

Утверждаю: 
Директор ГКОУ РО
Орловской
школы- интерната
А.Г. Краснощекова



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ УЧАЩИХСЯ
ВОСПИТАННИКОВ**

**ГКОУ РО
ОРЛОВСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ**

Утверждаю
Директор Орловской школы-интерната
А.Г. Краснощекова



**Нормы питания проживающих учащихся воспитанников ГКОУ РО
Орловской школы – интерната**

Хлеб ржаной	120
Хлеб пшеничный	200
Мука пшеничная	20
Крупа, бобовые	50
Макаронные изделия	20
Картофель	187
Овощи и зелень	320
Фрукты свежие	185
Соки	200
Сухофрукты	20
Субпродукты(печень,язык,сердце)	40
Кондитерские изделия	15
Кофе (кофейный напиток)	2
Какао- порошок	1
Чай	2
Мясо	78
Птица	53
Рыба	77
Сахар	35
Молоко	350
Кисломолочные продукты	180
Творог	60
Сметана	10
Сыр	15
Масло сливочное	35
Масло растительное	18
Яйцо	1шт
Специи	2
Соль	5
Дрожжи	0.3
Крахмал	4

1-й день Понедельник (1-неделя)

Приемы пищи	Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша гречневая с сахаром.	257	200	6.3	1.6	44.36	218
	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	638	180	1,7	1,5	22.2	105.5
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
	Банан		110	1.65	0.55	23.1	105.6

777.2

Завтрак-2	Банан	75	1.1	0.4	15.8	72
-----------	-------	----	-----	-----	------	----

Обед	Суп картоф. с боб (горох)	138	250	6.0	5.4	15.0	124.7
	Картофель отварной	470	150	3.05	4.41	24.52	154.7
	Оладьи из печени(гов.)	425	106	19.1	20.62	12.7	314.47
	Квашеная капуста	101	50	0.9	-	1.1	9.6
	Компот из смеси с/ф	588	180	0,4	0,018	28.58	113.76
	Хлеб ржаной		120	8.15	1,56	47.76	241.2

[illegible]

Полдник	Сок апельсиновый		200	1,4	0,2	26,4	120
	Запеканка творожная со сметаной	297	150/15	27,61	11,03	20,33	295,03

[illegible]

Ужин-1	Суп мол.с макар.изд.	161	250	5,6	5,4	21,5	155,83
	Яйцо отварное		1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
	Икра кабачковая кон.	101	50	0,4	2	2,15	28
	Кисель молочный	594	250	4,91	5,6	38,14	218,18
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228

[illegible]

Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
--------	---------	-----	-----	------	-----	------	------

[illegible]

	3012.87
--	---------

1-й день Понедельник (1- неделя)															
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Каша гречневая с сахаром	257	200	6.3	1.6	44.36	218	0.2	-	-	2.2	30.7	185.7	126.6	4.1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	638	180	1.7	1.5	22.2	105.5	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	125	65	7	0.15
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
	Банан		110	1.65	0.55	23.1	105.6	0.5	14	-	0.72	11	43	62	0.8
777.2															
Завтрак-2 Обед	Банан		75	1.1	0.4	15.8	72	0.03	10.2	-	0.6	8.1	28.6	43.00	0.6
	Суп картоф. с боб, (горох)	138	250	6.0	5.4	15.0	124.7	0.17	1.1	-	0.8	98	392	56	2.6
	Оладьи из печени	425	106	19.1	20.62	12.7	314.47	0.19	12.7	52.40	6.2	30	239	17	5.0
	Картофель отварной	470	150	3.05	4.41	24.52	154.7	0.1	28	-	2.1	23	109	43	1.5
	Капуста квашеная	101	50	0.9	-	1.1	9.6	0.01	15	-	0.2	24	15.5	8	0.3
	Компот из смеси с/ф.	588	180	0.4	0.018	28.58	113.76	0.01	5.3	-	0.1	11	3	3	0.7
							241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84
958.43															
Полдник	Сок апельсиновый		200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	80.0	-	0.4	36	26	22	0.6
	Запеканка творожная со сметаной	297	150/25	27.61	11.03	20.33	295.03	0.08	0.5	30	0.9	170	275	35	0.8
415.03															
Ужин-1	Суп молочный с макар. изделиями	161	250	5.6	5.4	21.5	155.83	0.2	-	-	0.4	56	210	85	2.2
	Яйцо отварное	1шт		5.1	4.6	0.3	63	0.03	-	100	0.1	22	77	5	1.0
	Икра кабачковая конс.	101	50	0.4	2	2.15	28	0.02	3.5	-	0.2	20.5	18.5	7.5	0.35
	Кисель молочный	594	250	4.91	5.6	38.14	218.18	0.04	2.60	0.01	0.64	139.3	94.62	15.20	0.14
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
								693.01							
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.74	49	0.24	309	229	34	0.24
97.2															
3012.87															

