

УТВЕРЖДАЮ

Директор

лицея-интерната

«Подмосковный»

К. Э. Симонян

«03» 03 2024 г.



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

14-дневное меню для детей в возрасте от 11 до 17 лет

Согласовано:

Руководитель медицинского отдела

Руководитель отдела питания

Медицинская сестра диетическая

Хвастова

Хвастова А.М.

Яценко

Яценко Т.В.

Бажина

Бажина А.Д.

Понедельник 1 неделя								Понедельник 1 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак №1								Завтрак №1									
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	
	Каша манная молочная	220	6.11	10.72	42.36	291	1.17	2с6№181	Каша гречневая молочная	220	9.09	12.99	7.72	335	1.64	2с6№183	
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.5	118.6	1.6	2с6№382	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	
	Итого:	530	13.46	20.19	104.29	653	1.2		Итого:	530	20.47	25.94	72.15	755.6	3.24		
Завтрак №2								Завтрак №2									
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	
	Гамбургер с сосиской	75	5.98	2.37	17.47	115	0.64	2с6№11	Гамбургер с сосиской	75	5.98	2.37	17.47	115	0.64	2с6№11	
	Итого:	275	6.05	2.39	32.47	175	0.67		Итого:	275	6.05	2.39	32.47	175	0.67		
Обед								Обед									
	Помидоры в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	12.5	7с6№54-2з	Помидоры в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	12.5	7с6№54-2з	
	Огурцы в нарезке	50	0.4	0.05	1.25	7	5	7с6№54-3з	Огурцы в нарезке	50	0.4	0.05	1.25	7	5	7с6№54-3з	
	Суп гороховый с мясом	225	5.49	5.27	16.53	148.25	5.28	2с6№102	Суп гороховый с мясом	225	5.49	5.27	16.53	148.25	5.28	2с6№102	
	Гренки к супу	10	1.2	0.2	7.7	40	0	1с6тр574	Гренки к супу	10	1.2	0.2	7.7	40	0	1с6тр574	
	Биточки рыбные домашнему	100	11.3	2.9	3.8	103	0	8с6№463	Капуста тушенная	200	4.08	7.36	15.78	154	34.16	2с6ср139	
	Картофель отварной	200	4.04	6.72	27.98	210	28.84	2с6№125	Рыба жареная	100	14.7	14	4	194	1.8	2с6№230	
	Компот из с/фр	200	0.5	0	19.8	81	0	7с6стр157	Компот их с/фр	200	0.5	0	19.8	81	0	7с6стр157	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	
	Итого:	900	36.93	18.59	116.81	834.95	46.62		Итого:	910	41.57	30.53	112.51	909.95	53.74		
Полдник								Полдник									
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2с6№385	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2с6№385	
	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94	20	2с6№338	Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94	20	2с6№338	
	Плюшка новомосковская	100	7.8	5.9	51.1	296	0.04	6с6№286	Плюшка новомосковская	100	7.8	5.9	51.1	296	0.04	6с6№286	
	Итого:	500	14.4	11.7	80.3	497	22.64		Итого:	500	14.4	11.7	80.3	497	22.64		
Ужин №1								Ужин №1									
	Салат из кальмаров с перцем	90	11.6	1.7	3.7	72.3	63.91	8с6№49	Салат из кальмаров с перцем	90	11.6	1.7	3.7	72.3	63.91	8с6№49	
	Медальон из птицы	100	11.8	17.86	0.04	208	0	8с6№570	Бризоль	100	20.4	17.3	3.2	204	0.39	8с6№559	
	Ризотто	200	4.6	26.8	42.4	348	0.92	8с6№630	Гречка отварная с маслом сливочным	160	8.85	9.55	39.86	280	0	2с6№171	
	Сок мультифруктовый	200	0.6	0	20.2	125.8	8	2с6№389	Сок мультифрукт	200	0.6	0	20.2	125.8	8	2с6№389	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	х/с134	
	Итого:	690	35.8	48.56	113.14	990.1	72.83		Итого:	650	48.65	30.75	113.76	918.1	72.3		
Ужин №2								Ужин №2									
	Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	2с6№386	Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	2с6№386	
	Итого:	200	5.8	5	8	100	1.4		Итого:	200	5.8	5	8	100	1.4		
	ВСЕГО за день:	3095	112.44	106.43	455.01	3250.05	145.36		ВСЕГО за день:	3065	136.94	106.31	419.19	3355.65	153.99		

