

**12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | |  | |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энерг.ценность** | | **№ рецептуры** | |
| **НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 6,12 | 7,62 | 34,61 | 212,13 | | 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** | 75 | 8,62 | 11,48 | 12,06 | 160,35 | | 3 | |
|  | сыр | 20 |  |  |  |  | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **14,81** | **19,11** | **61,98** | **423,01** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп с крупой** | 250 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 | | 44 | |
|  | Крупа | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | картофель | 57,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 13,4 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | томат | 3,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Салат из капусты** | 100 | 1,6 | 10,2 | 3,58 | 110,6 | | 47 | |
|  | капуста | 116 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 12 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5,62 | 5,28 | 35,3 | 211,09 | | 309 | |
|  | макаронные изделия | 51 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Сосиска отварная** | 60 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | | 243 | |
|  | **Соус томатный** | 50 | 0,27 | 1,8 | 2,62 | 28,07 | | 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** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,65 | 17,5 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **25,74** | **57,86** | **131,86** | **969,61** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **40,55** | **76,97** | **193,84** | **1392,62** | |  | |
| **ДЕНЬ 2** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | | 67 | |
|  | Манная крупа | 27 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 106 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с колбасой** | 30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 6 | |
|  | колбаса | 30 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **19,3** | **17,04** | **99,44** | **637,73** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп гороховый** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | | 36 | |
|  | Горох | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 33,75 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Икра свекольная** | 100 | 3,3 | 11,4 | 20,4 | 179,4 | | 126 | |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Томат | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 1,9 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Гуляш куриный с гречкой** | 200 | 20,49 | 15,75 | 20,12 | 303,71 | | 100 | |
|  | Курица | 90 |  |  |  |  | |  | |
|  | гречка | 45 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 7 |  |  |  |  | |  | |
|  | Томат | 7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Напиток из сока** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 348 | |
|  | Сок | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **27,55** | **36,35** | **110,07** | **869,24** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **46,85** | **53,39** | **209,51** | **1506,97** | |  | |
| **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | 16,04 | 17,27 | 50,29 | 137,16 | | 175 | |
|  | крупа пшённая | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с сыром** | 75 | 16,62 | 19,48 | 40,06 | 132,0 | | 8 | |
|  | сыр | 25 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 10,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **32,73** | **36,76** | **100,66** | **330,78** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп с макаронами** | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116,24 | | 50 | |
|  | Макароны | 12 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Икра свекольная** | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | | 45 | |
|  | Свекла | 20 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук репчатый | 17,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Плов из отварной птицы** | 200 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | | 265 | |
|  | Курица | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 11 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 22 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 14 |  |  |  |  | |  | |
|  | Рис | 49 |  |  |  |  | |  | |
|  | Кисель | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **62,04** | **53,1** | **228,97** | **1136,45** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **94,77** | **89,86** | **329,57** | **1467,23** | |  | |
| **ДЕНЬ 4** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Суп молочный с макаронами** | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | | 75 | |
|  | Макароны | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 65 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 2 | |
|  | повидло | 45 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Кефир** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 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 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | | 302 | |
|  | крупа гречневая | 69 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рыба с рожками** | 100 | 12,5 | 13,39 | 6,56 | 202,0 | | 161 | |
|  | Рыба | 85 |  |  |  |  | |  | |
|  | Рожки | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | Соус | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 2,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
| ИТОГО за обед |  |  | **33,03** | **31,96** | **138,02** | **887,44** | |  | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **67,87** | **67,88** | **277,21** | **1897,78** | |  | |
| **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Рожки с маслом и сахаром** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | | 302 | |
|  | Рожки | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с маслом** | 65 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 3 | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Кофейный напиток** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | Кофейный напиток | 2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **15,89** | **16,83** | **86,92** | **573,82** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп с крупой** | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | | 102 | |
|  | Перловая | 12 |  |  |  |  | |  | |
|  | картофель | 67,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Салат из свежей капусты** | 100 | 2,4 | 15,3 | 5,37 | 165,9 | | 46 | |
|  | капуста | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Гречка** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | | 312 | |
|  | Гречневая крупа | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Котлеты** | 100 | 10,47 | 15,46 | 10,79 | 224,16 | | 161 | |
|  | Говядина | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Куры | 20 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук репчатый | 3,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 3,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | Яйцо | 4 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | Чай | 2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 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** | Суп с крупой | 200 | 7,04 | 8,27 | 40,29 | 197,16 | | 175 | |
|  | Крупа | 30 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 8 |  |  |  |  | |  | |
