

12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 8,12 | 9,62 | 36,61 | 215,13 | 175 |
|  | крупа рисовая | 30,8 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 71,3 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 10,62 | 13,48 | 14,06 | 165,35 | 3 |
|  | сыр «Российский» | 65 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **18,81** | **23,11** | **65,98** | **442,1** |  |
| **ОБЕД** | **Свекольник** | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | 44 |
|  | свекла | 80 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 57,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 13,4 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | томат | 3,2 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 47 |
|  | капуста | 116 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Макаронные изделия отварные** | 180 | 6,62 | 6,34 | 42,36 | 253,31 | 309 |
|  | макаронные изделия | 51 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Сосиска отварная** | 120 | 11,35 | 27,5 | 2,69 | 308,1 | 243 |
|  | **Соус томатный** | 70 | 0,38 | 2,5 | 3,67 | 39,3 |  331 |
|  | Вода | 35 |  |  |  |  |  |
|  | Мука пшеничная | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 10,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,3 |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из сухофруктов** | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | 348 |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 230 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **38,73** | **60,27** | **183,74** | **1410,94** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **57,54** | **83,38** | **249,72** | **1853,04** |  |
| **День 2**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша геркулесовая молочная жидкая** | 200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | 67 |
|  | геркулес | 27 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с колбасой** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 6 |
|  | колбаса | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **19,3** | **17,04** | **99,44** | **637,73** |  |
|  **ОБЕД** | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 36 |
|  | Капуста | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 33,75 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Икра свекольная** | 150 | 3,3 | 11,4 | 20,4 | 179,4 | 126 |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,9 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофель тушеный с курицей** | 200 | 20,49 | 15,75 | 20,12 | 303,71 | 100 |
|  | Курица | 151 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 152 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 7 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 7 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 348 |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **42,03** | **37,18** | **182,43** | **1230,89** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **61,6** | **54,22** | **281,87** | **1868,62** |  |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | 16,04 | 17,27 | 54,29 | 150,16 | 175 |
|  | крупа пшённая | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 18,62 | 18,48 | 55,06 | 154,0 | 8 |
|  | сыр «Охотничий» | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 5,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чаи | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **34,73** | **35,76** | **114,66** | **345,78** |  |
|  **ОБЕД** | **Суп картофельный с рыбой** | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 | 50 |
|  | Рыба (минтай) | 76,25 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет** | 150 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 45 |
|  | Свекла | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы консерв | 27,5 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Плов из отварной птицы** | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 265 |
|  | Курица | 70 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 22 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 14 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 49 |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 104 |  |  |  |  |  |
|  | **Кефир** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **68,44** | **54,13** | **269,83** | **1440,73** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **103,17** | **89,89** | **384,49** | **1785,85** |  |
| **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Рожки с сахаром** | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 75 |
|  | Рожки | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 2 |
|  | повидло | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Какао с молоком** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 382 |
|  | какао-порошок | 3 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 110 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **34,84** | **35,92** | **139,19** | **1010,34** |  |
|  **ОБЕД** | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 82 |
|  | свекла | 50 |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая | 25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 28,1 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 13,1 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Витаминный салат** | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 49 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | 200 | 10,48 | 6,52 | 54,0 | 316,57 | 302 |
|  | крупа гречневая | 69 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Котлеты с соусом** | 100/30 | 15,62 | 16,73 | 8,2 | 252,2 | 161 |
|  | говядина | 92,5 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 14,8 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 8,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5,7 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
|  | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 79 |
|  | творог | 141 |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 9,7 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 9,7 |  |  |  |  |  |
|  | ванилин | 0,015 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чаи | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед |  |  | **46,1** | **37,57** | **212,72** | **1402,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **80,94** | **73,49** | **351,91** | **2412,44** |  |
|  **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Гречневая каша с сахаром** | 200 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | 302 |
|  | Гречка | 193 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 7 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 3 |
|  | сыр «Российский» | 65 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **15,89** | **16,83** | **86,92** | **573,82** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 102 |
|  | Горох | 21,25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 46 |
|  | капуста | 116 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | 312 |
|  | Картофель | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба (филе) отварная** | 100 | 17,57 | 6,85 | 0,61 | 143,0 | 11 |
|  | Треска | 98 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Бифидок** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **44,47** | **50,9** | **179,39** | **1373,68** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **60,36** | **67,73** | **266,31** | **1947,5** |  |
