

**Менюготавливаемых блюд.
Возрастная категория: с 7-18лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	200	6,7	10,4	25,8	224,9	316
	Бутерброд со сливочным маслом.	60	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			14,33	24,6	64,64	572,7	
Обед	Салат «Здоровье».	100	1,7	6,7	5,7	90,0	25
	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,49	3,28	16,33	134,7	206
	Тефтели рыбные.	100	11,6	4,46	8,03	116,5	90
	Макаронные изделия запеч. с сыром.	180	9,6	10,1	41,3	281,3	421
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	80	4,8	0,8	34,0	150,2	148
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за обед			37,49	25,5	170,0	1064,9	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	20,1	92,0	130
	Сырники твор. с морковью/сгущ.мол.	200	15,7	17,2	19,6	343,6	233
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за полдник			20,9	19,3	79,4	635,6	
Ужин 1	Огурец консервированный порционно.	100	0,78	1,45	1,8	55,1	19
	Котлета из говядины.	100	13,55	11,55	15,70	228,7	608
	Картофель отварной	180	12,8	20,4	14,8	322,2	692
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	70	4,2	0,7	29,7	131,4	148
Итого за ужин 1			35,1	35,3	101,0	895,4	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5,8	5,0	9,6	108,0	965
	Печенье.	20	4,1	2,3	13,2	90,0	151
Итого за ужин 2			9,9	7,3	22,8	198,0	
Итого за день:			99,6	112,0	437,5	3365,6	
День 2							
Завтрак	Суп молочный ячневый.	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	70	7,8	8,9	18,5	164,0	2
	Кофейный напиток.	200	1,7	1,8	18,05	97,24	692
Итого за завтрак			15,3	11,9	73,5	485,7	
Обед	Икра морковная.	100	2,2	4,5	12,2	100,1	54
	Суп с домашней лапшой на к/б.	250	6,3	2,15	21,1	142,8	45
	Запеканка капустная с мясом.	250	14,1	14,8	16,2	80,5	114
	Кисель.	200	0	0	15,3	9,60	122
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	80	4,8	0,8	34,0	150,2	148
	Яблоко.	200	0,8	0,8	18,6	94,0	847
Итого за обед			38,1	24,3	142,4	707,2	
Полдник	Суфле творожное/ соус шоколадный.	200	21,4	1,3	18,4	289,2	82
	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	20,1	92,0	130
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
Итого за полдник			27,0	2,8	63,5	511,2	
Ужин 1	Салат из свеклы и яблока.	100	1,0	4,7	10,6	86,4	54
	Рыбные биточки.	100	13,3	0,8	6,4	125,9	87
	Макаронные изделия отварные со слив. маслом.	180	6,62	5,42	31,73	202,1	688
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	70	4,2	0,7	29,7	131,4	148
Итого за ужин 1			28,9	12,9	153,4	708,3	
Ужин 2	Ряженка.	200	5,8	2,5	8,4	108,0	966
	Булочка молочная.	50	4,4	3,4	27,3	158,9	479
Итого за ужин 2			10,2	5,9	35,7	266,9	

Итого за день:			117.5	57.6	448.4	2582,8	
День 3							
Завтрак	Каша молочная перловая.	200	6.6	5.6	36.0	222.0	258
	Бутерброд со сливочным маслом.	60	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Чай с молоком.	200	1,4	1,6	16,4	86,0	945
Итого за завтрак			10.0	15,8	342,7	437.0	
Обед	Икра свекольная.	100	2,3	4,6	12,3	100,1	126
	Суп «Крестьянский» с крупой.	250	5,99	7,54	15,53	148,2	201
	Биточки из говядины.	100	15,55	11,55	15,70	228,7	608
	Рагу овощное.	180	2,7	6,1	17,3	151,5	321
	Компот из свежих плодов.	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	80	4,8	0,8	34,0	150,2	148
	Апельсин.	300	2,7	0,6	24,3	129,0	847
Итого за обед			37,7	32,6	166,4	1147,7	
Полдник	Молоко кипяченое.	200	5,8	5,0	9,6	108,0	965
	Вареники ленивые с твор./сгущ.молок.	200	5,0	8,3	8,0	125,0	156
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
Итого за полдник			14,4	14,6	42,6	363,0	
Ужин 1	Огурец консервированный порционно.	100	0,78	1,45	1,8	55,1	19
	Котлета рыбная.	100	25,3	0,8	6,4	125,9	255
	Картофель запеченный.	180	3,6	5,7	23,9	194,0	53
	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	20,1	92,0	130
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	70	4,2	0,7	29,7	131,4	148
Итого за ужин 1			38,5	10,1	106,9	728,4	
Ужин 2	Ряженка.	200	5,8	2,5	8,4	108,0	966
	Гренки.	50	5,6	0,5	13,2	167,0	176
Итого за ужин 2			11,4	3,0	21,6	275,0	
Итого за день:			112,0	76,0	680,2	2950,9	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	200	6,7	10,4	25,8	224,9	70
	Горячий бутерброд с сыром.	60	13,8	27,3	19,5	325,4	120
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			27,1	43,5	103,8	861,1	
Обед	Икра морковная.	100	2,2	4,5	12,2	100,1	54
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной.	250	4,5	2,1	12,7	91,0	136
	Плов из говядины.	250	20,3	7,9	38,5	311,6	90