2-день Вторник (1-неделя)							
Прием ы пищи	Наименование блюда	№ ре- цеп- ту- ры	Вы- ход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Лапшевник с творогом, с маслом слив.	278	200	17.3	8.7	43	325.4
	Молоко кипяченное	644	250	7.0	8.0	11.75	145
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							698.4
Завтрак -2 Апельсины			185	1.7	0.4	15.0	74
Обед	Рассольник	127	250	1.76	4.48	13.4	103.5
	Картофель отварной	470	150	3.05	4.41	24.52	154.7
	Сельдь соленая		50	7.0	7.5	-	95.5
	Свекла отварная		50	0.85	-	5.4	24
	Сок яблочный		200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							710.9
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1,5	22.8	107.6
	Сырники из творога с маслом сливочным	294	150/ 10	29,77	8,96	16,66	272,75
							380.35
Ужин-1	Капуста тушенная	210	200	4,9	0,25	20,53	103,38
	Печень, по строгановски	387	100/ 50	21.03	16.35	11.21	278.45
	Зеленый горошек кон.	101	50	1.55	0,2	3.55	20.5
	Чай с сахаром	628	180	0,18	-	13.54	51.48
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		82	7.05	1,1	36.98	186.96
							760.87
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1
							71.1
							2695.62

2 -й день Вторник (1- неделя)																	
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
								B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	Лапшевник с творогом	278	200	17.3	8.7	43.0	325.4	0.08	0.2	41.3	0.8	132.	192	24.7	1.3		
	Молоко кипяченное	644	250	7.0	8.0	11.75	145	0.09	2.7	41	0.3	241	181	29	0.3		
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1		
							698.4										
Завтрак-2 Обед	Апельсины		185	1.7	0.4	15.0	74	0.07	111	-	0.37	62.9	43.1	24.6	0.6		
	Рассольник	127	250	1.76	4.48	13.4	103.5	0.11	14.0	-	1.4	53	230	26	40		
	Картофель отварной	470	150	3.05	4.41	24.52	154.7	0.1	28	-	2.1	23	109	43	1.5		
	Сельдь соленая		50	7.0	7.5	-	95.5	0.06	0.6	5	4.3	20	140	25	0.85		
	Свекла отварная		50	0.85	-	5.4	24	0.01	4.45	-	0.1	22.5	25.5	13	0.85		
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	-	0.2	14	14	8	2.8		
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84		
							710.9										
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-		
	Сырники из творога с маслом сливочным	294	150/10	29.77	8.96	16.66	272.75	0.12	0.5	15	1.2	198	297	45	0.9		
Ужин-1							380.35										
	Капуста тушенная	210	200	4.9	0.25	20.53	103.38	0.06	34	-	1.4	116	80	40	1.6		
	Печень, по строгановски	387	100/50	21.03	16.35	11.21	278.45	0.18	7.7	47.58	6.0	10.0	215	14	4.8		
	Зеленый горошек конс.	101	50	1.55	0.2	3.55	20.5	0.06	5.0	-	0.4	10.0	31.0	10.0	0.4		
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48	-	-	-	-	11	7.0	5.0	0.7		
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	12.5	65	7.0	0.15		
	Хлеб пшеничный		82	7.05	1.1	36.98	186.96	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1		
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02		
Ужин-2							760.87										
	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1	0.07	2.24	48	0.23	302.0	230	37.0	0.21		
							71.1										
							2695.62										

3-й день Среда (1-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	257	200	6.16	8.5	25.8	205.75
	Икра кабачковая	101	50	0.4	2.0	2.15	28
	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48
	Груша		110	0.44	0.33	10.45	46.2
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							835.39
Завтрак-2	Груша		75	0.3	0.23	7.13	31.5
Обед	Борщ с кап.св. и кар.	110	250	2.0	5.16	13.0	105.9
	Мясо отварное(гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35
	Кукуруза сладкая	101	50	3.2	0.4	14.7	68
	Компот из смеси с/ф	588	180	0.4	0,018	28.58	113.76
	Котлета мясная(гов.)	416	100	15.5	17.98	10.64	267.04
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							1035.25
Полдник	Какао с молоком	642	180	3,39	3,51	23.20	134.1
	Зефир		30	0.24	-	23.50	91.2
							225.3
Ужин-1	Плов из птицы	449	50/200	22.58	23.75	45.29	452.3
	Огурцы соленые	522	50	0,4	0,05	0.85	6.5
	Сок томатный		200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
							842.9
Ужин-2	Ряженка.	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
							97.2
							3067.54