|  **ДЕНЬ 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Геркулесовая каша молочная** | 200 | 6,88 | 6,99 | 43,04 | 173,6 | 67 |
|  | геркулес | 30,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 71,3 |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 126,92 | 379 |
|  | Кофейный напиток | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 110 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с колбасой** | 100 | 6,62 | 7,48 | 10,06 | 135,0 | 6 |
|  | колбаса | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **17,27** | **18,4** | **79,05** | **435,52** |  |
| **ОБЕД** | **Щи из свежей капусты и картофеля** | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 88 |
|  | капута белокочанная | 68,75 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 40 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови с яблоками** | 120 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 61 |
|  | морковь | 93,8 |  |  |  |  |  |
|  | яблоки | 28,4 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **Рис отварной** | 180 | 5,44 | 23,59 | 30,71 | 356,98 | 304 |
|  | рис | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Птица отварная** | 100 | 26,02 | 26,02 | 1,39 | 346,69 | 108 |
|  | курица потрошенная | 128 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 3,4 |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3,4 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **51,36** | **67,41** | **266,14** | **1374,32** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **68,63** | **85,81** | **345,19** | **1809,84** |  |
|  **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Витаминный салат** | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 49 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Оладьи со сметаной** | 200/15 | 12,46 | 11,51 | 108,52 | 587,51 | 83 |
|  | творог | 200 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 35 |  |  |  |  |  |
|  | яйца | 4 |  |  |  |  |  |
|  | вода | 85 |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи прессованные | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 3 |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 9 |  |  |  |  |  |
|  | **чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **22,46** | **21,25** | **170,68** | **968,53** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 111 |
|  | макаронные изделия | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 11,6 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 3,75 |  |  |  |  |  |
|  | **Каша перловая** | 180 | 5,62 | 12 | 39,6 | 249,48 | 152 |
|  | крупа перловая | 49,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Гуляш из говядины** | 120 | 36,14 | 40,34 | 11,2 | 552,54 | 246 |
|  | Говядина | 100 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,3 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 4,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет** | 150 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 45 |
|  | Свекла | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы консерв | 27,5 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Напиток из сухофруктов** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 348 |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| ИТОГО за обед |  |  | **60,52** | **57,49** | **206,34** | **1534,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **82,98** | **78,74** | **377,02** | **2502,63** |  |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | 312 |
|  | Картофель | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Сельдь солёная** | 100 | 17,0 | 8,5 | - | 149,0 | 26 |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 47 |
|  | капуста | 116 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** | 50 | 2,4 | 15,3 | 5,37 |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чай | 50 | 2,3 | 1,2 | 3,3 | 112 |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **26,57** | **31,78** | **84,24** | **570,82** |  |
| ОБЕД | **Рассольник ленинградский** | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 96 |
|  | Картофель | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Икра свекольная** | 180 | 3,96 | 13,68 | 24,48 | 215,28 | 53 |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,9 |  |  |  |  |  |
|  | **Голубцы ленивые** | 100 | 9,37 | 9,55 | 7,04 | 151,72 | 92 |
|  | Курица | 64,6 |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 4 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 2,3 |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная | 29,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Бифидок** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **39,05** | **48,5** | **303,17** | **1254,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **65,62** | **80,28** | **387,41** | **1825,12** |  |
| **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | 105 |
|  | крупа манная | 27 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 2 |
|  | повидло | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **17,05** | **20,28** | **80,31** | **574,5** |  |
| **ОБЕД** | **Суп-лапша домашняя** | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 56 |
|  | Лапша | 22,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка | 3,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови** | 120 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 61 |
|  | морковь | 93,8 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста тушеная** | 180 | 4,72 | 5,8 | 24,2 | 156,89 | 321 |
|  | капуста белокочанная | 197 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 7,5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 10,6 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 1,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтели из говядины** | 100 | 13,09 | 19,32 | 13,49 | 280,2 | 105 |
|  | Говядина | 83 |  |  |  |  |  |
|  | крупа рисовая | 7 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 2,8 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 3,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из свежих плодов** | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | 348 |
|  | Яблоки | 45,4 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **36,87** | **32,48** | **173,8** | **1140,91** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **53,92** | **52,76** | **254,11** | **1715,41** |  |
| **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Запеканка творожная** | 150 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 79 |
|  | творог | 141 |  |  |  |  |  |
|  | крупа манная | 9,7 |  |  |  |  |  |
|  | мука пшеничная | 12 |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 9,7 |  |  |  |  |  |
|  | ванилин | 0,015 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Винегрет** | 150 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 45 |
|  | Свекла | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы консерв | 27,5 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 |  | 9,8 | 46 |  |
|  | **Какао с молоком** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 382 |
|  | какао-порошок | 3 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 110 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 20 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **34,69** | **18,34** | **72,15** | **597,15** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | 52 |