	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	80	4,8	0,8	34,0	150,2	148
Итого за обед			35,4	16,6	147,1	876,9	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	20,1	92,0	130
	Запеканка творожная.	150	20,4	13,5	14,8	271,9	237
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Банан.	300	4,5	1,5	63,0	288,0	847
Итого за полдник			29,5	16,5	122,8	681,9	
Ужин 1	«Здоровье»».	100	1,7	6,7	5,7	90,0	25
	Жаркое по-домашнему.	200	27,53	7,47	21,95	265,0	436
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,3	25,0	130,0	117
	Хлеб ржаной.	70	4,2	0,7	29,7	131,4	148
Итого за ужин 1			36,2	16,1	95,3	644,4	
Ужин 2	Ряженка.	200	5,8	2,5	8,4	108,0	966
	Печенье.	40	8,2	4,6	26,4	188,0	151
Итого за ужин 2			14,0	7,1	34,8	296,0	
Итого за день:			111,1	99,6	423,8	3268,3	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	70	7,8	8,9	18,5	164,0	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,4	2,6	20,4	110,4	692
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847

Итого за завтрак			17.5	17.5	92.5	582.1	
Обед	Салат из свеклы.	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Суп картофельный с крупой на м/б.	250	2.18	2.8	14.2	91.5	204
	Шницель из говядины.	100	15,55	11,55	15,70	228,7	608
	Сложный гарнир.	180	5.5	7.02	30.4	208.4	439
	Кисель.	200	0	0	15.3	9,60	122
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
Итого за обед			32.46	29.6	143.0	805.1	
Полдник	Булочка творожная.	70	14.0	7.07	56.6	334.1	440
	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Яблоко.	150	0.6	0.6	14.7	70.5	847
Итого за полдник			7.29	14.3	62.0	429.1	
Ужин 1	Рыба запеченная в омлете.	100	15.8	4.5	3.2	117.5	249
	Картофельное пюре.	200	3.7	5.5	9.49	148.5	58
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14.0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			28.9	18.09	89.7	649.3	
Ужин 2	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Вафли.	20	0.56	0.66	15.4	70.8	152
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
Итого за ужин 2			9.96	4.46	48.8	308.8	
Итого за день:			102.6	76.02	447.1	2869.6	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями.	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Горячий бутерброд с сыром.	60	13.8	27.3	19.5	325.4	120
	Какао-напиток с молоком.	200	5.6	5.6	38.4	218.8	693
Итого за завтрак			25.2	34.1	94.8	768.6	
Обед	Свекла отварная порционная.	100	1.4	3.8	3.7	55.0	427
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	7.9	5.7	16.9	148.0	209
	Гуляш.	100	23,80	19,52	5,74	203,0	591
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	180	8,95	6,73	43,00	276,5	679
	Компот из свежих плодов.	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
Итого за обед			30.6	35.3	145.5	1003.6	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Булочка домашняя	70	5.09	8.7	37.7	250.8	469
	Яблоко.	300	1.2	1.2	27.6	141.0	847
Итого за полдник			12.09	13.2	68.8	468.9	
Ужин 1	Рыба тушеная с овощами в томате.	100	9.4	4.9	4.4	100.0	247
	Картофель запеченный в сметане.	180	4.1	5.7	15.3	188.8	51
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14.0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			20.7	13.4	81.1	660.9	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Печенье.	40	8.2	4.6	26.4	188.0	151
Итого за ужин 2			12.5	7.1	32.8	275.5	
Итого за день:			121.0	98.9	428.9	3139.3	
День 7							
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая.	200	4.2	5.6	28.2	180.0	510
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	70	7,8	8,9	18,5	164,0	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	2.4	2.6	20.4	110.4	692
Итого за завтрак			14.4	16.3	67.2	446.4	
Обед	Салат из вареной свеклы и яблока.	100	1.0	4.7	10.6	86.4	54
	Суп с клецками на курином бульоне.	250	0.3	2.7	1.9	33.1	108
	Суфле куриное.	100	20.9	17.9	4.4	236.6	112
	Горох отварной.	180	19.08	5.8	39.8	289.2	330
	Кисель.	200	0	0	15.3	9,60	122
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148

	Банан.	300	4.5	1.5	63.0	288.0	847
Итого за обед			54.1	34.7	194.0	1223.1	
Полдник	Чай с молоком.	200	2.86	3.2	17.7	107.1	945
	Зразы творожные.	200	24.7	17.6	27.6	380.0	241
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
Итого за полдник			31.16	22.1	70.6	617.1	
Ужин 1	Икра морковная.	100	2,2	4,5	12,2	100,1	54
	Рыба запеченная с картофелем по-русски.	200	9.9	8.6	2.4	169.2	89
	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			19.4	19.0	81.0	623.0	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Плюшка.	50	3.6	2.6	23.2	132.2	184