|  | молоко | 106,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 71,3 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | Чай | 2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **70** | **5,62** | **7,48** | **10,06** | **143,0** | | **6** | |
|  | Повидло | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **16,57** | **17,48** | **78,41** | **400,52** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп гороховый** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | | 36 | |
|  | Горох | 12 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | сметана | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рис отварной** | 150 | 4,53 | 19,66 | 25,59 | 297,48 | | 304 | |
|  | рис | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Сосиска отварная** | 60 | 6,62 | 16,4 | 1,57 | 179,72 | | 243 | |
|  | **Компот** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 348 | |
|  | Сухофрукты | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **38,85** | **48,35** | **219,88** | **941,18** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **55,42** | **65,83** | **298,29** | **1341,70** | |  | |
| **ДЕНЬ 7** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша молочная рисовая** | 200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | | 105 | |
|  | Рис | 20 |  |  |  |  | |  | |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 12 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло | 3 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с маслом** | 65 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 3 | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 375 | |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 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 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 11,6 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 3,75 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Картофель по-домашнему** | 200 | 20,49 | 15,75 | 20,12 | 303,71 | | 100 | |
|  | Говядина | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5,4 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 5,4 |  |  |  |  | |  | |
|  | Томат | 2,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Салат овощной** | 70 | 1,6 | 10,2 | 3,58 | 110,6 | | 47 | |
|  | Капуста | 60 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук репчатый | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 2,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Напиток из сока** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 348 | |
|  | Сок | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 9,97 | 1,3 | 62,4 | 310,7 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 5,4 | 0,99 | 36,19 | 182,7 | |  | |
| ИТОГО за обед |  |  | **60,52** | **57,49** | **199,04** | **1534,1** | |  | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **82,98** | **78,74** | **377,02** | **2502,63** | |  | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 |  |  |  |  |  |  | |  | |
| ЗАВТРАК | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рожки с сахаром** | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | | 75 | |
|  | Рожки | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Печенье** | 50 | 2,4 | 15,3 | 5,37 |  | |  | |
|  | **Бифидок** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 167,3 | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **22,33** | **28,57** | **61,18** | **437,17** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп перловый** | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | | 96 | |
|  | картофель | 100 |  |  |  |  | |  | |
|  | Крупа | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Икра свекольная** | 100 | 3,3 | 11,4 | 20,4 | 179,4 | | 53 | |
|  | Свекла | 143,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Томат | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 1,9 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Плов из отварной птицы** | 200 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | | 265 | |
|  | Курица | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Рис | 35 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 2,3 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **29,46** | **43,1** | **252,73** | **847,67** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **51,79** | **71,67** | **313,91** | **1284,84** | |  | |
| **ДЕНЬ 9** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВРАК** | **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 колбасой** | 60 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 6 | |
|  | Колбаса | 30 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 375 | |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **16,65** | **19,88** | **70,51** | **527,5** | |  | |
| **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 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Гречка с маслом** | 200 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 | | 321 | |
|  | Гречка | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 4 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Куры отварные** | 70 | 12,5 | 13,39 | 6,56 | 202,0 | | 161 | |
|  | Куры | 60 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 2 |  |  |  |  | |  | |
|  | морковь | 2 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Компот из свежих плодов** | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | | 348 | |
|  | Яблоки | 45,4 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **27,06** | **26,73** | **126,21** | **754,42** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **43,71** | **46,6** | **196,72** | **1281,92** | |  | |
| **ДЕНЬ 10** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Рожки с сахаром и маслом** | 150 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | | 79 | |
|  | Рожки | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 9,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Яблоко** | 100 | 0,4 |  | 9,8 | 46 | |  | |
|  | **Какао с молоком** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 382 | |
|  | какао-порошок | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 75 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 20 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **34,69** | **18,34** | **72,15** | **597,15** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп с крупой** | 250 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175,1 | | 52 | |
|  | Картофель | 113,75 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 2,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Крупа перловая | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рис отварной** | 150 | 4,53 | 19,66 | 25,59 | 297,48 | | 304 | |
|  | рис | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Тефтели с рисом** | 70 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | | 57 | |
|  | Говядина | 79,3 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сухари | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 2,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 86 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 19 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рис** | **50** |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 375 | |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **34,36** | **50,55** | **129,98** | **1025,08** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **69,05** | **68,89** | **202,13** | **1622,23** | |  | |
