

МЕНЮ: ДЕНЬ 1-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150.0	6,33	4,65	32,1	270,51	№ 67/1
Чай с сахаром	200.0	0,2	0.1	11.0	41	№ 391
Печенье с маслом	45.0	3,3	4.5	11.52	141,6	№ 8
ИТОГО :	395.0	9.83	9.25	54.62	453.11	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200 .0	0.26	0.02	1.5	112	№ 111
Макароны отварные	130.0	8,77	9.35	57.93	336.51	№309
Котлета мясная	80.0	12	9.8	6.4	162	№ 100
Соус томатный (подлива)	40.0	0,58	2,1	4,01	37,2	№348
Хлеб целебный	50.0	1.8	0,45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов.	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	700.0	23,56	21.72	101.84	833.76	
ПОЛДНИК						
Каша рисовая молочная жидкая.	200.0	6.14	7.59	39.09	156	№ 190
Какао с молоком.	200.0	5.72	5.76	38.42	218.98	№ 382
Бутерброд с повидлом	70.0	13.78	12.64	60.11	276.45	№ 2
ИТОГО:	470.0	25,64	25.99	137.62	651.43	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1565.0	59.03	56.96	294.08	1938.3	

МЕНЮ: ДЕНЬ 2-й.

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200.0	4.65	6.48	38.2	203	№ 177
Кофейный напиток с молоком	200.0	3.03	2,65	15.7	118	№ 54
Бутерброд с маслом сливочным	40/8.0	1.75	4.8	16	119.22	№ 1
ИТОГО:	448.0	9.43	13.93	69.9	440.22	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60.0	1.54	0.11	10.91	42.95	№ 46
Суп гороховый	200.0	6.38	6.74	22.4	156	№ 29/2
Плов	150.0	14.14	11.70	13.97	321.21	№ 265
Хлеб целебный.	50.0	1.8	0,45	15.6	74,25	№ 148
Кисель	200.0	0	0	27	99.47	№ 376
ИТОГО :	660.0	23.86	19.0	89.88	693.88	
ПОЛДНИК						
Винегрет овощной	200.0	2,7	12,3	15,3	183,2	№45
Рыба запеченная в томатном соусе.	70.0	9.5	5.2	6,8	112	№254
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 12
Чай с сахаром.	200.0	0,2	0.1	11.0	41	№ 391
Пряник	50.0	3,2	4,1	34	186,5	№ 493
ИТОГО:	570.0	17.4	22.15	82.7	596.95	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1678.0	50.69	55.08	242.48	1731.05	

МЕНЮ: ДЕНЬ 3-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая.	200.0	8.16	10.24	33.84	260	№ 182
Чай с сахаром.	200.0	0,2	0.1	11.0	41	№ 391
Бутерброд с маслом сливочным	40/8.0	1.75	4.8	16.0	119.22	№ 1
ИТОГО :	448.0	10.11	15.14	60.84	420.22	
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка.	60.0	11.56	8.4	30.09	140.8	№ 53
Суп рисовый	200.0	2,6	4,4	18,2	118	№ 30
Пюре картофельное	100.0	2.34	16.71	3.79	174.02	№ 312
Гуляш из свинины.	70.0	12.55	12.99	4.01	127.75	№ 246
Хлеб целебный.	50.0	1.8	0,45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов.	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО :	680.0	31	42.95	88.09	746.62	
ПОЛДНИК						
Вареники с творожной начинкой .	180.0	21.5	8.78	41.67	331.99	№ 442
Чай с сахаром.	200.0	0.2	0.1	11.0	41	№ 391
Печенье	20.0	1.17	3.32	13.62	93.4	№ 66
ИТОГО:	400.0	22.87	12.2	66.29	466.39	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1528.0	63.98	70.29	215.22	1633.23	