3 - й день Среда (1-неделя)															
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	257	200	6.16	8.5	25.8	205.75	0.1	-	-	0.4	56	210	85	2.0
	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96	0.03	-	200	0.1	50	185	7	2.0
	Икра кабачковая	101	50	0.4	2.0	2.15	28	0.01	3.5	-	0.2	20.5	18.5	7.5	0.35
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	15.00	57.0	-	-	-	-	11	7	5	0.7
	Груша	110	110	0.44	0.33	10.45	46.2	0.02	7.4	-	0.14	28.4	3.44	17	3.44
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
Завтрак-2								835.39							
Обед	Груша		75	0.3	0.23	7.13	31.5	0.01	4	-	0.8	18	0.8	11	2.1
	Борщ с кап. св.. и кар.	110	250	2.0	5.16	13.0	105.9	0.05	12.93	-	0.94	69.5	237	34	1.50
	Мясо отварное (гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89	0.025	-	-	0.9	7.5	46	8	0.4
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35	0.15	5.56	4.5	1.5	40.5	84	30	1.05
	Котлета мясная(гов.)	416	100	15.5	17.98	10.64	267.04	0.08	-	-	3.2	22	130	26	1.6
	Кукуруза сладкая	101	50	3.2	0.4	14.7	68	0.05	2.5	-	0.15	18.5	14	6.0	0.4
	Компот из смеси с/ф	588	180	0.4	0.018	28.58	113.76	0.01	5.3	-	0.1	11	3.0	3.0	0.7
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84
Полдник								1035.25							
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1	0.1	2.5	59	0.7	-	-	-	-
	Зефир		30	0.24	-	23.50	91.2	-	-	-	-	6.8	3.5	1.8	0.4
Ужин-1								225.3							
	Плов из птицы	449	50/200	22.58	23.75	45.29	452.3	0.06	-	17	5.2	57	240	51	2.3
	Огурцы соленные	522	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7.0	0.3
	Сок томатный		200	2.0	0.2	5.8	36	0.06	20.0	-	0.6	14	64	24	1.4
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	125	65	7.0	0.15
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02
Ужин-2								842.9							
	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.74	49	0.24	309	229	34	0.24
								97.2							
								3067.54							

4-й день Четверг (1-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша вязкая ячневая	464	200	4.47	5.65	29.27	188.83
	Рыба туш. в томате с овощами	309	75/75	15.69	8.84	7.71	172.21
	Сок апельсиновый		200	1.4	0.2	26.4	120
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228
							709.04
Завтрак-2	Бананы		140	2.1	0.7		134.4
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	120	250	21.7	8.88	1.98	137.6
	Рагу из птицы	443	75/250	20.84	21.82	34.47	388.12
	Капуста квашеная	101	50	0.9	-	1.1	9.6
	Компот из свежих плодов	593	180	0.14	0.14	25.0	98.06
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							874.58
Полдник	Кофейный напиток	636	180	0.45	0.07	20.66	81.47
	Пончики-с сахаром	690	45/10	2.87	6.75	31.26	196.47
							277.94
Ужин-1	Суп молочный с овсяными хлопьями	162	250	5.17	6.14	15.92	138.74
	Яйцо отварное		1шт.	5.1	4.6	0.3	63
	Колбаса		25	3.7	9.53	0.08	100.5
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228
							718.34
Ужин-2	Йогурт	645	180	7.2	2.7	25.74	162
							162
							2876.3

5-й день Пятница (1-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Макаронные изд. отварные	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66
	Сосиска		50	5.5	11.95	0.2	130.5
	Яйцо отварное		1шт.	5.1	4.6	0.3	63
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							767.26
Завтрак -2 Яблоко			185	0.74	0.74	18.13	83.25
Обед	Суп картофельный с клецками	702;131	250/33	3.94	4.6	26.89	168.58
	Мясо отварное (гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89
	Капуста тушенная	210	200	4,9	0,25	20,53	103,38
	Поджарка (гов.)	376	65	15.33	19.63	3.0	249.95
	Зеленый горошек кон.	101	50	1.55	0,2	3.55	20.5
	Компот с/ф	588	180	0,4	0,018	28.58	113.76
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							986.37
Полдник	Молоко кипяченое	644	250	7	8	11.75	145
	Запеканка со свежими плодами манная	266	150	4.65	4.29	31.24	182.57
							327.57
	Рыба, жаренная с луком по – ленинградски	312	75/30	13,74	15,97	12,83	249,27
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35
	Огурцы соленные	522	50	0,4	0.05	0.85	6.5
	Сок яблочный		200	1,0	0,2	20,2	92
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							780.12
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
							97.2
							3041.77

5-й день Пятница (1-неделя)																
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								В	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66	0.06	-	-	0.4	12	34	8	0.8	
	Сосиска		50	5.5	11.95	0.2	130.5	0.015	-	-	1.3	12.5	69.5	7.5	0.9	
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1	0.1	2.5	59	0.7	-	-	-	-	
	Яйцо отварное		1шт.	5.1	4.6	0.3	63	0.03	-	100	0.1	22	77	5	1.0	
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1	
Завтрак-2			185	0.74	0.74	18.13	83.25	0.06	24.05	-	0.56	29.6	0.56	35.15	4.07	
Обед	Суп картофельный с клецками	702;131	250/33	3.94	4.6	26.89	168.58	0.15	14.3	-	1.7	41	245	45.5	1.43	
	Капуста тушеная	210	200	4.9	0.25	20.53	103.38	0.06	34	-	1.4	116	80	40	1.6	
	Мясо отварное (гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89	0.025	-	-	0.9	7.5	46	8.0	0.4	
	Полжарка (гов.)	376	65	15.33	19.63	3.0	249.95	0.07	14	-	4.0	20	170	20	1.9	
	Компот из с/ф	588	180	0.4	0.018	28.58	113.76	0.01	5.3	-	0.1	11	3.0	3.0	0.7	
	Зеленый горошек	101	50	1.55	0.2	3.55	20.5	0.06	5.0	-	0.4	10.0	31	10.0	0.4	
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84	
							986.37									
	Полдник	Молоко кипяченное	644	250	7	8	11.75	145	0.09	2.7	41	0.3	241	181	29	0.3
		Запеканка со свежими плодами	266	150	4.65	4.29	31.24	182.57	0.2	-	-	1.0	34	135	52.3	1.72
Ужин-1	Рыба, жаренная с луком по-ленинградски	312	75/30	13.74	15.97	12.83	249.27	0.07	0.6	8	1.8	26	126	19	0.5	
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35	0.15	5.56	4.5	1.5	40.5	84	30	1.05	
	Огурцы соленные	522	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7.0	0.3	
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	-	0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1	
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.05	125	65	7.0	0.15	
							780.12									
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.74	49	0.24	309	229	34	0.24	
							97.2									
						3041.77										