Итого за ужин 2			9.4	7.6	32.8	240.2	
Итого за день:			129.0	100.7	465.6	3275.0	
2 неделя							
День 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	2.4	4.9	16.7	117.1	187
	Горячий бутерброд с сыром.	60	13.8	27.3	19.5	325.4	120
	Кисель.	200	0	0	15.3	9,60	122
	Апельсин.	300	2.7	0.6	24.3	129.0	847
Итого за завтрак			18.9	32.8	75.8	581.1	
Обед	Огурец консервированный порционно.	100	0.78	1.45	1.8	55.1	19
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	250	0.7	0.05	5.3	23.5	82
	Котлета рыбная «Любительская».	100	22.3	3.1	5.9	136.6.	86
	Картофельное пюре.	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
Итого за обед			35.8	11.5	121.2	754.3	
Полдник	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Сырники творожные со сгущенным молоком.	200	21.7	18.2	17.6	243.6	219
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
Итого за полдник			35.1	24.0	53.0	611.6	
Ужин 1	Салат из свеклы и зеленого горошка.	100	1.6	4.1	8.1	77.1	34
	Бефстроганов из говядины.	100	16.7	15.7	4.2	225.8	93
	Макароны отварные с овощами.	180	6.08	8.2	32.4	231.6	517
	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			33.14	30.2	118.5	905.7	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Булочка молочная.	50	4.4	3.4	27.3	158.9	479
Итого за ужин 2			10.2	8.4	36.9	266.9	
Итого за день:			114.6	106.9	405.4	3119.6	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный.	200	18.9	28.3	3.5	345.9	438
	Бутерброд со сливочным маслом.	60	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5.6	5.6	38.4	218.8	693
	Яблоко.	150	0.6	0.6	14.7	70.5	847
Итого за завтрак			27.1	43.1	57.0	762.0	
Обед	Салат «Здоровье».	100	1.7	6.7	5.6	90.0	25
	Суп овощей на курином бульоне.	250	16.7	3.5	77.3	64.0	99
	Азу по-татарски.	250	17.5	13.3	29.4	342.0	637
	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
Итого за обед			44.3	25.6	206.0	870.0	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Пирожок печенный с капустой.	70	4.7	6.9	17.6	174.3	138
	Яблоко.	150	0.6	0.6	14.7	70.5	847

Итого за полдник			6.3	7.7	52.4	336.0	
Ужин 1	Сосиска отварная порционно.	60	6.2	12.0	12.6	134.0	536
	Рис отварной с овощами.	180	3.9	6.4	30.4	226.2	58
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14.0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			18.1	20.3	113.65	649.6	
Ужин 2	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Гренки.	50	5.6	0.5	13.2	167.0	176
Итого за ужин 2			11.4	3.0	21.6	275.0	
Итого за день:			107.2	99.7	433.6	2892.6	
День 10							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	200	6,4	7.5	25,3	192.0	185
	Горячий бутерброд с сыром.	60	13.8	27.3	19.5	325.4	120
	Кофейный напиток с молоком.	200	2.4	2.6	20.4	110.4	692
Итого за завтрак			23.6	37.6	85.3	719.8	
Обед	Икра свекольная.	100	2,3	4,6	12.3	100.1	126
	Щи со сметаной.	250	1.0	0.1	7.5	34.0	88
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	250	14.1	14.8	16.2	252.9	284
	Компот из свежих плодов.	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
	Банан.	300	4.5	1.5	63.0	288.0	847
Итого за обед			31.2	30.3	170.3	1065.2	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом.	200	22.7	16.48	30.5	361.0	236
	Хлеб пшеничный.	150	3.6	1.3	25.0	130.0	117
Итого за полдник			26.3	17.78	75.6	583.0	
Ужин 1	Салат картофельный с сол.огурцом и зел. горошком.	100	5.6	4.09	18.9	130.5	42
	Тефтели рыбные.	100	11,6	4.46	8.03	116.5	90
	Макароны отварные со слив. маслом.	180	6,62	5,42	21,73	202,1	688
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14.0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			31.8	15.9	117.3	738.5	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Плюшка новомосковская.	50	10.0	5.0	40.4	238.0	184
Итого за ужин 2			15.8	10.0	50.0	346.0	
Итого за день:			108.7	111.6	438.4	3360.5	
День 11							
Завтрак	Каша молочная манная.	200	6,24	6,10	19,70	158,6	390
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	70	7,8	8.9	18.5	164.0	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	2.4	2.6	20.4	110.4	692
Итого за завтрак			17.4	17.8	71.7	525.0	
Обед	Салат картофельный.	100	1.9	5.2	13.4	110.0	62
	«Рассольник».	250	0.5	1.5	1.8	22.8	96
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	250	18.2	18.2	23.2	333.0	94
	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
	Груша.	300	1.2	0.9	20.9	141.0	847
Итого за обед			30.2	27.9	123.0	980.8	
