

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые	вещества (г)	Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)	
						У	С
	1 день		Б	Ж			
	ЗАВТРАК						
4*4	каша кукурузная	250	8,59	11,1	270,2	35,3	2,3
14*10	какао с молоком	200	0,23	0	85,29	21,1	5
	Батон нарезной с маслом	70/9	3,23	0,44	99,17	17,33	0
	2 ЗАВТРАК						
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,99	0,2	38	28,3	38,5
	ОБЕД						
15	суп рыбный	250	14,45	10,38	210	11,74	5,80
129	салат из зеленого горошка	60	1,64	4,05	54,36	2,89	5,8
92	гуляш мясной	80	13,45	11,1	168,2	3,54	0,54
165	греча отварная с маслом	150	6,6	1,8	150	30	0
6*10	Компот из сухофруктов	200	2,12	0,26	98,78	29,73	0,32
	Хлеб ржаной	50	1,57	0,45	78	15,4	0
	ПОЛДНИК						
101	суп молочный /макаронный/	250	7,24	8,69	412,69	76,36	2,1
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88	0	135	28,48	36,78
	Итого		60,99	48,47	1799,69	300,17	97,14
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые	вещества (г)	Энергет. Ценность (ккал)	У	С
	2 день		Б	Ж			
	ЗАВТРАК						
16*4	Каша "дружба" (рис, пшено)	250	9,56	11,2	211,2	26,12	1,56
12*10	Чай с молоком	200	0,06	0,02	32,1	7,34	0,02
	Батон нарезной с маслом	70/9	3,23	0,44	99,17	17,33	0
	2 ЗАВТРАК						
	Кисло-молочные продукты	200	5,22	4,5	90	7,2	0,54
	ОБЕД						
20	суп гороховый на мясном бульоне	250	9,24	8,04	256	13,17	1,3
	огурец консервированный	60	0	0	10,1	3,2	6
98	жаркое по-домашнему	150	7,3	6,25	259,3	41,2	0
3*10	компот из свежих фруктов	200	0,88	0	113,72	28,48	36,78
	Хлеб ржаной	50	1,57	0,45	78	15,4	0
	ПОЛДНИК						
44	биточки манные со стуженым молоком	120/30	5,58	6,12	156,08	19,73	0,68
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88	0	135	28,48	36,78
	Итого		43,52	37,02	1442,67	207,65	83,66

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. Ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
3 день								
	ЗАВТРАК							
1*4	каша гречневая	250	7.98	8.32	34.2	220.67	1.92	
14*10	какао с молоком	200	0.23	0	21.1	85.29	5	
	Батон нарезной с маслом	70/9	3.23	0.44	17.33	99.17	0	
	2 ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0.99	0.2	28.3	38	38.5	
	ОБЕД							
6	Борщ на мясном бульоне	250	7.24	7.05	11.18	258	27.05	
82	Рыба запеченная в духовке	70	12.1	8.1	1.1	175.25	0.1	
	рис отварной с маслом	160	2.59	3.39	26.85	150.12	24.4	
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0.88	0	28.48	135	36.78	
	Хлеб ржаной	50	1.57	0.45	15.4	78	0	
	ПОЛДНИК							
283	Творожная запеканка с повидлом	150/15	14	0.6	1.5	83	23.5	
	Компот из консервированных ягод, фруктов	200	0.88	0	28.48	135	36.78	
	Итого		51.69	28.55	213.92	1457.5	194.03	Витамины
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. Ценность (ккал)		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		С	
4 день								
	ЗАВТРАК							
5*4	Каша манная	250	6.04	8.03	47.2	270.26	11.2	
5*10	чай сладкий	200	0.06	0.02	7.34	32.1	0.02	
	Батон нарезной с маслом	70/9	3.23	0.44	17.33	99.17	0	
	2 ЗАВТРАК							
	Кисло-молочные продукты	200	5.22	4.5	7.2	90	0.54	
	ОБЕД							
37	Суп с клецками на мясном бульоне	250	9.56	11.1	8.5	110.2	0.88	
161	Шницель мясной	80	10.88	11.72	5.74	176.75	1.02	
194	Макароны отварные	150	3.78	3.56	18.25	140.73	0	
	Хлеб ржаной	50	1.57	0.45	15.4	78	0	
6*10	Компот из сухофруктов	200	2.12	0.26	29.73	98.78	0.32	
	ПОЛДНИК							
286	Винегрет овощной	150	2.7	6.08	15.84	128.85	12.86	
4*10	напиток из кураги	200	0.87	0.76	8.76	56	9.5	
	Итого		44.96	46.92	181.29	1280.84	36.34	Витамины