6-день Суббота(1 неделя)

[illegible]

6-й день Суббота (1-неделя)															
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	162	200	4.65	4.69	17.36	130	0.03	0.6	27	0.1	168	150	23	0.1
	Кофейный напиток с молоком	636	180	11.71	1.5	22.8	107.6	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-
	Чай отварное		шт.	5.1	4.6	0.3	63	0.03	-	100	0.1	22	77	5	1.0
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.0
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	125	65	7	0.1
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
Груша				110	0.44	0.33	10.45	0.02	7.4	-	0.14	28.4	17	3.4	4
694.9															
Завтрак-2 Обед	Груша		75	0.3	0.23	7.13	31.5	0.01	4.0	-	0.8	18.0	0.8	11.0	2.1
	Рассольник «Ленинградский»	129	250	2.30	4.55	16.94	120.46	0.10	14.0	-	1.4	52	228	25	39.5
	Каша пшеничная рассыпчатая	463	150	6.94	4.19	37.93	222.65	0.07	-	-	1.0	47	147	23	0.7
	Мясо птицы отварное	439	30	5.69	5.74	0.29	75.52	3.0	-	6.0	1.44	11.7	42.9	6.0	4.2
	Птица жаренная	450	50	11.0	23.1	0.4	127.73	0.052	-	55.1	7.0	34.5	140.50	17.2	1.3
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	-	0.2	14	14	8	2.8
	Кукуруза сл. (конс.)	101	50	3.2	0.4	14.7	68	0.05	2.5	-	0.15	18.5	14	6.0	0.4
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.8
	947.56														
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1	0.1	2.5	59	0.7	-	-	-	-
Вафли		15	0.48	0.42	12	52.5	0.011	-	1.22	1.23	1.80	10.4	1.22	0.1	
186.6															
Ужин-1	Рагу из овощей	215	205	3.53	14.05	21.18	238.99	0.1	16	-	1.8	76	130	54	1.6
	Рыбные котлеты	324	50	11.16	7.73	8.0	147.0	0.07	0.2	7.0	1.3	47.0	128	23.0	0.7
	Кисель из свежих яблок	593	180	0.18	0.16	36.99	147.18	-	2.8	-	-	11	5.0	3.0	0.5
	Хлеб пшеничный		86	7.4	1.2	38.79	196.08	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.0
795.35															
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1	0.07	2.24	48	0.23	302.0	230	37.0	0.2
1															

71.1
2924.01

7-й день Воскресенье (1-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	162	200	4.83	4.69	16.65	127.99
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Банан		110	1.65	0.55	23.1	105.6
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
							715.79
Завтрак-2	Банан		75	1.1	0.4	15.8	72
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	120	250	21.7	8.8	1.98	137.6
		357	25	7.53	6.48	0,16	89
	Мясо отварное(гов.)						
	Жаркое по-домашнему	394	50/200	15.8	29.53	28.68	448.5
	Помидоры соленые	522	50	0,28	-	0.95	5
	Компот смеси с/ф	588	180	0,4	0,018	28.58	113.76
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							1035.06
Полдник	Кофейный напиток	636	180	0.45	0.07	20.66	81.47
	Пряники		15	0.72	0,42	11.66	52.5
							133.97
Ужин-1	Вареники с картофелем и слив.маслом	723;671	200/10	7.62	3.08	52.52	254.38
	Огурцы соленые	522	50	0,4	0.05	0.85	6.5
	Сок яблочно-морковный		200	0.6	-	31.0	136
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1,4	45.1	228
							624.88
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
							97.2
							2678.9

8-й день Понедельник (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96
	Икра баклажанная кон.	101	50	0.85	6.65	3.45	77
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48
	Апельсин		110	0.74	0.22	8.91	44
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228
							796.54
Завтрак-2	Апельсин		75	0.7	0.15	6.0	30
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	139	250	2.91	2.5	21.11	121.18
	Каша перловая рассыпчатая	463	150	4.69	4.18	33.32	193.05
	Рыба, туш. в томате с овощами	309	75/75	15.69	8.84	7.71	172.21
	Огурцы соленые	522	50	0,4	0,05	0.85	6,5
	Сок яблочный		200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
Полдник	Кофейный н-к с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6
	Пряник		30	1.44	0,84	23.32	105
							212.6
Ужин-1	Вареники ленивые отварные со сметаной	292,293	200/25	34,09	7,61	31,66	335,96
	Молоко кипяченное	644	250	7	8	11.75	145
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							708.96
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1
							71.1
							2645.34

