

2	Борщ с капустой и картофелем	200	62,сбр;2011	1,43	3,16	6,21	59,04	
3	Суфле из отварной говядины паровое	70	264,сбр;2011	12,8	14,42	1,2	185,8	
4	Рагу овощное	130	91,сбр;2011	2,19	9,92	11,45	144,29	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66	
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107	
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	60	436,сбр;2011	4,35	3	36,78	193,52	
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07	
Ужин								
2	Запеканка из творога	150	195,сбр;2011	26,39	6,11	47	348,5	
3	Молоко сгущенное	50	346,сбр;2011	3,6	4,25	27,75	160	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	394,сбр;2011	1,36	0	29,02	121,52	
5	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5	
				Итого за день	78,57	54,32	314,8	2043,27

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	12,75	8,41	49,57	322,91
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	19,22	27,85	68,42	596,79
Полдник	9,39	6,94	44,14	278,59
Ужин	35,5	11,01	127,82	743,52
ВСЕГО	78,57	54,32	314,8	2043,27

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир							
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал	
1	2	5						
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	167,сбр;2011	3,84	3,36	21,76	132,65	
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56	
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4	
Второй завтрак								
1	Фрукты	70,0		1,05	0,07	15,26	62,3	
Обед								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	70,сбр;2011	2,39	2,7	5,95	57,73	
2	Птица отварная	70	287,сбр;2011	16,34	14,22	0,94	197,16	
3	Капуста тушеная	65	311,сбр;2011	1,7	2,1	4,57	44	
	Картофельное пюре	65	317,сбр;2011	0,88	2,17	9,1	59,42	
4	Компот из свежих плодов или ягод	180	398,сбр;2011	0,43	0,25	12,66	54,61	
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4	
2	Молоко кипяченое	200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12	
Ужин								
1	Зеленый горшок конс	50	1,сбр;2011	0,57	4,55	5,32	57,62	
2	Омлет натуральный	150	188,сбр;2011	13,4	19,2	2,77	237,23	
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24	
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5	
				Итого за день	61,08	64,56	217,56	1664,04

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	9,15	7,92	56,04	328,71
Второй завтрак	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед	24,09	21,79	58,12	519,92
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	18,24	24,4	47,58	470,59
ВСЕГО	61,08	64,56	217,56	1664,04

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал



1	2	5						
Завтрак								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	45,сбр;1998	4,28	4,62	14,83	117,35	
2	Какао с молоком (1 вариант)	.200	387,сбр;2011	2,61	0,45	25,95	118,29	
3	Батонс сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21	
Второй завтрак								
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46	
Обед								
1	Суп картофельный с рыбой	200	73,сбр;2011	7,66	3,58	10,64	105,44	
2	Биточки рыбные	70	224,сбр;2011	7,35	5,16	3,47	89,78	
3	Картофель отварной	130	314,сбр;2011	2,47	4,16	21,32	132,6	
4	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66	
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107	
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	60	455,сбр;2011	3,23/0,12	3,89/0	33,48/20,61	181,83/78	
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07	
Ужин								
1	Рагу из овощей	200	91,сбр;2011	3,37	15,26	17,62	221,98	
2	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61	
3	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5	
				Итого за день	50,79	46,06	283,48	1728,88

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	12,81	8,95	55,21	349,95
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	20,28	13,25	84,99	535,48
Полдник	8,4	7,83	61,45	344,9
Ужин	7,59	15,92	56,98	397,09
ВСЕГО	50,79	46,06	283,48	1728,88

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал	
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника					
1	2	5						
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	161,сбр;2011	5,58	3,49	24,35	151,13	
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	.200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56	
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4	
Второй завтрак								
	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46	
Обед								
1	Свекольник	200	65,сбр;2011	1,76	4,1	9,28	81,12	
2	Котлеты, биточки, шницели из кури	70	255,сбр;2011	10,43	8,72	13,81	175,44	
3	Капуста тушеная	130	311,сбр;2011	3,41	4,2	9,14	87,97	
5	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99	
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4	
2	Молоко кипяченое	.200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12	
Ужин								
1	Огурец сол порц	50	121,сбр;2012	0,4	0,05	0,85	06,май	
2	Картофель жареный из отварного	150	316,сбр;2011	3,26	14,4	27,81	253,86	
3	Чай с сахаром	.200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24	
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5	
				Итого за день	55,21	60,9	271,8	1833,2

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,89	8,05	58,63	347,19
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	18,85	17,37	79,99	550,53
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	7,53	15,05	67,3	45847,6
ВСЕГО	55,21	60,9	271,8	1833,2