Полдник	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Шанежка с картофелем.	70	4.2	4.4	24.0	154.7	567
Итого за полдник			8.3	9.4	33.6	242.2	
Ужин 1	Свекла отварная порционная.	100	1.4	3.8	3.7	55.0	427
	Суп с рыбными консервами.	200	6.8	6.7	11.4	133.8	87
	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			19.3	17.2	86.8	623.1	

Ужин 2	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Гренки.	50	5.6	0.5	13.2	167.0	176
Итого за ужин 2			13.4	3.3	56.4	338.0	
Итого за день:			88.0	75.4	365.4	2644.1	
День 12							
Завтрак	Каша молочная рисовая.	200	6.0	9.9	31.3	239.3	131
	Бутерброд со сливочным маслом.	70	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5.6	5.6	38.4	218.8	693
Итого за завтрак			14.6	24.3	90.2	678.0	
Обед	«Винегрет».	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	0.3	0.02	1.7	8.7	111
	Рыба тушеная с овощами в томате.	100	9.4	4.9	4.4	100.0	247
	Картофельное пюре.	180	3.7	5.5	9.49	148.5	58
	Компот из с/фруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
	Груша.	300	1.2	0.9	30.9	141.0	847
Итого за обед			27.2	26.9	150.6	978.6	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Ватрушка с творогом.	70	9.4	7.6	4.1	143.2	60
Итого за полдник			10.4	7.8	24.2	235.2	
Ужин 1	Птица отварная порционная.	100	21.1	13.6	0	206.2	639
	Капуста тушеная.	200	3.6	3.8	11.8	92	321
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			33.6	16.2	79.5	634.4	
Ужин 2	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Вафли.	60	1.68	1.9	46.2	212.4	152
Итого за ужин 2			7.4	4.4	54.6	320.4	
Итого за день:			91.14	78.4	378.9	2753.8	
День 13							
Завтрак	Каша манная с морковью.	200	4.8	6.2	56.8	304.4	173
	Бутерброд со сливочным маслом.	60	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5.6	5.6	38.4	218.8	693
Итого за завтрак			11.4	19.4	95.64	652.2	
Обед	Салат из соленых огурцов.	100	0.86	5.1	2.6	59.8	17
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной.	250	2,34	2,83	16,64	101,2	200
	Птица тушеная в соусе с овощами.	250	12.5	9.0	22.7	223.5	302
	Компот из сухофруктов.	200	0,04	0	24,76	94,20	639
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
	Апельсин.	300	2.7	0.6	24.3	129.0	847
Итого за обед			26.5	21.4	139.0	899.1	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Пудинг творожный с повидлом.	200	22.2	15.3	32.1	179.2	467
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
Итого за полдник			26.8	17.0	77.2	401.2	
Ужин 1	Салат из вареной свеклы и яблока.	100	1.0	4.7	10.6	86.4	288
	Фрикадельки тушеные в томатно-сметаном соусе	100	13.9	15.6	18.2	269.3	679
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	180	8,95	6,73	43,00	276,5	943
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	117
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	148
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	
Итого за ужин 1			31.8	29.03	120.5	921.6	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Сосиска в тесте.	70	4.1	6.9	0.9	81.8	420
Итого за ужин 2			9.9	11.9	10.5	189.8	
Итого за день:			104.3	97.4	411.4	3172.2	
День 14							
Завтрак	Каша гречневая молочная.	200	6.8	10.4	25.0	222.2	66

	Бутерброд со сливочным маслом.	60	2,03	8,6	0,44	129,0	1
	Кофейный-напиток.	200	2.4	2.6	20.4	110.4	692
Итого за завтрак			12.2	21.8	65.6	553.2	
Обед	Свекла отварная порционная.	100	1.4	3.8	3.7	55.0	427
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне.	250	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Голубцы «Любительские».	250	17.2	18.8	24.5	271.4	
	Компот из свежих плодов.	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	80	4.8	0.8	34.0	150.2	148
Итого за обед			44.6	17.3	151.3	722.2	
Полдник	Ряженка.	200	5.8	2.5	8.4	108.0	966
	Пирожок с яблоком.	70	4.3	2.1	45.2	216.5	139
	Банан.	300	4.5	1.5	63.0	288.0	847
	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
Итого за полдник			14.6	6.1	116.6	612.5	
Ужин 1	Икра морковная.	100	1.1	7.1	7.8	100.9	13
	Рыба запеченная в омлете.	100	15.8	4.5	3.2	117.5	249
	Картофель тушеный в соусе.	180	3.7	10.6	27.9	223.4	133
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14.0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	50	3.6	1.3	25.0	130.0	117
	Хлеб ржаной.	70	4.2	0.7	29.7	131.4	148
Итого за ужин 1			27.7	18.9	107.4	659.1	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	200	5.8	5,0	9,6	108,0	965
	Гренки.	50	5.6	0.5	13.2	167.0	176
Итого за ужин 2:			11.9	3.3	54.4	317.5	
Итого за день:			111.0	67.4	495.3	2864.5	
Итого среднее			95.4	94.2	402.8	2856.5	