8-й день Понедельник (2 - неделя)																
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
								В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96	0.03	-	200	0.1	50	185	7	2.0	
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48	-	-	-	-	11	7	5	0.7	
	Икра баклажанная кон.	101	50	0.85	6.65	3.45	77	0.015	3.5	-	0.25	21.5	15.5	7.5	0.35	
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	125	65	7	0.15	
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02	
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1	
Апельсин		110	0.74	0.22	8.91	44	0.06	109.6	-	0.35	62.0	42.5	24.0	0.52		
							796.54									
Завтрак-2																
Обед	Апельсин		75	0.7	0.15	6.0	30	0.01	45	-	0.15	25.5	0.15	9.75	0.23	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	139	250	2.91	2.5	21.11	121.18	0.15	14.2	-	1.6	40	242	45.2	1.42	
	Рыба, туш. в томате с овощами	309	75/75	15.69	8.84	7.71	172.21	0.10	5.9	15	2.1	79	222	39	1.1	
	Каша перловая рассыпчатая	463	150	4.69	4.18	33.32	193.05	0.06	-	-	1.1	45	141	22	0.5	
	Огурцы соленные	522	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7.0	0.3	
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	-	0.2	14	14	8	2.8	
Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84	
							826.14									
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-	
	Пряник		30	1.44	0.84	23.32	105	0.02	-	-	0.3	4.6	24.6	4.4	0.3	
							212.6									
Ужин-1	Вареники ленивые отварные со сметаной	292,293	200/25	34.09	7.61	31.66	335.96	0.10	0.4	40	1.0	148	286	36	1.2	
	Молоко кипяченное	644	250	7.0	8.0	11.75	145	0.09	2.7	41	0.3	241	181	29	0.3	
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1	
								708.96								
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1	0.07	2.24	48	0.23	302.0	230	37.0	0.21	
								71.1								
							2645.34									

9-й день Вторник (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	297	150/15	27.6	11.04	20.34	295
	Молоко кипяченое	644	250	7	8	11.75	145
	Яблоко		110	0.44	0.44	10.78	49.5
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							717.5
Завтрак -2	Яблоко		75	0.3	0.3	7.35	33.75
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	120	250	21.7	8.88	1.98	137.6
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35
	Скумбрия соленая		50	9	6.6	-	95.5
	Икра свекольная	75	50	1.19	4.04	6.39	66.54
	Сок апельсиновый		200	1.4	0.2	26.4	120
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							811.19
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6
	Сырники из творога с маслом сливочным	294	150/10	29,77	8,96	16,66	272,75
							380.35
Ужин-1	Печень, тушенная в соусе	408	100/50	20.69	14.73	8.43	250.85
	Макаронные изделия отварные	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66
	Помидоры соленые	522	50	0,28	-	0.95	5.0
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Чай с сахаром		180	0.18	-	13.54	51.48
	Хлеб пшеничный		82	7,05	1,1	36.98	186.96
							1076.9
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
							97.2
							3116.89

9-й день Вторник (2 - неделя)																	
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
								B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	297	150/15	27.6	11.04	20.34	295	0.1	0.8	45	1.3	281	455.1	57.8	1.1		
	Молоко кипяченое	644	250	7.0	8.0	11.75	145	0.09	1.7	41	0.3	241	181	29	0.3		
	Яблоко	110	110	0.44	0.44	10.78	49.5	0.04	15	-	0.32	18	0.32	21	2.3		
	Хлеб пшеничный	100	100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1		
				75	0.3	7.35	717.5	0.023	9.75	-	0.23	12.0	0.23	14.25	1.65		
Завтрак-2 Обед	Яблоко	120	250	21.7	8.88	1.98	137.6	0.05	24.5	-	0.95	77	220	28	0.93		
	Щи из свежей капусты и картофеля	472	150	3.24	5.04	22.0	150.35	0.15	5.56	4.5	1.5	40.5	84	30	1.05		
	Пюре картофельное		50	9.0	6.6	-	95.5	0.06	0.6	5	4.3	20	140	25	0.85		
	Скумбрия соленая		50	1.19	4.04	6.39	66.54	0.015	3.3	-	0.15	19.5	29.5	9.0	3.3		
	Икра свекольная	75	50	1.4	0.2	26.4	120	0.08	80.0	-	0.4	36	26	22	0.6		
	Сок апельсиновый		200	1.4	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84		
	Хлеб ржаной		120	8.15			811.9										
	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-		
Полдник	Сырники из творога с маслом сливочным	294	150/10	29.77	8.96	16.66	272.75	0.12	0.5	15	1.2	198	297	45	0.9		
							380.35										
Ужин-1	Печень, тушенная в соусе	408	100/50	20.69	14.73	8.43	250.85	0.18	7.7	47.58	6.0	10.0	215	14	4.8		
	Макаронные изделия отварные	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66	0.06	-	-	0.4	12.0	34	8.0	0.8		
	Помидоры соленные	522	50	0.28	-	0.95	5.0	0.015	6.25	-	0.13	3.5	6.5	5.0	0.23		
	Чай с сахаром		180	0.18	-	13.54	51.48	0.08	80.0	-	0.4	36	26	22	0.6		
	Хлеб пшеничный	82	82	7.05	1.1	36.98	186.96	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1		
	Сыр твердый	15	15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	12.5	65	7.0	0.15		
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02		
						1076.9											
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.74	49	0.24	309	229	34	0.24		
							97.2										
							3116.89										