2-я неделя / 6. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир		номер рецептур. сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.					
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	165,сбр;2011	4,53	4,13	23,49	149,21
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	.200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батонсы сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	67,сбр;2011	4,62	3,35	12,56	98,88
2	Котлета мясная	70	160,сбр 1998	19,48	20,81	3,81	230,54
3	Макаронные изд. Отварные	130	306,сбр;2011	4,76	4,59	27,11	162,86
4	Салат из квашеной капусты	50	58,сбр;2012	0,82	4,54	4,82	55,98
5	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Булочка молочная	60	431,сбр;2011	5,08	1,98	40,54	200,54
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
2	Пудинг творожный запеченный	150	201,сбр;2011	20,99	5,31	39,46	289,64
3	Соус сметанный	50	340,сбр;2011	0,73	3,48	1,49	40,11
4	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				83,48	58,97	310,35	2074,97

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	13,24	8,05	57,72	354,08
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	32,48	33,64	97,86	805,92
Полдник	10,11	7,72	49,61	308,65
Ужин	25,94	9,45	80,31	504,86
ВСЕГО	83,48	58,97	310,35	2074,97

2-я неделя / 7. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир		номер рецептур. сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.					
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша " Дружба"	150	155,сбр;2011	3,68	3,51	18,5	120,3
2	Какао с молоком (1 вариант)	.200	387,сбр;2011	2,61	0,45	25,95	118,29
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	200/24	69,сбр;2011	2,02	2,57	7,78	62,32
2	Котлеты, биточки, шницели припущенные из кури	70	177,сбр;1998	8,89	10,45	6,3	154,81
3	Капуста тушеная	130	311,сбр;2011	3,41	4,2	9,14	87,97
4	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Кефир	.200	406,сбр;2011	5,6	4,38	8,18	94,52
Ужин							
1	Винегрет овощной	200	50,сбр;2011	2,52	18,3	13,9	230,48
2	яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5
3	Чай с сахаром	.200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				49,79	59,24	247,16	1698,29

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,81	8,48	58,93	344,09
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	17,57	17,57	70,98	511,1



Полдник			8,56	8,38	38,66	256,92
Ужин			13,14	24,7	53,74	484,72
ВСЕГО			49,79	59,24	247,16	1698,29

2-я неделя / 8. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Запеканка из творога	100	195,сбр;2011	17,6	4,1	31,33	232,33
	Соус из киселя	50	394,сбр;2011	0,34	0	7,26	30,38
2	Чай с молоком (2 вариант)	200	386,сбр;2011	2,08	0,03	13,89	64,13
3	Батонс сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0,07	15,26	62,3
Обед							
1	Суп крестьянский с крупой	200	74,сбр;2011	1,77	4,76	10,32	91,2
3	Салат из квашеной капусты с луком	50	33,сбр;2011	0,8	4,55	1,63	55,75
4	Картофельное пюре	130	317,сбр;2011	1,76	4,34	18,18	118,84
	Суфле куриное	70	182,сбр 1998	24,65	28,55	1,57	362,26
5	Компот из свежих плодов и ягод	180	398,сбр;2011	0,43	0,25	12,66	54,61
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	60	460,сбр;2011	5,29	5,32	28,74	183,86
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	93,сбр;2011	2,67	9,65	10,64	140,11
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				55,42	45,55	243,44	1593,27

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	25,94	8,01	66,91	441,15
Второй завтрак	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед	31,76	42,8	69,26	789,66
Полдник	10,32	11,06	37,81	291,97
Ужин	6,94	10,3	50,13	315,85
ВСЕГО	55,42	45,55	243,44	1593,27

2-я неделя / 9. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	168,сбр;2011	5,42	3,56	20,19	134,54
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Уха рыбацкая	200	157,сбр;2013	4,8	1,6	8	66,4
2	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	221,сбр;2011	10,89	6,83	19,58	183,42
3	Салат из свеклы и моркови	50	36,сбр;2011	0,63	4,54	2,93	54,82
5	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Булочка домашняя	60	429,сбр;2011	3,93	7,31	37,05	229,7
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Икра кабачковая	50		0,1	0,73	0,73	41,67
2	Макаронные изд. Отварные с овощами	150	307,сбр;2011	5	5,9	29,01	189,08
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5



Итого за день	49,9	40,08	273,03	1665,62
---------------	------	-------	--------	---------

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,73	8,12	54,47	330,6
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	19,12	13,32	80,07	512,3
Полдник	8,97	11,25	44,41	314,77
Ужин	9,37	7,28	69,23	406,49
ВСЕГО	49,9	40,08	273,03	1665,62

