

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
1-й день					
Завтрак					
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	10,255	150	12,170
	Хлеб с маслом	25/5	6,300	35/6	7,870
	Чай с сахаром	180	1,170	200	1,170
Итого за завтрак			17,725		21,210
2-ой завтрак					
	Фрукты: яблоки	70	9,1	90	11,7
Итого за 2-ой завтрак			9,100		11,700
Обед					
	Салат из свежей капусты	40	4,596	65	7,504
	Суп перловый на мясном бульоне	150	11,338	200	17,012
	Плов с мясом	130	34,831	180	49,608
	Хлеб сельский	25	1,550	25	1,550
	Компот из урюка и яблок	150	5,56	200	5,56
Итого за обед			57,875		81,234
Полдник					
	Кыстыбый с картофелем	180	6,045	90	13,852
	Чай с молоком	90	13,852	200	6,045
Итого за полдник			19,897		19,897
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 1-й день			104,663		134,151

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
2-й день					
Завтрак					
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	140	10,615	150	12,085
	Хлеб с маслом	25/5	6,3	35/6	7,87
	Цикорий с молоком	180	5,965	200	5,965
Итого за завтрак			22,88		25,92
2-ой завтрак					
	Фрукты: апельсин	70	13,65	90	17,55
Итого за 2-ой завтрак			13,65		17,55
Обед					
	Суп овощной на мясном бульоне	150	14,063	200	19,926
	Шницель рыбный	60	39,79	80	56,875
	Макароны отварные	120	7,45	130	7,75
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за обед			64,023		87,271
Полдник					
	Слойка	50	9,042	60	11,43
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за полдник			10,212		12,6
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 2-й день			110,831		143,451

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
3-й день					
Завтрак					
	Молочная вермишель	140	10,655	150	11,04
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Какао с молоком	180	6,012	200	6,012
Итого за завтрак			21,217		24,222
2-ой завтрак					
	Фрукты: Банан	80	14,8	90	16,65
Итого за 2-ой завтрак			14,8		16,65
Обед					
	Борщ с капустой на мясном бульоне	150	16,138	200	23,076
	Ёжики в соусе	65/50	44,712	90/50	58,168
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Кисель	180	2,8	200	3,5
Итого за обед			65,2		86,294
Полдник					
	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	140	10,812	150	11,91
	Оладьи с медом натуральным	90	13,634	90	14,42
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за полдник			25,616		27,5
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 3-й день			126,899		154,776

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
4-й день					
Завтрак					
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	140	10,175	150	11,585
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за завтрак			15,895		19,925
2-ой завтрак					
	Фрукты: яблоки	70	9,1	90	11,7
Итого за 2-ой завтрак			9,1		11,7
Обед					
	Салат из моркови	40	3,79	50	4,738
	Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками	150	30,625	200	37,025
	Голубцы ленивые	130	34,662	180	48,035
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Компот из урюка и яблок	150	5,56	200	5,56
Итого за обед			76,187		96,908
Полдник					
	Ватрушка с творогом	75	20,781	75	20,781
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за полдник			21,951		21,951
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 4-й день			123,199		150,594

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
5-й день					
Завтрак					
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	140	12,435	150	14,035
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Цикорий с молоком	180	5,965	200	5,965
Итого за завтрак			22,95		27,17
2-ой завтрак					
	Фрукты: апельсин	70	13,65	90	17,55
Итого за 2-ой завтрак			13,65		17,55
Обед					
	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне	150	15,108	200	18,656
	Овощи тушеные с мясом	130	40,814	180	57,127
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за обед			58,642		78,503
Полдник					
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	25	1,55	150	12,17
	Хлеб пшеничный	180	1,17	25	1,55
	Чай с сахаром	140	10,255	200	1,17
Итого за полдник			12,975		14,89
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 5-й день			108,283		138,223

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
6-й день					
Завтрак					
	Каша манная молочная со сливочным маслом	140	10,24	150	11,335
	Хлеб с маслом	25/5	6,3	35/6	7,87
	Какао с молоком	180	6,012	200	6,012
Итого за завтрак			22,552		25,217
2-ой завтрак					
	Фрукты: яблоки	70	9,1	90	11,7
Итого за 2-ой завтрак			9,1		11,7
Обед					
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150	12,388	200	15,051
	Гуляш из отварного мяса	30/30	31,94	45/45	50,108
	Макароны отварные	120	7,45	130	7,75
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Компот из урюка и яблок	150	5,56	200	5,56
Итого за обед			58,888		80,019
Полдник					
	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	140	10,812	150	11,91
	Хлеб пшеничный	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за полдник			13,532		14,63
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 6-й день			104,138		131,676