10– й день Среда (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша вязкая рисовая	464	150	2.36	4.14	23.63	143.6
	Яйцо отварное		1шт.	5.1	4.6	0.3	63
	Колбаса пол.		25	3.7	9.53	0.075	100.5
	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Мандарины		110	0.88	0.33	8.91	44
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
Завтрак-2	Мандарины		75	0.6	0.23	6.0	30
Обед	Борщ Украинский	116	250	2.48	7.3	16.85	142.9
	Картофель отварной	470	150	3.05	4.41	24.52	154.7
	Биточки мясные(гов.)	416	100	15.5	17.98	10.64	267.04
	Мясо отварное(гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89
	Капуста квашеная	101	50	0.45	-	1.1	9.6
	Компот из смеси с/ф	588	180	0.4	0.018	28.58	113.76
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
Полдник	Кисель молочный	594	250	4.91	5.6	38.14	218.18
	Печенье		30	2.26	3.54	22.32	130.8
							348.98
Ужин-1	Рагу из птицы	443	50/250	19.24	20.14	31.82	358.3
	Помидоры соленые	522	50	0,28	-	0.95	5
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							779.4
Ужин-2	Йогурт	645	180	7.2	2.7	25.74	162
							162
							3091.38

11-й день Четверг (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Рыба туш, в том, с овощами	309	75/75	15.69	8.84	7.71	172.21
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22	150.35
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
642.56							
Завтрак-2	Яблоко	185	0.74	0.74	18.13	83.25	
Обед	Суп картофельный с клецками	702;131	250/33	3.94	4.6	26.89	168.58
	Мясо птицы отварное	439	30	5.69	5.74	0.29	75.52
	Каша гречневая рассыпчатая	257	100	6.0	3.98	29.44	180.6
	Птица жаренная	450	50	11.0	23.1	0.4	127.73
	Квашеная капуста	101	50	0.9	-	1.1	9.6
	Компот из смеси с/ф	588	180	0,4	0,018	28.58	113.76
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
	916.99						
Полдник	Кофейный напиток	636	180	0.45	0.07	20.66	81.47
	Пирожки, печенные сдобные с повидлом	687;685	60	-	3.71	39.81	194.45
275.92							
Ужин-1	Морковь туш, с рисом	214	200	3.94	3.36	34.84	234
	Омлет с сыром	285	115	13.77	20.86	2,0	328.8
	Молоко кипяченное	644	250	7	8	11.75	145
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
1001.9							
	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
97.2							

11-й день Четверг (2 - неделя)															Минеральные вещества (мг)				
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)											
								В	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	309	75/75	15.69	8.84	7.71	172.21	0.1	5.9	15	2.0	84	220	39	1.0				
	Пюре картофельное	472	150	3.24	5.04	22	150.35	0.15	5.55	4.5	1.5	40.5	84	30	1.05				
	Сок яблочный		200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	-	0.2	14	14	8	2.8				
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1				
							642.56												
Завтрак-2 Обед	Яблоко		185	0.74	0.74	18.13	83.25	0.06	24.05	-	0.56	29.6	0.56	35.15	4.07				
	Суп картофельный с клецками	702; 131	250/33	3.94	4.6	26.89	168.58	0.15	14.3	-	1.7	41	245	45.5	1.43				
	Мясо птицы отварное	439	30	5.69	5.74	0.29	75.52	3.0	-	6.0	1.44	11.7	42.9	6.0	4.2				
	Каша гречневая рассыпчатая	257	100	6.0	3.98	29.44	180.6	0.12	-	-	1.2	18.0	111.2	73	2.2				
	Птица жаренная	450	50	11.0	23.1	0.4	127.73	0.052	-	55.1	7.0	34.5	140.50	17.2	1.3				
	Капуста квашеная	101	50	0.9	-	1.1	9.6	0.01	15.0	-	0.2	24	15.5	8.0	0.3				
	Компот из смеси с/ф	588	180	0.4	0.018	28.58	113.76	0.01	5.3	-	0.1	11	3.0	3.0	0.7				
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84				
Полдник	Кофейный напиток Пирожки, печенные е сдобные с повидлом	636 687; 685	180 60	0.45 -	0.07 3.71	20.66 39.81	81.47 194.45	- 0.072	- -	- -	1.1 1.68	9.0 12.8	13.0 65.6	- 18.4	- 0.88				
Ужин-1							275.92												
	Морковь туш, с рисом	214	200	3.94	3.36	34.84	234	0.1	3.8	-	1.5	47	131	65	1.2				
	Омлет с сыром	285	115	13.77	20.86	2.0	328.8	0.04	-	205	0.2	52	191	10	2.0				
	Молоко кипяченное	644	250	7	8	11.75	145	0.09	2.7	41	0.3	241	181	29	0.3				
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1				
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02				
							1001.9												
Ужин-2							97.2												
	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.04	0.74	49	0.24	309	229	34	0.24				
							97.2												
							3017.82												