**Менюготавливаемых блюд.
Возрастная категория: с 3-блет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	5,02	7,8	19,3	158,6	316
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Какао-напиток с молоком.	180	5,0	5,0	34,5	196,9	693
Итого за завтрак			11,1	17,8	54,5	430,7	
Обед	Салат «Здоровье».	50	0,8	3,3	2,8	45,0	25
	Суп картофельный с бобовыми.	180	3,8	5,9	11,7	96,9	206
	Тефтели рыбные.	70	8,0	3,0	5,6	81,5	90
	Макаронные изделия запеч. с сыром.	130	6,8	7,2	29,8	93,1	421
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Яблоко.	100	0,4	0,2	9,8	47,0	847
Итого за обед			24,0	20,8	112,05	692,0	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Сырники твор. с морковью/сгущ.мол.	100	12,7	10,1	9,7	158,4	233
Итого за полдник			13,2	10,2	19,7	204,4	
Ужин 1	Огурец консервированный порционно.	50	0,4	0,8	1,08	33,0	19
	Котлета из говядины.	70	9,8	8,0	10,9	160,0	608
	Картофель отварной	130	6,1	16,9	10,6	232,7	692
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			18,4	26,9	64,2	587,1	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Печенье.	20	4,1	2,3	13,2	90,0	151
Итого за ужин 2			8,4	6,0	22,8	198,0	
Итого за день:			52,2	81,7	198,2	2112,2	
День 2							
Завтрак	Суп молочный ячневый.	150	3,1	0,7	12,6	99,3	94
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	40	4,4	5,08	10,5	93,7	2
	Кофейный напиток.	200	1,7	1,8	18,05	97,24	692
Итого за завтрак			8,2	7,6	41,15	290,24	
Обед	Икра морковная.	50	1,1	2,25	5,6	50,05	54
	Суп с домашней лапшой на к/б.	180	4,5	1,5	15,1	102,8	45
	Запеканка капустная с мясом.	200	11,2	11,8	12,9	64,4	114
	Кисель.	180	0	0	15,3	9,6	122
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за обед			21,3	17,1	91,3	431,6	
Полдник	Суфле творожное/ соус шоколадный.	100	10,6	10,6	9,2	144,4	82
	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
Итого за полдник			11,1	10,7	19,2	190,4	
Ужин 1	Рыбные биточки.	70	9,3	0,5	4,4	88,1	87
	Макаронны отварные со слив. маслом.	130	4,7	6,9	22,8	145,9	688
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			18,1	5,4	68,9	396,3	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Булочка молочная.	50	4,4	3,4	27,3	158,9	479
Итого за ужин 2			8,7	5,2	33,5	239,9	
Итого за день:			58,8	49,0	264,1	1594,4	
День 3							
Завтрак	Каша молочная перловая.	150	2,9	4,2	27,0	166,5	258
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Чай с молоком.	200	1,4	1,6	16,4	86,0	945

Итого за завтрак			6.4	11.01	63.7	419.7	
Обед	Икра свекольная.	50	1.15	2.3	5.65	50.05	126
	Суп «Крестьянский» с крупой.	180	4.2	5.4	11.1	106.7	201
	Биточки из говядины.	70	10.8	8.05	10.9	160,0	608
	Рагу овощное.	130	1.9	4.4	12.4	109.4	321
	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Апельсин.	100	0.9	0.2	8.1	43.0	847
Итого за обед			21.0	21.5	98.1	713.4	
Полдник	Молоко кипяченое.	180	5.1	4.4	8.6	97.2	965
	Вареники ленивые с твор./сгущ.молок.	150	3.7	6.2	6.0	93.7	156
Итого за полдник			8.8	10.6	14.6	190.9	
Ужин 1	Котлета рыбная.	70	14.7	0.5	4.4	88.1	255
	Картофель запеченный.	130	2.6	4.1	17.2	140.1	53
	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			17.4	5.6	63.3	390.5	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Гренки.	15	1.6	0.1	3.9	50.1	176
Итого за ужин 2			5.9	1.9	10.1	131.0	
Итого за день:			58.4	60.6	249.8	1845.5	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	3.02	7.8	19.3	168.6	70
	Горячий бутерброд с сыром.	35	6.0	15.9	11.3	139.8	120
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			14.6	29.6	89.1	619.2	
Обед	Икра морковная.	50	1.1	2.25	5.6	50.05	54
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной.	180	3.2	1.5	9.1	65.5	136
	Плов из говядины.	200	14.2	6.3	30.8	249.2	90
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			22.7	11.0	97.9	594.0	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Запеканка творожная.	100	8.6	9.0	9.8	161.2	237