|  | Картофель | 113,75 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  |  |
|  | Фарш: говядина | 54 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Яйца | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу из овощей** | 200 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | 57 |
|  | Картофель | 86 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 40 |  |  |  |  |  |
|  | капуста белокочанная | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 19 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |
|  | **Сосиска отварная** | 150 | 11,35 | 27,5 | 2,69 | 308,1 | 243 |
|  | **Чай** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 375 |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **40,76** | **51,48** | **170,75** | **1329,38** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **75,45** | **69,82** | **242,9** | **1926,53** |  |
| **ДЕНЬ 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 6,12 | 6,62 | 32,61 | 190,13 | 175 |
|  | крупа рисовая | 30,8 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 106,7 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 71,3 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 2,79 | 3,19 | 22,71 | 108,69 | 379 |
|  | кофейный напиток | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 7,62 | 8,48 | 20,06 | 142,0 | 3 |
|  | сыр «Российский» | 65 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **16,53** | **18,29** | **75,38** | **440,82** |  |
|  **ОБЕД** | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | 36 |
|  | Капуста | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 33,75 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Икра свекольная** | 150 | 3,3 | 11,4 | 20,4 | 179,4 | 126 |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  |  |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,9 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофель тушеный с курицей** | 200 | 20,49 | 15,75 | 20,12 | 303,71 | 100 |
|  | Курица | 151 |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 152 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 7 |  |  |  |  |  |
|  | Томат | 7 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 348 |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **42,03** | **37,18** | **182,43** | **1230,89** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **58,56** | **55,47** | **257,81** | **1671,71** |  |
| **ДЕНЬ 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | 8,04 | 8,27 | 34,29 | 217,16 | 175 |
|  | крупа пшённая | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 8,62 | 10,48 | 20,06 | 153,0 | 8 |
|  | сыр «Охотничий» | 80 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 25,31 | 65,62 | 375 |
|  | Чаи | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **16,73** | **18,76** | **79,66** | **435,78** |  |
|  **ОБЕД** | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 82 |
|  | свекла | 50 |  |  |  |  |  |
|  | капуста свежая | 25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 28,1 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 13,1 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 6,25 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Витаминный салат** | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 49 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | 200 | 10,48 | 6,52 | 54,0 | 316,57 | 302 |
|  | крупа гречневая | 69 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Котлеты с соусом** | 100/30 | 15,62 | 16,73 | 8,2 | 252,2 | 161 |
|  | говядина | 92,5 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 14,8 |  |  |  |  |  |
|  | сухари | 8,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5,7 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
|  | кофейный напиток | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за обед |  |  | **46,1** | **37,57** | **212,72** | **1402,1** |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **62,83** | **56,33** | **292,38** | **1837,88** |  |
|  **ДЕНЬ 13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Гречневая каша с сахаром** | 200 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | 302 |
|  | Гречка | 193 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 7 |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | 100 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | 3 |
|  | сыр «Российский» | 65 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **15,89** | **16,83** | **86,92** | **573,82** |  |
| **ОБЕД** | **Щи из свежей капусты и картофеля** | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 88 |
|  | капута белокочанная | 68,75 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 40 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из моркови с яблоками** | 120 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 61 |
|  | морковь | 93,8 |  |  |  |  |  |
|  | яблоки | 28,4 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **Рис отварной** | 180 | 5,44 | 23,59 | 30,71 | 356,98 | 304 |
|  | рис | 37,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  |  |
|  | **Птица отварная** | 100 | 26,02 | 26,02 | 1,39 | 346,69 | 108 |
|  | курица потрошенная | 128 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 3,4 |  |  |  |  |  |
|  | петрушка | 3,4 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Бифилюкс** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **51,36** | **67,41** | **266,14** | **1374,32** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **67,25** | **84,24** | **353,06** | **1948,14** |  |
|  **ДЕНЬ 14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** | **Рожки с сахаром** | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 75 |
|  | Рожки | 40 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Витаминный салат** | 120 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 49 |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло | 3 |  |  |  |  |  |
|  | **чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 375 |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 |  |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **17,99** | **14,16** | **97,94** | **543,33** |  |
| **ОБЕД** | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 102 |
|  | Горох | 21,25 |  |  |  |  |  |
|  | картофель | 67,5 |  |  |  |  |  |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | 150 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | 46 |
|  | капуста | 116 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | 312 |
|  | Картофель | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 24 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета рыбная** | 100 | 17,57 | 6,85 | 0,61 | 143,0 | 11 |
|  | Треска | 98 |  |  |  |  |  |
|  | лук репчатый | 3,5 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 4,5 |  |  |  |  |  |
|  | яйцо | 4.5 |  |  |  |  |  |
|  | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  |  |
|  | **Кефир** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 130 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 90 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 |  |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **43,11** | **41,98** | **179,39** | **1373,68** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **61,10** | **56,14** | **277,33** | **1917,01** |  |