2-я неделя / 10. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5	номер рецептур, сборника				
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке	150	157,сбр;2011	3,81	4,13	23,57	146,61
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батон сыр	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	82,сбр;2011	1,67	4,55	5,74	70,62
2	Жаркое по-домашнему	220	247,сбр;2011	21,07	18,33	16,85	316,64
3	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	38,сбр;2011	0,59	4,54	2,36	52,58
4	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Молоко кипяченое	200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин							
1	Залеканка капустная	150	60,сбр;1998	8,6	21,58	29,59	347,88
2	Соус томатный	50	354,сбр;2011	0,27	2,05	2,62	30,03
3	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				62,45	70,6	267,49	1934,32

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	12,52	8,05	57,8	351,48
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	26,58	27,77	72,71	645,84
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	13,09	24,29	71,57	553,02
ВСЕГО	62,45	70,6	267,49	1934,32

3-я неделя / 11. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5	номер рецептур, сборника				
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	150	160,сбр;2011	4,65	3,36	23,73	143,78
2	Чай с молоком (2 вариант)	200	386,сбр;2011	2,08	0,03	13,89	64,13
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп пюре из картофеля с мясом	200	76,сбр;2011	2,75/4,23	3,49/1,47	16,43/0	108,21/30,24
2	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	255,сбр;2011	10,43	8,72	13,81	175,44
3	Капуста тушеная	130	311,сбр;2011	3,41	4,2	9,14	87,97
4	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	60	436,сбр;2011	4,35	3	36,78	193,52



2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Лапшевник с творогом	150	211,сбр;1998	12,58	4,06	37,59	237,2
2	Повидло	30		0,12	0	20,61	78
3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	.200	394,сбр;2011	1,36	0	29,02	121,52
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				62,17	39,7	323,01	1876,24

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	9,25	7,91	52,1	313,41
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	23,62	18,23	88,94	609,52
Полдник	9,38	8,74	45,85	301,63
Ужин	18,21	4,71	111,27	550,22
ВСЕГО	62,17	39,7	323,01	1876,24

3-я неделя /12. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	162,сбр;2011	4,75	4,5	21,25	144,47
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	.200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батонс сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	200/24	69,сбр;2011	2,02	2,57	7,78	62,32
2	Курица в соусе с томатом	80	288,сбр;2011	17,23	13,95	1,53	200,6
3	Макаронные изд. Отварные	130	306,сбр;2011	4,76	4,59	27,11	162,86
4	Салат из свеклы отварной	50	35,сбр;2011	0,68	2,3	2,93	35,1
5	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Коржик молочный	60	435,сбр;2011	3,67	6,64	43,77	249,6
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	30,сбр;2011	0,43	2,3	1,3	27,58
2	Суфле из картофеля	150	133,сбр;2011	5,54	5,99	23,59	170,43
3	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				61,56	51,82	284,62	1827,13

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	13,46	8,42	55,48	349,34
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	27,49	23,76	88,91	668,54
Полдник	8,71	10,58	51,13	334,67
Ужин	10,19	8,95	64,25	373,12
ВСЕГО	61,56	51,82	284,62	1827,13

3-я неделя / 13. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	167,сбр;2011	3,84	3,36	21,76	132,65
2	Какао с молоком (1 вариант)	.200	387,сбр;2011	2,61	0,45	25,95	118,29
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0,07	15,26	62,3



Обед							
1	Рассольник домашний	200	63,сбр;2011	1,87	4,83	10,38	92,54
2	Бифштекс рубленый паровой	70	243,сбр;2011	16,9	18,4	0,9	236,8
3	Салат из квашеной капусты с луком	50	33,сбр;2011	0,8	4,55	1,63	55,75
4	Картофельное пюре	130	317,сбр;2011	1,76	4,34	18,18	118,84
5	Компот из свежих плодов или ягод	180	398,сбр;2011	0,43	0,25	12,66	54,61
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Молоко кипяченое	200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин							
1	Пюре из моркови	50	212,сбр;1998	0,57	4,54	4,54	61,29
2	Сырники из творога запеченные	150	203,сбр;2011	24,51	5,48	38,69	302,06
3	Молоко сгущенное	40	346,сбр;2011	2,88	3,4	22,2	128
4	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
5	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				74,91	65,57	291,58	2033,89

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,97	8,33	62,19	356,44
Второй завтрак	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед	24,11	32,72	68,65	665,54
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	32,23	14,07	104,92	667,09
ВСЕГО	74,91	65,57	291,58	2033,89