12-й день Пятница (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96
	Зеленый горошек	101	50	1.55	0.2	3.55	20.5
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Колбаса пол.		25	3,7	9,53	0,08	100,5
	Апельсин		110	0.74	0.22	8.91	44
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							869.16
Завтрак-2	Апельсин		75	0.7	0.15	6.0	30
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	120	250	21.7	8.88	1.98	137.6
	Мясо отварное (гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89
	Биточки рыбные	324	50	11.16	7.73	8.0	147.0
	Каша рассыпчатая перловая	463	150	4,69	4,18	33,32	193,05
	Свекла отварная		50	0.85	-	5.4	24
	Сок яблочно-морковный	707	200	0,6	-	31,0	136
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							967.85
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6
	Пудинг из творога запеч.	296	150	22.73	6.74	31.0	261.56
							369.16
Ужин-1	Говядина в луковом соусе запеченная	433	175/50	16.74	16.0	33.56	371.55
	Огурцы соленые	522	50	0,4	0,05	0.85	6.5
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		86	7,4	1,2	38,79	196,08
							829.69
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1
							71.1
							3136.96

71.1

3136.96

12-й день. Пятница (2-неделя)															
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Омлет натуральный	287	105	10.4	95.67	2.0	275.96	0.03	-	200	0.1	50	185	7	2.0
	Зеленый горошек	101	50	1.55	0.2	3.55	20.5	0.12	10	-	0.8	20	62	20	0.8
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1	0.1	2.5	50	0.7	-	-	-	-
	Колбаса полукопченая	25	25	3.7	9.53	0.08	100.5	0.025	-	-	0.78	6.5	35.5	5	0.48
	Апельсин	110	110	0.74	0.22	8.91	44	0.06	109.6	-	0.35	62.0	42.5	24.0	0.52
	Масло сливочное	10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02
	Хлеб пшеничный	100	100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1
							869.16								
Завтрак - 2	Апельсин	75	75	0.7	0.15	6.0	30	0.01	45	-	0.15	25.5	0.15	9.75	0.23
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	120	250	21.7	8.88	1.98	137.6	0.05	24.5	-	0.95	77	220	28	0.93
	Мясо отварное (гов.)	357	25	7.53	6.48	0.16	89	0.025	-	-	0.9	7.5	46	8.0	0.4
	Каша перловая	463	150	4.69	4.18	33.32	193.05	0.045	-	-	1.5	28.5	151.5	21	0.9
	рассыпчатая														
	Биточки рыбные	324	50	11.16	7.73	8.0	147.0	0.07	0.2	7.0	1.3	47.0	128	23	0.8
	Свекла отварная	50	50	0.85	-	5.4	24	0.01	4.45	-	0.1	22.5	25.5	13	0.85
	Сок яблочно-морковный	707	200	0.6	-	31.0	136	0.02	6.0	-	0.4	38	52	14	1.2
	Хлеб ржаной	120	120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84
							967.85								
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6	0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-
	Пудинг из творога запеченный	296	150	22.73	6.74	31.0	261.56	0.11	0.3	118	0.08	258	371	41	1.6
							369.16								
Ужин-1	Говядина в луковом соусе запеченная	433	175/50	16.74	16.0	33.56	371.55	0.1	11.3	-	4.70	38	231	52	3.1
	Огурцы соленные	522	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7.0	0.3
	Чай с сахаром	628	180	0.18	-	13.54	51.48	-	2.2	-	-	16	8	6	0.8
	Хлеб пшеничный	86	86	7.4	1.2	38.79	196.08	0.09	-	-	0.77	17.2	55.9	12.04	0.95
	Сыр твердый	15	15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	12.5	65	7.0	0.15
	Масло сливочное	10	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02
								829.69							
Ужин-2	Снежок	645	180	4.86	4.5	19.44	71.1	0.07	2.24	49	0.24	302.0	230	37.0	0.21
								71.1							
							3136.96								

13-й день Суббота (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Каша из овс.хлоп.вязкая с сахаром	257	200/10	4.16	2.8	35.68	186.77
	Кофейный напиток	636	180	0.45	0.07	20.66	81.47
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	1,9	66,1
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
	Яблоко		110	0.44	0.44	10.78	49.5
							665.84
Завтрак -2 Яблоко			75	0.3	0.3	7.35	33.75
Обед	Суп из овощей	132	250	1.87	4.41	11.2	92.96
	Птица отварная	439	30	5.69	5.74	0.29	75.52
	Плов с мясом	403	50/150	16.33	16.47	41.95	384.98
	Квашеная капуста	101	50	0.9	-	1.1	9.6
	Компот из смеси с/ф.	588	180	0,2	0,01	15.88	63.2
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							867.46
Полдник	Молоко кипяченное	644	250	7	8	11.75	145
	Сухари		15	1.3	1.6	10	60
							205
Ужин-1	Рыба жаренная	312	50	8.2	7.6	2.3	110.7
	Винегрет овощной	60	200	2,52	0,22	34,42	250,2
	Яйцо отварное		1шт.	5,1	4,6	0,3	63
	Икра баклажанная кон.	101	50	0.85	6.65	3.45	77
	Сок яблочный		200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
Ужин-2	Ряженка	645	180	5.22	4.5	7.56	97.2
							97.2
2690.15							

