

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше


 Директор  
 Средняя школа № 5  
 Озерова Т.Н.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День первый</b>							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,60</b>	<b>24,76</b>	<b>100,67</b>	<b>737,85</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>50,57</b>	<b>67,12</b>	<b>139,44</b>	<b>1801,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День второй</b>							
Завтрак I	Каша молочная пшенная	200	9,28	8,06	28,4	182,00	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Печенье	10	0,17	0,21	1,81	9,77	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,51</b>	<b>32,29</b>	<b>89,8</b>	<b>721,57</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	192,95	№321
	Шницель из свинины	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,95</b>	<b>26,25</b>	<b>99,14</b>	<b>773,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>48,77</b>	<b>58,85</b>	<b>216,48</b>	<b>1618,47</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День третий</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>32,27</b>	<b>29,58</b>	<b>122,63</b>	<b>890,48</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1590</b>	<b>66,95</b>	<b>63,49</b>	<b>224,54</b>	<b>1750,81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,81</b>	<b>45,89</b>	<b>42,67</b>	<b>706,25</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>22,85</b>	<b>27,75</b>	<b>80,32</b>	<b>695,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>46,97</b>	<b>73,95</b>	<b>150,53</b>	<b>1525,14</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День пятый</b>							
<b>Завтрак I</b>	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,57</b>	<b>18,35</b>	<b>69,51</b>	<b>562,86</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свининой	150/50	21,6	11,8	37,8	344	№443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>215,01</b>	<b>206,31</b>	<b>268,02</b>	<b>582,3</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>244,68</b>	<b>241,36</b>	<b>376,43</b>	<b>1502,86</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День шестой</b>							
Завтрак I	Жаркое по - домашнему со свежими овощами	150/50/30	15,32	8,16	19,72	217,09	№ 436
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>23,53</b>	<b>14,73</b>	<b>52,13</b>	<b>461,41</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>34,34</b>	<b>20,81</b>	<b>103,64</b>	<b>790,35</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>58,18</b>	<b>35,85</b>	<b>183,31</b>	<b>1375,61</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День седьмой</b>							
Завтрак 1	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,24</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№639
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№282
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>24,21</b>	<b>29,73</b>	<b>108,91</b>	<b>781,60</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>44,60</b>	<b>66,90</b>	<b>227,53</b>	<b>1703,34</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День восьмой</b>							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба"	200	5,76	1,34	39,6	195,38	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Печенье	10	0,17	0,21	1,81	9,77	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,99</b>	<b>25,57</b>	<b>101,00</b>	<b>734,95</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№140
	Овощное рагу со свининой и свежими овощами	150/50/30	2,37	5,96	17,46	232,97	№331
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>17,77</b>	<b>12,16</b>	<b>76,40</b>	<b>603,32</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1530</b>	<b>37,07</b>	<b>38,04</b>	<b>204,94</b>	<b>1462,12</b>	




Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День девятый</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/30	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>21,86</b>	<b>23,06</b>	<b>100,70</b>	<b>708,00</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>223,27</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>56,54</b>	<b>56,97</b>	<b>202,61</b>	<b>1568,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День десятый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	30	0,495	0,63	5,43	29,325	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,81</b>	<b>45,89</b>	<b>42,67</b>	<b>706,25</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом	200/50	16,8	18,47	37,76	334,1	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>23,70</b>	<b>23,57</b>	<b>99,00</b>	<b>653,20</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>47,82</b>	<b>69,77</b>	<b>169,21</b>	<b>1483,29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День одиннадцатый</b>							
Завтрак 1	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>27,85</b>	<b>25,69</b>	<b>79,34</b>	<b>665,16</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,87</b>	<b>25,01</b>	<b>103,24</b>	<b>790,30</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>38,9</b>	<b>357,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>67,82</b>	<b>67,40</b>	<b>221,48</b>	<b>1813,16</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День двенадцатый</b>							
Завтрак I	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	150	3,6	12,22	36,79	276,75	№ 639
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>21,62</b>	<b>28,60</b>	<b>73,10</b>	<b>648,57</b>	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№157
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	192,95	№ 321
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,05</b>	<b>21,90</b>	<b>102,36</b>	<b>738,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>0,305</b>	<b>0,305</b>	<b>27,535</b>	<b>123,845</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1585</b>	<b>44,98</b>	<b>50,81</b>	<b>203,00</b>	<b>1510,47</b>	