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
7-й день					
Завтрак					
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	140	11,425	150	11,935
	Хлеб с маслом	25/5	6,3	35/6	7,87
	Чай с молоком	180	6,045	200	6,045
Итого за завтрак			23,77		25,85
2-ой завтрак					
	Фрукты: апельсин	70	13,65	90	17,55
Итого за 2-ой завтрак			13,65		17,55
Обед					
	Салат витаминный	40	4,417	60	6,404
	Суп с гречневой крупой на мясном бульоне	150	12,806	200	16,706
	Треугольник с мясом	75	24,567	100	37,885
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за обед			44,51		63,715
Полдник					
	Омлет натуральный	80	24,05	120	32,7
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
	Хлеб пшеничный	25	1,55	25	1,55
Итого за полдник			26,77		35,42
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 7-й день			108,766		142,645

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
8-й день					
Завтрак					
	Молочная вермишель	140	10,655	150	11,04
	Хлеб с маслом	25/5	6,3	35/6	7,87
	Цикорий с молоком	180	5,965	200	5,965
Итого за завтрак			22,92		24,875
2-ой завтрак					
	Фрукты: яблоки	70	9,1	90	11,7
Итого за 2-ой завтрак			9,1		11,7
Обед					
	Салат из моркови с яблоками	40	4,598	60	6,897
	Свекольник на мясном бульоне	150	13,938	200	21,651
	Биточки рыбные	60	44,867	75	66,55
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	120	7,458	130	8,92
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Кисель	180	2,8	200	3,5
Итого за обед			75,211		109,068
Полдник					
	Чай с сахаром	60	9,71	200	1,17
	Булочка домашняя	180	1,17	60	9,71
Итого за полдник			10,88		10,88
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 8-й день			118,177		156,633

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
9-й день					
Завтрак					
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	140	11,265	150	12,735
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Какао с молоком	180	6,012	200	6,012
Итого за завтрак			21,827		25,917
2-ой завтрак					
	Фрукты: Банан	80	14,8	90	16,65
Итого за 2-ой завтрак			14,8		16,65
Обед					
	Салат из свеклы с яблоками	40	5,631	60	7,809
	Суп с пельменями	150	25,55	200	35
	Гуляш из отварного мяса	30/30	31,94	45/45	50,108
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	15,725	130	17,935
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за обед			81,566		113,572
Полдник					
	Молочная вермишель	140	10,655	150	11,04
	Оладьи с медом натуральным	90	13,634	90	14,42
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за полдник			25,459		26,63
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 9-й день			143,718		182,879

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
10-й день					
Завтрак					
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	10,255	150	12,17
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Цикорий с молоком	180	5,965	200	5,965
Итого за завтрак			20,77		25,305
2-ой завтрак					
	Фрукты: апельсин	70	13,65	90	17,55
Итого за 2-ой завтрак			13,65		17,55
Обед					
	Салат из свеклы	40	4,876	60	7,164
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	12,513	200	15,676
	Плов с мясом	130	34,831	180	49,608
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Компот из урюка и яблок	150	5,56	200	5,56
Итого за обед			59,33		79,558
Полдник					
	Ватрушка с творогом	75	20,781	75	20,781
	Чай с молоком	180	6,045	200	6,045
Итого за полдник			26,826		26,826
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 10-й день			120,642		149,349

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
11-й день					
Завтрак					
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	140	10,615	150	12,085
	Хлеб с сыром	25/6	4,55	35/10	7,17
	Чай с молоком	180	6,045	200	6,045
Итого за завтрак			21,21		25,3
2-ой завтрак					
	Фрукты: яблоки	70	9,1	90	11,7
Итого за 2-ой завтрак			9,1		11,7
Обед					
	Винегрет овощной	40	4,064	60	5,932
	Уха с картофелем, рыбой	150	52,476	200	71,164
	Шницель	60	34,267	80	49,678
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	15,725	130	17,935
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с сахаром	180	1,17	200	1,17
Итого за обед			109,252		147,429
Полдник					
	Каша манная молочная со сливочным маслом	140	10,24	150	11,335
	Хлеб пшеничный	25	1,55	25	1,55
	Чай с молоком	180	6,045	200	6,045
Итого за полдник			17,835		18,93
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 11-й день			157,463		203,469

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Сумма	Вес блюда	Сумма
12-й день					
Завтрак					
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	140	11,425	150	11,935
	Хлеб с маслом	25/5	6,3	35/6	7,87
	Цикорий с молоком	180	5,965	200	5,965
Итого за завтрак			23,69		25,77
2-ой завтрак					
	Фрукты: апельсин	70	13,65	90	17,55
Итого за 2-ой завтрак			13,65		17,55
Обед					
	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150	13,003	200	16,837
	Овощи тушеные с мясом	130	40,814	180	57,127
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Компот из урюка и яблок	150	5,56	200	5,56
Итого за обед			60,927		81,074
Полдник					
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	10,255	150	12,17
	Хлеб сельский	25	1,55	25	1,55
	Чай с молоком	180	6,045	200	6,045
Итого за полдник			17,85		19,765
	Соль	3	0,066	5	0,11
Итого за 12-й день			116,183		144,269