Вторник 1 неделя **Вторник 1 неделя**

Вторник 1 неделя								Вторник 1 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак №1								Завтрак №1									
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	2с6№209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	2с6№209	
	Вареники с творогом со сметаной	225	23.98	10.16	8.2	320	0.24	3с6№663	Сырники со сгущенным молоком	120	19	13.9	37.62	351	0.56	7с6№991	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	0.52	2с6№147	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	
	Итого:	535	35.06	23.11	66.33	713.2	0.76		Итого:	470	31.43	27.97	99.83	776	0.59		
Завтрак №2								Завтрак №2									
	Яблоки в слойке	135	3.72	9.9	24.3	232	2.9	3с6№632	Яблоки в слойке	135	3.72	9.9	24.3	232	2.9	3с6№632	
	Напиток шиповника	200	0.7	0.3	29	127	80	6с6№319	Напиток шиповника	200	0.7	0.3	29	127	80	6с6№319	
	Итого:	335	4.42	10.2	53.3	359	82.9		Итого:	335	4.42	10.2	53.3	359	82.9		
Обед								Обед									
	Салат зеленый с маслинами и гречками	100	1.15	5.71	2.08	55	56	8с6№241	Салат зеленый с маслинами и гречк	100	1.15	5.71	2.08	55	56	8с6№241	
	Борщ "Сибирский"	250	7.9	8.2	12.4	160	8.7	8с6№217	Борщ "Сибирский"	250	7.9	8.2	12.4	160	8.7	8с6№217	
	Плов мясной	250	27.48	28.15	43.36	536	2.13	8с6№265	Плов из свинины	250	21	47	43	680	2.13	8с6№265	
	Компот из смородины	200	0.52	0.18	28.86	122.6	27.6	2с6№345	Компот из смородины	200	0.52	0.18	28.86	122.6	27.6	2с6№345	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	

Итого:		900	44.25	44.44	133.5		1109.6	94.43		Итого:	900	37.77	63.29	133.14		1253.6	94.43		
Полдник										Полдник									
	Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2с6№9385		Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2с6№9385
	Апельсины	200	0.18	0.4	16.2		86	120	9с6х/с184		Апельсины	200	0.18	0.4	16.2		86	120	9с6х/с184
	Брушкетта	100	13.4	10.8	25.4		258	0.74	8с6№1084		Брушкетта	100	13.4	10.8	25.4		258	0.74	8с6№1084
	Итого:	500	19.38	16.2	51.2		451	123.34		Итого:	500	19.38	16.2	51.2		451	123.34		
Ужин №1										Ужин №1									
	Салат из моркови по-корейски	100	1.1	9.9	8.9		132	4.31	8с6№268		Салат из моркови по-корейски	100	1.1	9.9	8.9		132	4.31	8с6№268
	Нагетсы куриные	100	14.97	8.07	15.67		250	0	8с6№595		Стрипсы куриные	100	14.97	8.07	15.67		250	0	8с6№595
	Соус томатный	50	0.6	2.2	3.4		37	1.36	6с6№248		Соус томатный	50	0.6	2.2	3.4		37	1.36	6с6№248
	Макароны спагетти с брокколи	200	5.9	6.8	33		224	1.91	8с6№398		Фасоль стручковая	200	5.29	5.2	41.3		74	9.7	2с6№306
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134
	Сок яблочный	200	1	0	20.2		84.8	4	2с6№9389		Сок яблочный	200	1	0	20.2		84.8	4	2с6№9389
	Итого:	750	30.77	29.17	127.97		963.8	11.58		Итого:	750	30.16	27.57	136.27		813.8	19.37		
Ужин №2										Ужин №2									
	Ряженка	200	5.8	5	8.4		102	0.6	2с6№9386		Ряженка	200	5.8	5	8.4		102	0.6	2с6№9386
	Итого:	200	5.8	5	8.4		102	0.6		Итого:	200	5.8	5	8.4		102	0.6		
	ВСЕГО за день:	3220	139.68	128.12	440.7		3698.6	313.61		ВСЕГО за день:	3155	128.96	150.23	482.14		3755.4	321.23		