 Утверждаю  
 Директор  
 школы № 56  
 Озерова Т.Н.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День первый</b>							
<b>Завтрак I</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,25	12,37	35,29	278,25	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>35,45</b>	<b>54,75</b>	<b>629,24</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	8,49	30,93	230,25	№ 168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,08</b>	<b>21,92</b>	<b>90,35</b>	<b>661,10</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>2,25</b>	<b>1,72</b>	<b>63,87</b>	<b>292,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1560</b>	<b>45,47</b>	<b>59,09</b>	<b>118,62</b>	<b>1582,84</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День второй</b>							
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	250	11,6	10,08	35,5	227,50	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,83</b>	<b>34,31</b>	<b>96,90</b>	<b>767,08</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217,27	№321
	Шницель из свинины	100	15,9	14,4	16	261	№282
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,00</b>	<b>28,50</b>	<b>106,44</b>	<b>797,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>27,54</b>	<b>391,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>52,14</b>	<b>63,12</b>	<b>230,88</b>	<b>1955,99</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>34,03</b>	<b>33,71</b>	<b>134,40</b>	<b>983,23</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>0,83</b>	<b>1,06</b>	<b>29,05</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1700</b>	<b>62,33</b>	<b>59,83</b>	<b>239,29</b>	<b>1892,43</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвертый</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,80</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>23,90</b>	<b>30,00</b>	<b>87,62</b>	<b>719,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>50,60</b>	<b>78,35</b>	<b>205,32</b>	<b>1771,51</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День пятый</b>							
Завтрак I	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,62</b>	<b>20,60</b>	<b>76,81</b>	<b>587,18</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свининой и кабачковой икрой	250/60	28,56	17,63	50,29	482,8	№443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>43,57</b>	<b>23,94</b>	<b>118,31</b>	<b>865,10</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>75,12</b>	<b>62,30</b>	<b>243,07</b>	<b>1858,86</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>I неделя День шестой</b>							
Завтрак 1	Жаркое по - домашнему со свежими овощами	250/30	18,78	10,2	23,35	264,78	№ 436
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,99</b>	<b>16,77</b>	<b>55,76</b>	<b>509,10</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№168
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>36,86</b>	<b>23,65</b>	<b>113,96</b>	<b>867,10</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>71,36</b>	<b>49,58</b>	<b>203,33</b>	<b>1633,32</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День седьмой</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>39,58</b>	<b>66,52</b>	<b>721,99</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 639
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>25,42</b>	<b>33,81</b>	<b>121,18</b>	<b>873,85</b>	
<b>Полдник</b>	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>48,39</b>	<b>76,17</b>	<b>260,62</b>	<b>1937,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День восьмой</b>							
Завтрак 1	Каша молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,44</b>	<b>25,91</b>	<b>110,90</b>	<b>783,81</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№140
	Овощное рагу со свининой и свежими овощами	200/50/60	2,85	7,46	21,41	289,02	№331
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>18,25</b>	<b>13,66</b>	<b>80,35</b>	<b>659,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,41</b>	<b>17,01</b>	<b>46,44</b>	<b>391,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1760</b>	<b>48,10</b>	<b>56,58</b>	<b>237,69</b>	<b>1834,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День девятый</b>							
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,48</b>	<b>25,06</b>	<b>75,84</b>	<b>637,06</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>22,91</b>	<b>25,31</b>	<b>108,00</b>	<b>732,32</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>9,91</b>	<b>35,12</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>58,41</b>	<b>60,28</b>	<b>218,96</b>	<b>1641,52</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День десятый</b>							
Завтрак 1	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,80</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжики мясные с соусом и кабачковой икрой	200/50/60	18,36	21,35	42,8	386,9	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,26</b>	<b>26,45</b>	<b>104,04</b>	<b>706,00</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1770</b>	<b>51,96</b>	<b>74,80</b>	<b>221,74</b>	<b>1758,14</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День одиннадцатый</b>							
Завтрак 1	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,37</b>	<b>28,53</b>	<b>89,66</b>	<b>741,91</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Печень тушеная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,63</b>	<b>29,14</b>	<b>115,01</b>	<b>883,05</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,93</b>	<b>17,76</b>	<b>47,95</b>	<b>406,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>72,93</b>	<b>75,43</b>	<b>252,62</b>	<b>2031,54</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День двенадцатый</b>							
Завтрак I	Котлета куриная	100	13,6	13,6	3,9	195,00	№ 496
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00	№ 639
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>22,83</b>	<b>32,68</b>	<b>85,37</b>	<b>740,82</b>	
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№157
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>24,10</b>	<b>24,15</b>	<b>109,66</b>	<b>762,37</b>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1580</b>	<b>54,44</b>	<b>65,99</b>	<b>228,64</b>	<b>1760,31</b>	