3-я неделя / 14. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	16,1,сбр;2011	5,58	3,49	24,35	151,13
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батонс сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	200	73,сбр;2011	7,66	3,58	10,64	105,44
2	Рыбные биточки	70	133,сбр 1998	10,36	1,93	6,79	85,93
3	Салат из свеклы с чесноком	50	40,сбр;2011	0,66	4,54	11,38	54,87
4	Картофель отварной	130	314,сбр;2011	2,47	4,16	21,32	132,6
5	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Пирожок с картофелем и луком	60	455/465,сбр;2011	3,23/0,44	3,89/0,83	33,48/3,85	181,83/24,6
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Рагу из овощей	200	91,сбр;2011	3,37	15,26	17,62	221,98
2	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
3	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				60,17	59,52	301,68	1935,28

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	14,29	7,41	58,58	356
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	27,87	27,42	116,58	789,23
Полдник	8,71	8,66	44,69	291,5
Ужин	7,59	15,92	56,98	397,09
ВСЕГО	60,17	59,52	301,68	1935,28

3-я неделя / 15. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал



№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
2	Вермишель молочная	150	10,сбр;1998	4,86	5,33	27,04	173,67
3	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	.200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
4	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп из овощей	200	66,сбр;2011	1,77	4,94	9,02	87,62
2	Кура в том соусе	80	288,сбр;2011	17,23	13,95	1,53	200,6
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	297,сбр;2011	1,73	6	33,49	194,92
4	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Молоко кипяченое	.200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин							
1	Яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5
2	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	200	43,сбр;2011	3,04	9,46	15,9	161,36
3	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				55,69	61,69	279,33	1867,36

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,17	9,89	61,32	369,73
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	21,65	25,24	96,99	698,68
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	13,61	15,87	55,61	414,97
ВСЕГО	55,69	61,49	279,33	1867,36

4-я неделя / 16. понедельник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	168,сбр;2011	5,42	3,56	20,19	134,54
2	Чай с молоком (2 вариант)	200	386,сбр;2011	2,08	0,03	13,89	64,13
3	Батонсы сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	67,сбр;2011	4,62	3,35	12,56	98,88
2	Тефтели из говядины паровые	70	266,сбр;2011	8,66	14,6	8,64	200,55
	Картофельное пюре	130	317,сбр;2011	1,76	4,34	18,18	118,84
3	Соус томатный	30	354,сбр;2011	0,16	1,23	1,57	18,02
4	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Шанежка наливная с яйцом	60	459,сбр;2011	4,88	1,95	26,22	141,98
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
2	Морковная запеканка	150	101,сбр;2011	5,97	7,42	32,33	220,02
3	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	334,сбр;2011	1,13	2,07	3,65	37,75
4	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				54,81	49,29	272,7	1739,7

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	13,42	7,47	48,51	312,98
второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	18,45	23,87	88,71	642,29
Полдник	9,91	7,69	35,29	250,09



Ужин			11,32	10,15	75,34	432,88
ВСЕГО			54,81	49,29	272,7	1739,7

4-я неделя / 17. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша " Дружба"	150	155,сбр;2011	3,68	3,51	18,5	120,3
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	38, сбр;2011	0,59	4,54	2,36	52,58
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	70,сбр;2011	2,39	2,7	5,95	57,73
2	Плов из отварной птицы	150	289,сбр;2011	19,96	15,24	23,43	310,5
4	Компот из смеси сухофруктов	180	399,сбр;2011	0,45	0	24,66	100,66
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Булочка " Веснушка"	60	424,сбр;2011	4,18	3,5	31,3	173,4
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	28,сбр;2011	1,26	4,56	3,59	60,04
2	Омлет натуральный	150	188,сбр;2011	13,43	19,15	2,77	237,23
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				64,62	62,81	243,44	1830,55

Итого по группам питающихся

Группа			Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак			8,99	8,07	52,78	369,14
Второй завтрак			1,71	0,11	24,85	101,46
Обед			25,74	22,83	81,3	628,47
Полдник			9,22	7,44	38,66	258,47
Ужин			18,96	24,36	45,85	473,01
ВСЕГО			64,62	62,81	243,44	1830,55

4-я неделя / 18. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Пудинг из творога паровой	100	199,сбр;2011	14,09	3,34	27,31	195,67
	Молоко сгущенное	40	346,сбр;2011	2,88	3,4	22,2	128
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батонсы сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0,07	15,26	62,3
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	62,сбр;2011	1,43	3,16	6,21	59,04
4	Салат из кваш капусты	50	7,сбр;1998	0,86	5,04	2,26	57,91
2	Шницель мясной	70	160,сбр 1998	19,48	20,81	3,81	280,54
4	Картофель отварной	130	314,сбр;2011	2,47	4,16	21,32	132,6
5	Компот из свежих плодов или ягод	180	398,сбр;2011	0,43	0,25	12,66	54,61
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Молоко кипяченое	200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин							
1	Яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5