14-й день Воскресенье (2-неделя)							
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Макаронные изд. отварные	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66
	Яйцо отварное		1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Фасоль кон.	101	50	0.6	0.05	1.4	8
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1
	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
	Мандарины		110	0.88	0.33	8.91	44
							754.86
Завтрак -2 Мандарины			75	0.6	0.23	6	30
Обед	Суп полевой	137	250	3,13	12.36	21.54	212.58
	Пельмени с маслом	659, 663, 664	150/10	16.49	16.18	30.74	337.34
	Огурцы соленые	522	50	0,4	0,05	0.85	6.5
	Сок апельсиновый		200	1,4	0,2	26,4	120
	Хлеб пшеничный		100	8,6	1,4	45,1	228
							904.42
Полдник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6
	Шоколад		15	1.0	5.36	7.86	82.5
							190.1
	Рыба, запеченная с кар, по-русски	319	275	16,58	9.98	25.73	264.14
	Помидоры соленые	522	50	0,28	-	0.95	5
	Кисель из яблок	593	180	0,18	0,16	36.99	147.18
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2
							711.52
Ужин-2	Йогурт	645	180	7.2	2.7	25.74	162
							162
							2752.9

14-й день Воскресенье (2 - неделя)																				
Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
								B	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	469	150	5.55	4.2	37.0	211.66	0.06	-	-	0.4	12	34	8	0.8					
	Яйцо отварное		шт.	5.1	4.6	0.3	63	0.03	-	100	0.1	22	77	5	1.0					
	Фасоль консерв.	101	50	0.6	0.05	1.4	8	0.005	2.5	-	0.15	18.5	14	6.5	0.4					
	Какао с молоком	642	180	3.39	3.51	23.20	134.1	0.1	2.5	59	0.7	-	-	-	-					
	Масло сливочное		10	0.08	7.25	0.13	66.1	0.001	-	0.04	0.012	2.4	3	0.05	0.02					
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1					
	Мандарины		110	0.88	0.33	8.91	44	0.07	39	-	0.3	36	18	12	0.2					
754.86								0.045	28.5	-	0.15	26.25	12.75	8.25	0.075					
Завтрак-2 Обед	Мандарины		75	0.6	0.23	6.0	30	0.045	-	-	1.1	35	191	32	1.1					
	Суп полковой	137	250	3.13	12.36	21.54	212.58	0.14	-	-	1.1	35	191	32	1.1					
	Пельмени с маслом сливочным	659;663;664	150/10	16.49	16.18	30.74	337.34	0.03	2.51	0.01	1.5	3.7	82.1	7.20	0.85					
	Огурцы соленные	522	50	0.4	0.05	0.85	6.5	0.01	2.5	-	0.05	11.5	12	7.0	0.3					
	Сок апельсиновый		200	1.4	0.2	26.4	120	0.08	80.0	-	0.4	36	26	22	0.6					
	Хлеб пшеничный		100	8.6	1.4	45.1	228	0.11	-	-	0.9	20	65	14	1.1					
	904.42								0.01	0.3	-	1.0	33	49	-	-				
Подник	Кофейный напиток с молоком	636	180	1.71	1.5	22.8	107.6	0.01	-	-	3	0.05	88.1	77.1	16.65	0.3				
	Шоколад		15	1.0	5.36	7.86	82.5	0.011	-	-	-	-	-	-	-	-				
190.1								0.24	32.55	10.0	3.41	50	229.1	75.1	2.1					
Ужин-1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	319	275	16.58	9.98	25.73	264.14	0.24	32.55	10.0	3.41	50	229.1	75.1	2.1					
	Помидоры соленные	522	50	0.28	-	0.95	5	0.015	6.25	-	0.1	3.5	6.5	5.0	0.23					
	Кисель из яблок	593	180	0.18	0.16	36.99	147.18	-	2.8	-	-	11	5.0	3.0	0.5					
	Сыр твердый		15	3.45	4.35	-	54	0.1	0.2	0.05	0.02	125	65	7.0	0.15					
	Хлеб ржаной		120	8.15	1.56	47.76	241.2	0.26	-	-	1.4	70.4	235.4	73.4	5.84					
711.52								0.05	1.08	36.0	0.36	214.2	163.8	25.2	0.18					
Ужин-2	Йогурт	645	180	7.2	2.7	25.74	162	0.05	1.08	36.0	0.36	214.2	163.8	25.2	0.18					
							162													
								162								2752.9				