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		вещества (г)	Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж			
	5 день						
	ЗАВТРАК						
6*4	каша овсяная	250	8,23		11,2	26,12	211,2
8*10	кисель	200	0,06		0,02	7,34	32,1
	Батон нарезной с маслом	70/9	3,23		0,44	17,33	99,17
	2 ЗАВТРАК						0
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,99		0,2	28,3	38
	ОБЕД						38,5
83	Рассольник на мясном бульоне	250	6,13		9,43	14,76	315
96	Плов рисовый с мясом	230	15,96		14,89	19,25	385,2
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88		0	28,48	135
	Хлеб ржаной	50	1,57		0,45	15,4	78
	ПОЛДНИК						0
186	Хачапури с сыром	80/7	7,3		6,25	41,2	259,3
4	Молоко кипяченое	200	0,23		0	21,1	85,29
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,99		0,2	28,3	38
	Итого		45,57		43,08	247,58	1676,26
							134,57
№							
рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		вещества (г)	Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж			
	6 день						
	ЗАВТРАК						
11*4	Каша пшенная	250	7,97		10,86	35,43	185,3
11*10	чай с лимоном	200	3,62		3,89	20,97	169,3
	Батон нарезной с маслом, с сыром	70/9/15	4,23		0,87	34,65	56,23
	2 ЗАВТРАК						0,25
	Кисло-молочные продукты	200	5,22		4,5	7,2	90
	ОБЕД						0,54
31	Щи из св. капусты на мясном бульоне	250	8,34		7,23	9,45	156
89	бефстроганов из мяса	80	21,72		25,11	3,85	265,32
195	греча отварная с маслом	150	5,76		5,4	40,25	260,4
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88		0	28,48	135
	Хлеб ржаной	50	1,57		0,45	15,4	78
	ПОЛДНИК						0
215	Сырники творожные со сгущ. Молоком	150/30	8,56		8,43	59,76	263,2
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88		0	28,48	135
	Итого		68,75		66,74	283,92	1793,75
							122,54

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
7 день							
	ЗАВТРАК						
15*4	каша пшеничная	250	7,98	8,32	34,2	220,67	1,92
14*10	какао с молоком	200	0,23	0	21,1	85,29	5
	Батон нарезной с маслом	70/9	3,23	0,44	17,33	99,17	0
	2 ЗАВТРАК						
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,99	0,2	28,3	38	38,5
	ОБЕД						
47	суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,3	11,2	9,2	201,3	0,98
130	Салат из консерв. Огурцов с зелен. Горошком	60	0,35	4,26	1,86	76,25	19,25
107	Мясные тефтели с рисом	230	15,02	13,25	38,32	356	5,3
	Хлеб ржаной	50	1,57	0,45	15,4	78	0
4*10	напиток из кураги	200	2,12	0,26	29,73	98,78	0,32
	ПОЛДНИК						
2*4	суп молочный гречневый/	180	3,78	4,56	13,45	145,2	1,21
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88	0	28,48	135	36,78
	Итого		45,45	42,94	237,37	1533,66	109,26
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
8 день							
	ЗАВТРАК						
7*4	Каши рисовая	250	10,44	12,86	37,25	286,56	2,56
8*10	кисель	200	0,06	0,02	7,34	32,1	0,02
	Батон нарезной с маслом	70/9	3,23	0,44	17,33	99,17	0
	2 ЗАВТРАК						
	Кисло-молочные продукты	200	5,22	4,5	7,2	90	0,54
	ОБЕД						
	Салат из кукурузы консервированной	60	0	0	3,2	23,2	0,02
131	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	6,78	9,25	13,45	269,2	13,26
36	Ленивые голубцы с мясом	230	15,32	13,2	12,45	212,3	66,10
116	Хлеб ржаной	50	1,57	0,45	15,4	78	0
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88	0	28,48	135	36,78
	ПОЛДНИК						
	Макаронны отварные	180	5,28	13,42	35,48	283,62	12,56
43*3	колбаса вареная	60	0,9	3,78	3,54	49,5	3,50
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0,88	0	28,48	135	36,78
	Итого		50,56	57,92	209,6	1693,65	172,12

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		вещества (г)	Энергет.	Витамины
рецепта			Б	Ж	У	Ценность (ккал)	(мг)
9 день							
ЗАВТРАК							
6*4	каша овсяная	250	8.23	11.2	26.12	211.2	1.56
12*10	Чай с молоком	200	2.34	2.56	15.98	100.1	1.1
	Батон нарезной с маслом	70/9	3.23	0.44	17.33	99.17	0
2 ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0.99	0.2	28.3	38	38.5
ОБЕД							
	огурец консервированный	60	0	0	3.2	10.1	6
140	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	6.84	9.65	13.75	126.3	13.12
112	запеканка картофельно-мясная	230	15.26	14.98	17.98	246.22	2.1
	Хлеб ржаной	50	1.57	0.45	15.4	78	0
6*10	Компот из сухофруктов	200	2.12	0.26	29.73	98.78	0.32
ПОЛДНИК							
101	биточки манные	120	7.24	8.69	76.36	412.69	2.1
	Повидло	30	1.89	3.98	16.1	58.84	0.1
4	Молоко кипяченное	200	0.23	0	21.1	85.29	5
	Итого		49.94	52.41	281.35	1564.69	69.9
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые	вещества (г)	Энергет.	Витамины	
			Б	Ж	У	Ценность (ккал)	(мг)
10 день							
ЗАВТРАК							
14*4	каша ячневая	250	7.2	5.6	23.56	205.3	1.25
11*10	Чай с лимоном	200	2.34	2.56	15.98	100.1	1.1
	Батон нарезной с маслом	70/9	3.23	0.44	17.33	99.17	0
2 ЗАВТРАК							
	Кисло-молочные продукты	200	5.22	4.5	7.2	90	0.54
ОБЕД							
31	суп крестьянский на мясном бульоне	250	5.61	6.53	11.51	205.97	29.75
78	гуляш рыбный	70	10.56	10.25	1.2	267.25	0.26
169	рис отварной с маслом	160	2.59	3.39	26.85	150.12	24.4
	Хлеб ржаной	50	1.57	0.45	15.4	78	0
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0.88	0	28.48	135	36.78
ПОЛДНИК							
131	картофельное пюре	160	3.39	5.4	24	198.1	24.4
149	сельдь с/с	50	2.1	5.89	5.21	118.25	21.3
	компот из консервированных ягод, фруктов	200	0.88	0	28.48	135	36.78
	Итого		45.57	45.01	205.2	1782.26	176.56