2	Капуста, тушеная с морковью в молоке	200	312,сбр;2011	3,88	4,7	15,7	120,62
3	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				75,53	65,8	262,42	1917,83

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	25,68	10,66	83,74	528,54
Второй завтрак	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед	27,02	33,77	71,16	691,7
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	14,45	11,11	55,41	374,23
ВСЕГО	76,75	65,99	266,13	1939,29

4-я неделя / 19. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	161,сбр;2011	5,58	3,49	24,35	151,13
2	Какао с молоком (1-й вариант)	200	387,сбр;2011	2,61	0,45	25,95	118,29
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Уха по-домашнему	200		9,6	3,2	9,6	90,4
2	Свекла тушеная в сметане или в молочном соусе	65	117,сбр;2011	1,28	3,33	5,93	58,83
3	Рис отварной	65	303,сбр;2011	1,57	2,2	14,4	83,84
4	Котлеты или биточки рыбные	70	226,сбр;2011	9,7	3,6	14	127,2
5	Компот из смеси сухофруктов	200	399,сбр;2011	0,56	0	27,4	111,84
6	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Булочка дорожная	60	430,сбр;2011	3,69	8,2	31,67	215,28
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	93,сбр;2011	2,67	9,65	10,64	140,11
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				53,15	43,69	275,02	1671,69

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,71	8,46	64,78	374,92
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	25,06	12,68	96,23	579,11
Полдник	8,73	12,14	39,03	300,35
Ужин	6,94	10,3	50,13	315,85
ВСЕГО	53,15	43,69	275,02	1671,69

4-я неделя / 20. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	165,сбр;2011	4,53	4,13	23,49	149,21
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,79	0,04	19,8	90,56
3	Батонсы сыром	30/12,8		2,49/3,43	0,39/3,49	14,43/0	68,1/46,21
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,71	0,11	24,85	101,46
Обед							
1	Рассольник "Ленинградский"	200	64,сбр;2011	1,95	4,8	12,16	99,68



2	Котлеты, биточки, шницели из кури	70	255,сбр;2011	10,43	8,72	13,81	175,44
3	Капуста тушеная	130	311,сбр;2011	3,41	4,2	9,14	87,97
4	Сок фруктовый	180	408,сбр;2011	0,9	0	22,86	99
5	Хлеб ржаной	50		2,35	0,35	24,9	107
Полдник							
1	Кондитерские изделия	40		2,96	4	30,48	162,4
2	Молоко кипяченое	200	405,сбр;2011	5,59	6,38	10,08	120,12
Ужин							
1	Морковь отварная	50	210,сбр;1998	0,57	4,54	4,54	61,29
2	Сырники из творога запеченные	150	203,сбр;2011	24,51	5,48	38,69	302,06
3	Молоко сгущенное	40	346,сбр;2011	2,88	3,4	22,2	128
4	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24,05	113,5
Итого за день				74,72	50,69	310,79	1973,61

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	13,24	8,05	57,72	354,08
Второй завтрак	1,71	0,11	24,85	101,46
Обед	19,04	18,07	82,87	569,09
Полдник	8,55	10,38	40,56	282,52
Ужин	32,18	14,08	104,79	666,46
ВСЕГО	74,72	50,69	310,79	1973,61

Итого

№ дня	белки	жиры	углев	Ккалор.
1	52,66	48,2	273,97	1725,11
2	78,57	54,32	314,8	2043,27
3	61,08	64,56	217,56	1664,04
4	50,79	46,06	283,48	1728,88
5	55,21	60,9	271,8	1833,2
6	83,48	58,97	310,35	2074,97
7	49,79	59,24	247,16	1698,29
8	55,42	45,55	243,44	1593,27
9	49,9	40,08	273,03	1665,62
10	62,45	70,6	267,49	1934,32
11	62,17	39,7	323,01	1876,24
12	61,56	51,82	284,62	1827,13
13	74,91	65,57	291,58	2033,89
14	60,17	59,52	301,68	1935,28
15	55,69	61,69	279,33	1867,36
16	54,81	49,29	272,7	1739,7
17	64,62	62,81	243,44	1830,55
18	75,53	65,8	262,42	1917,83
19	53,5	43,69	275,02	1671,69
20	74,72	50,69	310,79	1973,61
ИТОГО	61,85	54,95	277,38	1831,71

