из овощей	201	180	2.9 0	9.5 2	15.3 9	159.75	30.672
3	Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта – 0.6 Сахар – 9 Вода - 200	31	200	0	0	14.3	58.5	4.1
4	Хлеб пшеничный Хлеб -60	34	60	4.6 2	1.8	29.8	157.2	0
	<u>Итого</u>			53. 07 4	59. 55 2	281. 748	1756.628	63.654

Неделя: вторая

День: четверг

№	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Вы ход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витами ны, мг С
				Б	Ж	У		
	Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	64	180	6.2 8	9.3 8	22.5	199.8	0
	Какао с молоком какао – 2 сахар – 9 молоко - 200	65	200	4.2	4.8	17.7	131.25	2.3
	Батон сыром Батон – 30 Сыр – 10	34	30/ 10	3.1	1.2	19.9	105	0
	Второй завтрак							
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	Обед							
	Суп рыбный Минтай -41 картофель -67 лук репчатый - 11 морковь -18 крупа пшеничная -4 вода -264 соль йодированная - 0.8	41	200	14. 01	0.6 6	10.1 4	11.6	
	Рыба тушеная в томате с овощами Рыба мороженая минтай -110 Лук репчатый - 12 Томат паста -3 Морковь -30 Масло растит - 2.5	4	140	23. 1	3.3 2	21.7 1	248.3	2.24

	Картофель -30							
3	Каша рисовая рассыпчатая Рис-40 Вода -200 Масло сливочное -4	34	130	4.3 5	5.2	54.4	170	0
4	Хлеб пшеничный хлеб -80	34	80	4.6 2	1.8	29.8	157.2	0
5	Хлеб ржаной Хлеб -50	421	50	5.7 4	1	44.5	100	0
6	Компот из сухофруктов Сухофрукты – 16.5 Сахар - 9	66	200	0.2 4	0	24.6	98	3.6
	Полдник							
	Вермишель отварная с маслом, сахаром Вермишель -40 Масло сливочное -6 Сахар -3	18	140	6.5	6.2	49.9	313.6	0
	Чай сладкий с лимоном Чай черный байковый -0.6 Сахар -9 Лимон -9 Вода -158	133	180	0.2	3.6 5	11.9 7	46.8	0
	Банан	34	95	1.5 4	0	19.8	84.5	0
	Итого:			74. 54	36	303. 24	1717.0	24.74

Неделя: вторая

День: пятница

№ .	Прием пищи, наименование блюда	№ реп	Вы ход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг
				Б	Ж	У	Ккал	С
	Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная.	111	200	7.4	9.3 1	2.88	226	1
	Чай сладкий с молоком	134	180	2.8 1	2.9 2	15.9 3	99	0
	Батон с маслом сливочным Батон – 30 Масло сливочное - 10	34	30/ 10	4	8.9	22	153	0
	Второй завтрак							
	Сок -100	34	100	0.5	0	9.1	38.0	0
	Обед							
	Суп гороховый Картофель -75 Горох -20 Морковь -7 Масло сливочное -4 Масло растительное – 2.5	21	200	8.1	4.4	19.5	200	11
	Гуляш Филе цыпленка -70 М Масло растительное -3 Томатная паста -5 Сахар -1 Мука -2	48	70	12. 3	5.8	18.9 3	200.3	30
	Отварные макаронны Макаронны -44 Масло сливочные -6	34	130	4.7 9	4.5 9	30.6 2	182.95	3.6
	Салат из	11	60	1.1	1.0	3.43	28	49.5

	свежей капусты Капуста свежая -68 Масло растительное -6 Лук -4 Морковь -7 Сахар -2				6			
4	Хлеб пшеничный Хлеб -80							
5	Хлеб ржаной Хлеб -50							
6	Кисель Концентрат киселя -20 Сахар - 9 Вода - 190	244	200	0.3 6	0	30.5	127	0.25
Полдник								
	Оладья с повидлом Мука пшеничная -50 Молоко -40 Дрожжи сухие -2 Яйцо -9 Масло растительное -4 Повидло -15	62	100 /15	6.2 2	5.6	40.9	293	13
	Чай сахаром Чай высшего и 1 го сорта - 0.6 Сахар - 9 Вода - 200	31	200	0	0	14.3	58.5	4.1
	Хлеб пшеничный Хлеб -60	34	60	4.6 2	1.8	29.8	157.2	0
	Печенье	34	20	1.6	4.8	12.6	98.65	0
	Итого:			35. 15 5	46. 96 5	237. 47	1689.74	17.5

Продукты	1	2	3	4	5	Итого
Манка		3				20
Пшено	10	18		4		32
Капуста	68		27,5		68	163,5
Морковь	27	20	32	55	19	153
Лук	36	15	15	23	19	108
Масло сливочное	21	21	21	21	21	105
Масло растительное	11	11	11	11	11	55
Компот	16		16		16	48
Кисель		20		20		40
Зеленый горошек	55				20	75
Свекла		69	44			113
Мука	92			50		142
Яйцо	17	2				19
Рис	19		17	40		76
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	400
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	250
Батон	30	30	30	30	30	150
Картофель	84	130	130	67	75	486
Сметана			4,4			4,4
Повидло		20	20			40
Геркулес				17		17
Огурцы соленные		17				17
Рыба свежая (минтай)				151		151
Макаронны				40	44	84
Какао	0,6		0,6		0,6	1,8
Кофейный напиток	1,2		1,2		1,2	3,6
Молоко	390	135	222	200	240	1187
Сахар	30	30	30	30	30	150
Томат			3,3	3	5	11,3
Соль	5	5	5	5	5	25
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	3
Сыр		10		10		20
Сок	100	100	100	100	100	500
Горох					20	
Суры	70	140	42		70	322
Дрожжи				2		2
Свежие помидоры			65			65
Свежие огурцы				30		30
Леченые		20				20
Банан	95					95

Перловка		10				
Гречка		55		17		
Творог		47				47