

I неделя

День первый									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Витамин С	№ рецептуры	N
Завтрак 1	Сыр порционный	3	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	0,5
338	Каша ячневая молочная жидкая или на сгущенном молоке	140	5,6	3,4	23	146	1,6	№ 36 – 2010	32,3
350	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2 120	СОК	120	0,4	0,4	8,6	41	8,8		
Обед 480	Борщ с капустой и картофелем, мясом со сметаной	150 (125/15/10)	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, 17 – 2010 г	
450	Рыба тушеная в томате с овощами	40/20	41,6	21,4	19,6	442	17,2	№ 48 – 2010 г	29,3
	Картофельное пюре или пюре «Розовое»	110	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78, 79 – 2010	
	Икра свекольная	30	8,5	6,0	37,8	243	-	№ 5 - 2010	
	Напиток фруктовый с витамином «С»	100	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№94 – 2010	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
Полдник 200	Кондитерское изделие	50	1,9	0,6	22,7	104	0		15
200	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	150	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010 г	
Итого за первый день: 1100		1138							

I неделя

2 день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Витамин С	№ рецептуры	N
Завтрак 1 350 340	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22- 1997 г	16
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	140 (135/5)	4,9	6,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г	
	Какао с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 - 2010	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2 100	Фрукты свежие (яблоко) и, или сок	80 120	0,4	0,4	8,6	41	8,8		86
Обед 450 480									
	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом	150 (125/25)	7,1	8,0	9,7	155	8,0	№ 10,17 - 2010	
	Котлета мясная (биточки, шницель)	50	9,7	16,8	11,7	244	5,0	№ 59 – 2010 г	
	Капуста тушеная	110							
	Овощи свежие порционные	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г	244
	Напиток фруктовый с витамином «С»	100	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№ 94 – 2010 г	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		37,5
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		60
Полдник 200 210									
	Сырники из творога	50	20,4	12,9	24,1	300	0,4	№ 45 – 2010 г	
	Соус молочный сладкий или сметанный	10	-	-	4,7	22	0,4	№ 87 – 2010 г	
	Молоко кипяченое	150	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	338
Итого за второй день: 1000-1250		1170							

I неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры	N
			Белки,	Жиры, г	Углеводы				
День третий									
Завтрак 1 350	Сыр порционный	3	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	0,5
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	140 (135/5)	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№ 38 – 2010 г	
	338 Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58		№ 96 – 2010	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	-	Сб. рец. 1994 г	60
Завтрак 2	Фрукты свежие (груша) и, или сок	80 120	0,4	0,4	8,6	41	8,8		86
Обед 450	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом (птицей)	150 (125/10/15)	7,1	6,4	15,8	143	10,6	№ 8 – 2010 г	
	490 Бефстроганов из птицы со сметаной	40/20	28,8	51,1	9,4	610	8,6	№ 68 – 2010	20
	Вермишель отварная (макарон)	110	5,4	4,2	29,6	185	-	№ 75 – 2010	9
	Овощи порционные	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994	244
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	100	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		37,5
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		60
Полдник 200	Салат картофельный с огурцами или капустой	80	1,5	15,2	7,1	182	9,3	№ 3 - 2017	
	200 Хлеб пшеничный		2,3	0,2	14,8	71	-	Сб. рец. 1994 г	60
	Кисель из концентрата витамином «С»	120	-	-	12,4	58	0,2	№ 93 – 2010	
Итого за третий день: 1100		1148							

I неделя

День четвёртый

День четвёртый									
Завтрак 1									
350	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г	
340	Каша молочная манная с маслом сливочным	140	5,5	5,9	21,0	159	1,4	№31 – 2010 г	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г	0,9
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2 100	Фрукты свежие, банан или сок 120	80	0,9	0,2	18,2	83	3,6		
Обед 450	Суп картофельный с рыбой отварной	150 (130/20)	6,7	2,5	14,8	125	11,1	№ 9,18-2010 г	
470	Оладьи из печени, с морковью	50	13,8	11,9	9,2	203	6,3	№ 61, 62 - 2010 г	
	Овощи припущенные	110	1,9	3,6	9,1	79	5,2	№ 81 – 2010 г	
	Икра свекольная	30	8,5	6,0	37,8	243	-	№ 5 – 2010 г	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	100	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г	
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0		
Полдник 200	Омлет натуральный	50	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43- 2010 г	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	150	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	
Итого за четвёртый день: 1100		1110							

I неделя

День пятый									
Завтрак 1	Сыр порционный	3	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	
350	Каша «янтарная» с яблоком (из пшена)	140	3,9	6,0	17,3	140	2,2	№ 50 - 2017	
338	Кофейный напиток на молоке	150	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98- 2010 г	0,9
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2	Фрукты свежие (мандарин)	80 или сок 120	0,4	0,4	8,6	41	8,8		86
Обед									
450	Свекольник или свекольник по-домашнему	150 (125/10/15)	1,2	1,1	4,1	37	3,5	№ 11 - 2017	
480	Котлета, биточки, шницели	50	11,8	11,7	14,2	210	0,8	№ 59 – 2010 г	
	Овощи свежие порционные	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г	
	Рагу овощное или с птицей	110	7,6	8,5	24,1	218	17,3	№ 69,83 – 2010 г	
	Компот из изюма с витамином «С»	100	0,2	-	13,9	58	0,2	№ 93 – 2010 г	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
Полдник	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт) СНЕЖОК	140	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	
200	Сдоба обыкновенная	60	6,4	3,8	39,0	235	0	№104 – 2010г	22
Итого за пятый день 1100		1118							