	Банан.	100	1.4	0.4	20.6	96.0	847
Итого за полдник			10.0	9.3	54.5	265.8	
Ужин 1	«Здоровье»».	50	0.8	3.3	2.8	45.0	25
	Жаркое по-домашнему.	150	10.6	5.6	13.4	178.7	436
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			23.4	9.9	57.9	386.0	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Печенье.	20	0.1	2,3	13,2	90,0	151
Итого за ужин 2			8.4	4.1	19.4	151.0	
Итого за день:			66.1	63.9	308.3	2035.8	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	150	4.2	3.9	14.1	108.9	93
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	40	4.4	5.08	10.5	93.7	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	1.7	1.8	18.05	97.24	692
Итого за завтрак			11.3	11.0	62.6	391.8	
Обед	Салат из свеклы.	50	0.7	3.03	4.1	46.9	33
	Суп картофельный с крупой на м/б.	180	1.5	2.0	10.2	65.8	204
	Шницель из говядины.	70	10.8	8.05	10.9	164.6	608
	Сложный гарнир.	130	3.9	5.07	21.9	150.5	439
	Кисель.	200	0	0	15.3	9.6	122
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			20.8	19.26	80.3	571.7	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Булочка творожная.	50	10.0	8.05	40.4	238.6	440

	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за полдник			10.7	8.0	65.1	355.1	
Ужин 1	Рыба запеченная в омлете.	70	11.06	5.15	2.24	82.25	249
	Картофельное пюре.	130	2.6	3.9	6.8	107.2	58
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			17.7	10.05	50.7	351.7	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Вафли.	20	0.56	0.66	15.4	70.8	152
Итого за ужин 2			4.8	2.4	21.6	151.8	
Итого за день:			59.7	55.65	275.9	1943.3	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями.	150	3.6	0.7	12.6	99.3	94
	Горячий бутерброд с сыром.	35	6.0	15.9	11.3	139.8	120
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			14.2	20.4	82.4	549.9	
Обед	Свекла отварная порционная.	50	0.7	1.9	1.8	27.5	427
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	180	5.6	4.1	12.1	106.5	209
	Гуляш.	70	12.6	14.04	4.1	146.1	591
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	130	6.4	4.8	31.0	169.6	679
	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			29.4	25.8	99.0	704.4	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Булочка домашняя	50	3.6	6.2	26.9	179.1	469
	Яблоко.	100	0,4	0,2	9,8	47,0	847
Итого за полдник			4.5	6.5	46.7	272.1	
Ужин 1	Рыба тушеная с овощами в томате.	70	4.5	3.4	3.08	70.0	247
	Картофель запеченный в сметане.	130	2.9	4.1	11.05	116.3	51
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			3.5	8.5	50.8	368.9	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Печенье.	20	0.1	2,3	13,2	90,0	151
Итого за ужин 2			4.4	6.0	20.4	151.0	
Итого за день:			53.5	67.1	289.3	2000.4	
День 7							
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая.	150	3.1	4.2	21.1	105.0	510
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	40	4.4	5.08	10.5	93.7	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	1.7	1.8	18.05	97.24	692
Итого за завтрак			10.2	10.28	59.7	295.9	
Обед	Салат из вареной свеклы и яблока.	50	0.5	2.3	5.3	43.2	54
	Суп с клецками на курином бульоне.	180	0.2	1.9	1.3	23.8	108
	Суфле куриное.	70	12.6	14.5	3.08	165.6	112
	Горох отварной.	130	13.7	4.1	28.7	208.8	330
	Кисель.	200	0	0	15.3	9.6	122
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Банан.	150	2.2	0.7	31.0	144.0	847
Итого за обед			26.3	16.0	112.3	729.3	
Полдник	Чай с молоком.	200	2.86	3.2	17.7	107.1	945
	Зразы творожные.	100	9.3	8.8	13.3	190.0	241
Итого за полдник			12.1	12.0	31.0	297.1	
Ужин 1	Рыба запеченная с картофелем по-русски.	200	9.9	8.6	2.4	169.2	89
	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			14.0	9.6	44.1	331.5	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965

	Плюшка.	50	3.6	2.6	23.2	132.2	184
Итого за ужин 2			7.9	6.3	30.5	213.2	
Итого за день:			59.6	55.18	277.6	1958.3	
2 неделя							