| **ДЕНЬ 11** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша рисовая молочная жидкая** | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 135,13 | | 175 | |
|  | крупа рисовая | 30,8 |  |  |  |  | |  | |
|  | молоко | 106,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | вода | 71,3 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 375 | |
|  | Чай | 25 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с сыром** | 75 | 6,62 | 7,48 | 20,06 | 132,0 | | 3 | |
|  | сыр «Российский» | 45 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **14,53** | **17,29** | **72,38** | **395,82** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп крестьянский с крупой** | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | | 36 | |
|  | Картофель | 33,75 |  |  |  |  | |  | |
|  | Крупа | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сметана | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рагу овощное** | 150 | 3,3 | 11,4 | 20,4 | 179,4 | | 126 | |
|  | Свекла | 43 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 31,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Томат | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | Капуста | 100 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 30 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Сосиска отварная** | 60 | 6,62 | 16,4 | 1,57 | 179,72 | | 243 | |
|  | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Компот из сухофруктов** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 348 | |
|  | Сухофрукты | 25 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **27,55** | **36,35** | **110,07** | **869,24** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **42,08** | **53,64** | **182,45** | **1265,06** | |  | |
| **ДЕНЬ 12** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша пшённая молочная жидкая** | 200 | 7,04 | 8,27 | 40,29 | 197,16 | | 175 | |
|  | крупа пшённая | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 67,2 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 100,8 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с сыром** | 50 | 7,62 | 9,48 | 10,06 | 132,0 | | 8 | |
|  | сыр | 30 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 22,31 | 66,62 | | 375 | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | чай | 15 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **14,73** | **17,76** | **72,66** | **395,78** | |  | |
| **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** | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | | 49 | |
|  | капуста | 60,6 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук | 10,8 |  |  |  |  | |  | |
|  | морковь | 35,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло | 3 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рожки отварные** | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,0 | 263,81 | | 302 | |
|  | Рожки | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рыба отварная** | 50 | 12,5 | 13,39 | 6,56 | 202,0 | | 161 | |
|  | Рыба | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 2,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
|  | **Напиток из сока** | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | 348 | |
|  | Сок | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 190 |  |  |  |  | |  | |
| ИТОГО за обед |  |  | **33,03** | **31,96** | **138,02** | **887,44** | |  | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  |  | **47,76** | **49,72** | **210,68** | **1283,22** | |  | |
| **ДЕНЬ 13** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Гречневая каша с сахаром** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | | 302 | |
|  | Гречка | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с сыром** | 65 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 3 | |
|  | сыр | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 375 | |
|  | Чай | 20 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **15,89** | **16,83** | **86,92** | **573,82** | |  | |
| **ОБЕД** | **Суп-лапша домашняя** | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | | 56 | |
|  | Лапша | 22,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Лук | 6,25 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 12,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Птица отварная | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло растительное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Салат из моркови с яблоками** | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | | 61 | |
|  | морковь | 64 |  |  |  |  | |  | |
|  | яблоки | 35 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 1 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Рис отварной** | 150 | 4,53 | 19,66 | 25,59 | 297,48 | | 304 | |
|  | рис | 37,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Птица отварная** | 100 | 20,82 | 20,82 | 1,11 | 277,35 | | 108 | |
|  | курица потрошенная | 74 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 3,3 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 2,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Кисель** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **38,85** | **48,35** | **219,88** | **941,18** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **54,74** | **65,18** | **306,8** | **1515,00** | |  | |
| **ДЕНЬ 14** |  |  |  |  |  |  | |  | |
| **ЗАВТРАК** | **Каша манная молочная жидкая** | 200 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | | 67 | |
|  | Манная крупа | 27 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 106 |  |  |  |  | |  | |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Бутерброд с колбасой** | 50 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 | | 6 | |
|  | колбаса | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | хлеб пшеничный | 80 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Яйцо** | 4 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 375 | |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
| **ИТОГО за завтрак** |  |  | **16,04** | **17,01** | **96,45** | **608,18** | |  | |
| **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 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Картофельное пюре** | 180 | 3,83 | 7,27 | 27,95 | 192,9 | | 312 | |
|  | Картофель | 170 |  |  |  |  | |  | |
|  | Молоко | 24 |  |  |  |  | |  | |
|  | масло сливочное | 6,7 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Котлета** | 100 | 17,57 | 6,85 | 0,61 | 143,0 | | 11 | |
|  | Говядина | 70 |  |  |  |  | |  | |
|  | Курица | 10 |  |  |  |  | |  | |
|  | лук репчатый | 3,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | Морковь | 3,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **яйцо** | 4,5 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Чай** | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 375 | |
|  | Чай | 50 |  |  |  |  | |  | |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  | |  | |
|  | Вода | 150 |  |  |  |  | |  | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 80 | 5,37 | 0,7 | 33,6 | 67,3 | |  | |
|  | **Хлеб ржаной** | 100 | 3,6 | 0,66 | 24,13 | 121,8 | |  | |
| **ИТОГО за обед** |  |  | **44,47** | **50,9** | **179,39** | **1373,68** | |  | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **60,51** | **67,91** | **275,84** | **1917,86** | |  | |