II неделя

День первый									
Завтрак 1 350 338	Сыр порционный	3	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	0,5
	Каша молочная жидкая или на сгущенном молоке из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	140	5,5	5,9	21,0	159	1,4	№ 34 – 2010 г	
	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010	
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	120	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец.1994 г	75
Обед									
450 480	Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом.	150 (125/25)	7,3	8,0	14,2	144	9,1	№ 11, 17, - 2010 г	
	Котлета рыбная	50	10,2	5,4	12,7	143	0,3	№ 51 – 2010	
	Икра свекольная	30	8,5	6,0	37,8	243	-	№ 5 – 2010 г	
	Сложный гарнир Картофель отварной с капустой тушеной	70/50	2,9	4,2	13,5	129	22,5	№77,82- 2010г.	
	Кисель из концентрата витамином «С» или из повидла	100	-	-	12,4	58	0,2	№ 93 – 2010 г	
	Хлеб пшеничный		2,3	0,2	14,8	71	0		
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0		
Полдник									
200	Пирожки печеные сдобные с яблоками	70	2,5	0,8	30,2	138	0	№ 114 – 2010 г	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	130	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	
Итого за первый день 1100		1138							

II неделя

День второй									
Завтрак 1 350	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г	
	Каша молочная пшеничная жидкая	140	5,4	3,0	23	140	1,4	№ 35 – 2010 г	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г	0,9
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
340									
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) Или Фрукты свежие (яблоки)	120 или 80	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец.1994 г	75
Обед									
450									
490	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 (120/30)	6,0	4,7	19,1	133	7,9	№ 9,20 -2010 г	
	Плов с птицей, Плов с мясом	140 (100/40)	6,9	8,4	10,0	153	1,1	№ 70, 58,17-2010	
	Икра свекольная	30	8,5	6,0	37,8	243	-	№ 5 – 2010 г	
	Или Овощи свежие порционные	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г	
	Чай с сахаром	100	-	-	14,4	58		№ 96 – 2010	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
Полдник									
200	Запеканка овощная	70	4,1	7,0	14,0	147	8,9	№ 30 - 2010	
	Компот из свежих фруктов	130	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г	
Итого за второй день: 1100		1130							

II неделя

День третий									
Завтрак 1									
350	Сыр порционный	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	0,5
340	Каша молочная пшеничная жидкая	140	6,2	3,6	26,4	162	1,4	№ 32 – 2010 г	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2	Фрукты свежие (груши) Или Сок фруктовый (овощной)	80 120	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец.1994	75
Обед	Суп из овощей со сметаной, курицей или мясом	150 (120/10/20)	6,9	6,6	11,4	128	9,7	№ 12,19 – 2010 г	
480	Котлеты рубленые из птицы или мяса	50	12,6	10,1	14,2	208	0,6	№ 71 – 2010 г	51
	Капуста тушеная	110	2,0	2,7	5,5	70	17,1	№ 82 - 2010	
	Овощи порционные	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец. 1994	244
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	100	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г	8,25
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
Полдник									
200	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким или сгущённым молоком	80/20	21,5	14,5	22,8	319	1,8	№ 46 – 2010 г	30
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	130	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102 – 2010г	338
Итого за третий день: 1100		1120							

II неделя

День четвёртый									
Завтрак 1 350 340	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г	
	Каша молочная кукурузная жидкая	140	10,8	7,4	53,8	334	1,0	№ 37-2010 г	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г	0,9
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2 100	Сок фруктовый (овощной) Фрукты свежие (банан)	120	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец.1994 г	75
Обед 450 480	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	150 (125/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	19,4	№ 7,17 – 2010 г	
	«Ёжики» мясные с красным соусом	100/20	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№ 64, 84-2010	
	Икра морковная Или овощи порционно	30 40	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г	
	Омлет натуральный	50	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43- 2010 г	50
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	100	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г	
	Хлеб пшеничный		1,5	0,2	9,8	47	0		
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0		
Полдник									
200 200	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	140	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г	
	Был омлет								
	Ватрушка с творогом или с повидлом	60	10,3	5,0	35,4	244	0,1	№ 108 – 2010 г	
Итого за четвёртый день 1100		1120							

II неделя

День пятый									
Завтрак 1 350 340	Сыр порционный	5	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г	0,5
	Каша боярская с изюмом (из риса или пшена)	140	4,1	13,8	19,7	220	0,8	№ 49 - 2017	
	Какао с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 - 2010	0,5
	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,2	14,8	71	0		
Завтрак 2 100	Фрукты свежие, мандарин Или сок	80 120	0,4	0,4	8,6	41	8,8		86
Обед 450 450	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150 (120/30)	6,8	5,1	15,8	130	0,9	№ 13,20 – 2010 г	9
	Картофель тушеный с мясом	130 (50)	15,5	18,0	17,9	306	10,0	№ 24, 17 - 2010 г	
	Овощи свежие порционные (огурцы)	40	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г	
	Компот из кураги с витамином «С»	100	0,9	-	27,0	113	0,7	№702-1997г	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0		
	Хлеб пшеничный		2,3	0,2	14,8	71	0		
Полдник 200	Рыбные тефтели	50	14,2	11,7	19,8	247	2,0	№ 53- 2010	
210	Булочка «Веснушка»	60	1,9	0,6	22,7	104	0	№107-2010	
	Чай несладкий или с лимоном	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8		
Итого за пятый день 1100		1110							