День 8							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	1.8	3.6	12.5	87.8	187
	Горячий бутерброд с сыром.	35	6.0	15.9	11.3	139.8	120
	Кисель.	200	0	0	15.3	9.6	122
	Апельсин.	150	1.3	0.3	12.1	64.5	847
Итого за завтрак			8.1	19.8	51.2	301.7	
Обед	Огурец консервированный порционно.	50	0,4	0,8	1,08	33,0	19
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	180	0.5	0.04	3.8	16.9	82
	Котлета рыбная «Любительская».	70	12.6	2.1	4.1	95.6	86
	Картофельное пюре.	130	2.6	3.9	6.8	107.2	312
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			17.3	7.8	68.2	481.2	
Полдник	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Сырники творожные со сгущенным молоком.	100	8.8	10.1	9.8	186.8	219
Итого за полдник			12.1	11.9	16.0	267.8	
Ужин 1	Бефстроганов из говядины.	70	9.6	10.9	2.9	158.0	93
	Макароны отварные с овощами.	130	4.3	5.9	23.4	167.2	517
	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	20,1	92,0	130
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			16.8	18.0	74.1	551.5	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Булочка молочная.	50	4.4	3.4	27.3	158.9	479
Итого за ужин 2			8.7	7.1	34.5	239.9	
Итого за день:			58.0	64.7	243.9	1842.0	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный.	150	10.1	18.2	2.6	259.4	438
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	847
Итого за завтрак			17.4	30.4	55.9	623.9	
Обед	Салат «Здоровье».	50	0.9	3.3	2.3	45.0	25
	Суп овощей на курином бульоне.	180	9.02	2.5	40.0	46.08	99
	Азу по-татарски.	200	12.5	13.3	29.4	342.0	637
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			20.6	18.1	124.1	567.3	
Полдник	Сок фруктовый.	200	1.0	0.2	20.1	92.0	130
	Пирожок печенный с капустой.	50	3.3	4.9	11.7	124.5	138
Итого за полдник			4.3	5.1	31.8	216.5	
Ужин 1	Сосиска отварная порционно.	50	5.1	10.0	10.5	111.6	536
	Рис отварной с овощами.	130	2.8	4.6	16.9	163.3	58
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			11.0	15.6	74.1	437.2	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Гренки.	15	1.6	0.1	3.9	50.1	176
Итого за ужин 2			5.9	1.9	10.1	131.0	
Итого за день:			56.2	71.1	291.0	1975.9	
День 10							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	4.8	5.6	18.9	144.0	185
	Горячий бутерброд с сыром.	35	6.0	15.9	11.3	139.8	120
	Кофейный напиток с молоком.	200	1.7	1.8	18.05	97.24	692
Итого за завтрак			12.5	22.5	58.3	381.0	
Обед	Икра свекольная.	50	1.6	2.3	6.1	50.05	126

	Щи со сметаной.	180	0.7	0.07	5.4	24.4	88
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	200	11.2	11.8	12.9	201.6	284
	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Банан.	150	2.2	0.7	31.0	144.0	847
Итого за обед			19.8	16.0	95.7	664.3	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом.	100	11.3	8.2	15.2	180.0	236
Итого за полдник			11.8	8.3	25.2	226.0	
Ужин 1	Тефтели рыбные.	70	8.1	3.08	5.6	81.5	90
	Макароны отварные со слив. маслом.	130	4.7	3.9	22.89	145.9	688
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			16.9	7.9	70.1	389.7	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Плюшка новомосковская.	50	3.6	2.6	23.2	132.2	184
Итого за ужин 2			7.9	6.3	30.5	213.2	
Итого за день:			59.4	61.9	279.9	1920.9	
День 11							
Завтрак	Каша молочная манная.	150	4.6	4.5	14.7	118.9	390
	Бутерброд со слив.маслом, сыром.	40	4.4	5.08	10.5	93.7	2
	Кофейный напиток с молоком.	200	1.7	1.8	18.05	97.24	692
Итого за завтрак			10.7	11.38	43.25	309.8	
Обед	Салат картофельный.	50	0.8	2.6	6.7	55.0	62
	«Рассольник».	180	0.3	1.08	1.2	16.4	96
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	200	14.5	14.5	18.5	239.7	94
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Груша.	100	0.4	0.3	10.3	47.0	847
Итого за обед			17.2	26.4	76.5	586.6	
Полдник	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Шанежка с картофелем.	70	3.0	3.1	17.1	110.5	567
Итого за полдник			7.3	6.8	24.4	191.5	