МЕНЮ: ДЕНЬ 4-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сахаром	150.0	5.47	4.17	3.3	196.30	№ 332
Чай с сахаром	200.0	0,2	0.1	11.0	41	№ 391
Печенье с маслом	45.0	3,3	4.5	11.52	141,6	№ 8
ИТОГО:	395.0	8.97	8.77	25.82	378.9	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	60.0	0,45	3,65	1,4	40,38	№13
Суп картофельный с крупой (гречка)	200.0	2.	1.925	14.5	160	№ 61
Пельмени отварные с маслом	120.0	12.5	5.4	22,56	189.33	№293
Хлеб целебный	50.0	1.8	0,45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	630.0	16.9	11.425	70.46	575.76	
ПОЛДНИК						
Каша «Геркулес» молочная жидкая	200.0	7.92	10.24	32.96	256	№183
Кофейный напиток с молоком	200.0	3.03	2.65	15.7	118	№ 54
Бутерброд с повидлом	70.0	13.78	12.64	60.11	276.45	№ 2
ИТОГО:	470.0	24.73	25.53	108.77	650.45	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495.0	50.6	45.725	205.05	1605.11	

МЕНЮ: ДЕНЬ 5-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИ ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУР Ы
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная жидкая	200.0	6.98	10.42	25	222.38	№ 67
Какао с молоком	200.0	5.72	5.76	38.42	218.98	№ 382
Бутерброд с маслом сливочным.	40/8.0	1.75	4.8	16	119.22	№ 1
ИТОГО :	448.0	14.45	20.98	79.42	560.58	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками.	200.0	0.28	2.16	1.56	198.24	№ 108
Рагу овощное	180.0	0.4	0.07	3.02	126,3	№ 59
Ежики с рисом	70.0	0.2	0.04	10.2	220,27	№14
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	700.0	2.83	2.72	31.18	730.86	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150.0	27.3	19.725	36.075	426.75	№ 213
Чай с сахаром	200.0	0,2	0.1	11	41	№ 391
Вафли	20.0	0.5	5	10.3	70.6	№ 25
ИТОГО:	370.0	28	24.825	57.375	538.35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1518.0	45.28	48.525	167.975	1829.79	

МЕНЮ: ДЕНЬ 6-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сахаром	150.0	5,47	4,17	3.3	196.30	№332
Чай с сахаром	200.0	0,2	0.1	11	41	№ 391
Печенье с маслом	45.0	3,3	4.5	11.52	141,6	№ 8
ИТОГО:	395.0	8.97	8.77	25.82	378.9	
ОБЕД						
Суп рыбный	200.0	15.93	0.75	11.53	131.8	№ 41
Голубцы ленивые	200.0	17,68	11,36	25	273,7	№ 298/1
Хлеб целебный	50.0	1.8	0,45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов.	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	650.0	35.56	12.56	68.53	591.55	
ПОЛДНИК:						
Пудинг манный	180.0	7.7	9.7	46.3	283	№ 75
Кофейный напиток с молоком	200.0	3.03	2.65	15.7	118	№ 54
Бутерброд с повидлом	70.0	13.78	12.64	60.11	276.45	№ 2
ИТОГО:	450.0	24.51	24.99	121.11	677.45	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495.0	69.04	46.32	216.46	1647.9	

МЕНЮ: ДЕНЬ 7-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИ ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУР Ы
ЗАВТРАК						
Молочная вермишель	200.0	7.3	9	33.7	245	№7
Чай с сахаром	200.0	0.2	0.1	11	41	№ 391
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1.75	4.8	16	119.22	№ 1
ИТОГО :	448.0	9.25	13.9	60.7	405.22	
ОБЕД						
Салат из тушеной моркови.	60.0	0.96	5.1	6.22	70.68	№ 4
Суп картофельный с крупой (гречка)	200.0	2	1.925	14.5	160	№ 61
Рис отварной	130.0	5.82	9.74	50.0	298.47	№ 304
Котлета рыбная из минтая	70.0	10.36	1.93	6.79	85.93	№ 13
Соус томатный (подлива)	40.0	0.58	2.1	4.01	37.2	№ 348
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	750.0	21.67	21.245	113.52	838.33	
ПОЛДНИК						
Капуста тушеная	200.0	3.76	3.86	11.88	159.6	№ 321
Яйцо куриное отварное	40.0	5.08	4.6	0.28	62.8	№ 261
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Чай с сахаром	200.0	0.2	0.1	11	41	№ 391
Пряник	50.0	3.2	4.1	34	186.5	№ 493
ИТОГО:	540.0	14.04	13.11	72.76	524.15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1738.0	44.96	48.255	246.98	1767.7	

