



**Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1685</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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,67</b>	<b>34,10</b>	<b>95,09</b>	<b>757,30</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>1750</b>	<b>51,97</b>	<b>62,91</b>	<b>229,07</b>	<b>1946,22</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	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	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>0,83</b>	<b>1,06</b>	<b>29,05</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1665</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>I неделя День четвертый</b>							
Завтрак I	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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,14</b>	<b>46,32</b>	<b>46,29</b>	<b>725,80</b>	
Обед	Борш 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	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1705</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	50	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>550</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	250	27	14,75	45,25	430	№443
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	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>1710</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 I	Жаркое по - домашнему	250	18,54	10,2	22,5	260,40	№ 436
	Овощи порционные свежие	60	0,49	0	1,72	8,77	
	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>590</b>	<b>27,24</b>	<b>16,77</b>	<b>56,63</b>	<b>513,49</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	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1765</b>	<b>71,61</b>	<b>49,58</b>	<b>204,20</b>	<b>1637,71</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 I	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>	
Обед	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>	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>325</b>	<b>3,08</b>	<b>2,78</b>	<b>72,92</b>	<b>341,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1685</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 I	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,28</b>	<b>25,70</b>	<b>109,09</b>	<b>774,03</b>	
	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№140

Обед	Овощное рагу со свиной	200/50	2,36	7,46	19,71	280,25	№331
	Овощи порционные	60	0,49		1,7	8,77	
	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>1750</b>	<b>47,93</b>	<b>56,37</b>	<b>235,88</b>	<b>1824,95</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	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	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>8,03</b>	<b>9,91</b>	<b>35,12</b>	<b>272,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1675</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 I	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	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</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	200/50	16,8	18,47	37,76	334,1	№ 450
	Икра кабачковая	60	1,56	2,88	5,04	52,80	
	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	75	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>2,56</b>	<b>2,03</b>	<b>71,41</b>	<b>326,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1715</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 I	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	70/30	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	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>560</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	75	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>7,51</b>	<b>9,16</b>	<b>33,61</b>	<b>257,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1755</b>	<b>54,44</b>	<b>65,99</b>	<b>228,64</b>	<b>1760,31</b>	