Ужин 1	Свекла отварная порционная.	50	0.7	1.9	1.8	27.5	427
	Суп с рыбными консервами.	180	6.1	6.03	10.2	120.4	87
	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			11.9	7.9	50.1	309.7	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Гренки.	15	1.6	0.1	3.9	50.1	176
Итого за ужин 2			5.9	1.9	10.1	131.0	
Итого за день:			49.5	56.5	224.4	1576.2	
День 12							
Завтрак	Каша молочная рисовая.	150	4.5	7.4	23.4	179.4	131
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			11.2	17.2	62.05	473.4	
Обед	«Винегрет».	50	0.6	3.09	4.2	47.2	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180	0.2	0.01	1.2	6.2	111
	Рыба тушеная с овощами в томате.	70	6.5	3.4	3.08	70,0	247
	Картофельное пюре.	130	2.6	3.9	6.8	107.2	58
	Компот из с/фруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Груша.	150	0.6	0.45	15.4	70.05	847
Итого за обед			14.7	14.85	83.0	529.1	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Ватрушка с творогом.	50	6.7	5.4	2.9	102.2	60

Итого за полдник			6.2	5.5	12.9	148.2	
Ужин 1	Птица отварная порционная.	70	14.7	9.5	0	144.3	639
	Капуста тушеная.	130	2.3	2.4	7.6	59.8	321
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			21.1	12.9	49.3	366.4	
Ужин 2	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Вафли.	20	0.56	0.66	15.4	70.8	152
Итого за ужин 2			4.8	2.4	21.6	151.8	
Итого за день:			56.3	56.9	256.6	1822.0	
День 13							
Завтрак	Каша манная с морковью.	150	3.6	4.6	42.6	228.0	173
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Какао-напиток с молоком.	200	5,6	5,6	38,4	218,8	693
Итого за завтрак			9.3	15.4	91.3	614.0	
Обед	Салат из соленых огурцов.	50	0.43	2.5	1.3	29.9	17
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной.	180	1.6	2.03	11.9	72.8	200
	Птица тушеная в соусе с овощами.	200	10.0	7.2	18.1	160.9	302
	Компот из сухофруктов.	200	0,3	0	24,7	94,2	639
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
	Апельсин.	150	1.3	0.3	12.1	64.5	847
Итого за обед			17.5	13.0	95.8	556.6	
Полдник	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
	Пудинг творожный с повидлом.	100	7.1	8.15	16.05	89.6	467
Итого за полдник			7.6	8.25	26.1	135.6	
Ужин 1	Фрикадельки тушеные в томатно-сметанном соусе	70	9.7	10.9	12.7	188.5	288
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	130	6.4	4.8	20.3	199.6	679
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			15.2	16.7	74.7	550.4	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965
	Сосиска в тесте.	70	2.1	6.9	0.9	81.8	420
Итого за ужин 2			6.4	10.6	8.1	162.8	
Итого за день:			55.5	63.8	285.9	1973.0	
День 14							
Завтрак	Каша гречневая молочная.	150	5.1	7.8	18.7	166.6	66
	Бутерброд со сливочным маслом.	35	1,18	5,01	0,25	75,2	1
	Кофейный-напиток.	200	1.7	1.8	18.05	97.24	692
Итого за завтрак			7.9	13.8	36.7	339.04	
Обед	Свекла отварная порционная.	50	0.7	1.9	1.8	27.5	427
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне.	180	1.5	2.01	10.2	65.8	204
	Голубцы «Любительские».	200	10.7	15.04	19.6	217.1	
	Компот из свежих плодов.	200	0.2	0.2	22.3	110.0	859
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за обед			18.0	20.0	81.6	554.7	
Полдник	Ряженка.	150	4,3	1,8	6,2	81,0	966
	Пирожок с яблоком.	50	3.07	1.5	32.2	154.6	139
	Банан.	100	1.5	0.5	21.0	96.0	847
	Сок фруктовый.	100	0,5	0,1	10,05	46,0	130
Итого за полдник			8.8	3.8	58.4	331.6	
Ужин 1	Рыба запеченная в омлете.	70	11.06	3.1	2.2	82.2	249
	Картофель тушеный в соусе.	130	2.6	7.6	18.9	156.3	133
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный.	30	2,1	0,7	15,0	78,0	117
	Хлеб ржаной.	30	1,8	0,3	12,7	56,3	148
Итого за ужин 1			17.7	11.7	62.8	400.8	
Ужин 2	Молоко кипяченое.	150	4,3	3,7	7,2	81,0	965

	Гренки.	15	1.6	0.1	3.9	50.1	176
Итого за ужин 2:			5.9	3.8	11.1	131.1	
Итого за день:			59.3	54.1	268.0	1849.2	
Итого среднее			59.1	62.4	268.5	1900.7	