МЕНЮ: ДЕНЬ 8-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Каша пшенная	200.0	4.65	6.48	38.2	203	№ 177
Чай с сахаром	200.0	0.2	0.1	11	41	№ 391
Бутерброд с маслом сливочным.	40/8	1.75	4.8	16	119.22	№ 1
ИТОГО :	448.0	6.6	11.38	65.2	363.22	
ОБЕД						
Салат из свеклы и зеленого горошка.	60.0	11.56	8.40	30.09	140.8	№ 53
Суп из овощей	200.0	16.75	1.40	38.94	451.38	№ 99
Жаркое по - домашнему.	200.0	24.48	6.28	21.76	241.18	№ 276
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	710.0	54.74	16.53	122.79	1019.41	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	150.0	19.5	15.3	35.07	352.5	№5/5
Кисель	200.0	0	0	27	99.47	№ 376
Печенье	20.0	1.17	3.32	13.62	93.4	№ 66
ИТОГО:	370.0	20.67	18.62	75.69	545.37	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1528.0	82.01	46.53	263.68	1928	

МЕНЮ: ДЕНЬ 9-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	НОМЕР РЕЦЕПТ УРЫ
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150.0	6,33	4,65	32,1	270.51	№ 67/1
Чай с сахаром.	200.0	0.2	0.1	11	41	№ 391
Печенье с маслом	45.0	3.3	4.5	11.52	141,6	№ 8
ИТОГО :	395.0	9.83	6.25	60.87	453.11	
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов.	60.0	0.45	3.65	1.4	40.38	№ 13
Рассольник Ленинградский.	200.0	0.34	0.64	1.95	180.12	№ 96
Макароны отварные	130.0	8.77	9.35	57.93	336.51	№ 309
Биточки мясные	70.0	10	6.7	6.6	128	№ 289
Соус томатный (подлива)	40.0	0.58	2.1	4.01	37.2	№ 348
Хлеб целебный.	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов.	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	750.0	22.09	22.89	103.89	908.26	
ПОЛДНИК						
Каша манная молочная жидкая.	200.0	8.16	10.24	33.84	260	№ 182
Какао с молоком	200.0	5.72	5.76	38.42	218.98	№ 382
Бутерброд с повидлом	70.0	13.78	12.64	60.11	276.45	№ 2
ИТОГО:	470.0	27.66	28.64	132.37	755.43	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1615.0	59.58	57.78	297.13	2116.8	

МЕНЮ: ДЕНЬ 10-й

	ВЫХОД г/мл	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ккал	№ РЕЦЕПТУРЫ
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	200.0	6.14	7.59	39.09	156	№ 190
Кофейный напиток с молоком	200.0	0.03	2.65	15.7	118	№ 54
Бутерброд с маслом сливочным	40/8.0	1.75	4.8	16	119.22	№ 1
ИТОГО :	448.0	7.92	15.04	70.79	393.22	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты.	60.0	1.54	0.11	10.91	42.95	№ 46
Свекольник со сметаной	200.0	0,18	4,4	13,8	92	№ 5/2
Гречка отварная рассыпчатая	130.0	0.38	64.16	0.62	581.38	№ 302
Бефстроганов	100.0	11.95	14.99	3.75	137.35	№ 172
Хлеб целебный	50.0	1.8	0.45	15.6	74.25	№ 148
Компот из сухофруктов.	200.0	0.15	0	16.4	111.8	№ 431
ИТОГО:	740.0	16.0	84.11	61.08	1039.73	
ПОЛДНИК						
Каша пшенная молочная вязкая	200.0	8.16	9.84	35.6	264	№ 40
Чай с сахаром	200.0	0.2	0.1	11	41	№ 391
Сухарь	30.0	2.52	2.16	22.41	137.2	№ 156
ИТОГО:	430	10.88	12.1	69.01	442.2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1618.0	34.8	111.25	200.88	1875.15	