Среда 1 неделя											Среда 1 неделя										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							Б	Ж	У							
Завтрак №1								Завтрак №1													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13		66	0	2с6№14		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14			
	Каша кукурузная молочная	200	5.8	6.8	32.8		216.9	0.52	7с6№стр37		Каша геркулесовая молочная	200	7.5	9.8	31		250	0.5	6с6№206		
	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2с6№9376		Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2с6№9376		
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134		
	Итого:	510	13.15	16.27	94.73		578.9	0.55		Итого:	510	14.85	19.27	92.93		612	0.53				
Завтрак №2								Завтрак №2													
	Запеканка творожная со сг. молоком	170	27.7	20.3	35.5		438	0.78	6с6№239		Запеканка творожная со сг. молоком	170	27.7	20.3	35.5		438	0.78	6с6№239		
	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2с6№9376		Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2с6№9376		
	Итого:	370	27.77	20.32	50.5		498	0.81		Итого:	370	27.77	20.32	50.5		498	0.81				
Обед								Обед													
	Салат из крабовых палочек	100	5.63	22.48	1.45		142	3	8с6№264		Салат из крабовых палочек	100	5.63	22.48	1.45		142	3	8с6№264		
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3	4.5	20.1		135	0	1с6№132		Рассольник ленинградский со сметаной	250	3	4.5	20.1		135	0	1с6№132		
	Картофельная запеканка с мясом	318	23.2	20.7	38.8		446	1.35	5с6№122		Шницель из свинины рубленный	100	10.4	26.8	0.4		334	0	3с6№454		
	Кисель из вишни	200	0.13	0.05	24.5		117	2.16	2с6№9350		Рагу овощное	185	3.1	11.6	17.1		192	11.83	6с6№158		
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		Кисель из вишни	200	0.13	0.05	24.5		117	2.16	2с6№9350		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		
	Итого:	968	39.16	49.93	131.65		1076	6.51		Итого:	935	29.46	67.63	110.35		1156	16.99				
Полдник								Полдник													
	Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2с6№9385		Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2с6№9385		
	Бананы	200	3	1	42		192	20	2с6№9338		Бананы	200	3	1	42		192	20	2с6№9338		
	Булочка "Алтайка"	50	4	2	23.8		134	0	8с6№292		Булочка "Алтайка"	50	4	2	23.8		134	0	8с6№292		
	Итого:	450	12.8	8	75.4		433			Итого:	450	12.8	8	75.4		433	22.6				
Ужин №1								Ужин №1													
	Овощная нарезка(огурцы, помидоры)	100	0.9	0.15	2.85		17.7	17.5	7сбстр3,4		Овощная нарезка	100	0.9	0.15	2.85		17.7	17.5	7сбстр3,4		
	Курица по-тайски	100	18.53	12.79	38.29		340	11.85	8с6№9588		Птица, тушенная в соусе	100	11.65	11.66	3.51		166	0.68	2с6№290		
	Рис отварной	200	5	8	50.4		302	0	6с68.1		Кускус по-мексикански	200	2.6	12.6	14.6		178.2	0	8с6№9375		
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9с6х/с134		
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9с6х/с134		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98		140.28	0	9с6х/с134		
	Напиток яблочный	200	0.1	0.1	24		94	1	2с6№9320		Напиток яблочный	200	0.1	0.1	24		94	1	2с6№9320		
	Итого:	700	31.73	23.24	162.34		989.7	30.35		Итого:	700	22.59	25.61	89.74		675.18	19.18				
Ужин №2								Ужин №2													
	Снежок	200	5.4	2	24.4		138	3.2	9с6х/с30		Снежок	200	5.4	2	24.4		138	3.2	9с6х/с30		
	Итого:	200	5.4	2	24.4		138	3.2		Итого:	200	5.4	2	24.4		138	3.2				
	ВСЕГО за день:	3198	130.01	119.76	539.02		3713.6	41.42		ВСЕГО за день:	3165	112.87	142.83	443.32		3512.18	63.31				

Четверг 1 неделя											Четверг 1 неделя										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							Б	Ж	У							
Завтрак №1								Завтрак №1													
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13		66	0	2с6№14		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14			

	Коктейль молочный	200	6.6	5	22.1	160	0	8сб№793(Зв)		Коктейль молочный	200	6.6	5	22.1	160	0	8сб№793(Зв)
	Итого:	200	6.6	5	22.1	160	0			Итого:	200	6.6	5	22.1	160	0	
Обед									Обед								
	Салат витаминный 2	100	2.6	6.2	22.1	154.9	3.15	2сб№249		Салат витаминный 2	100	2.6	6.2	22.1	154.9	3.15	2сб№249
	Уха рыбацкая	290	11.5	6	12.9	151	6.77	5сб№272		Уха рыбацкая	290	11.5	6	12.9	151	6.77	5сб№272
	Чиполлетти из курицы	100	12	16	3	210	0	8сб№2621		Чиполлетти из курицы	100	12	16	3	210	0	8сб№2621
	Капуста тушеная	100	2.2	3.2	9.2	79	21.3	6сб№148		Картофельное пюре	100	2.2	3.2	9.2	79	21.3	6сб№146
	Картофельное пюре	100	2	3.2	13.3	94	3.5	6сб№146		Капуста тушеная	100	2	3.2	13.3	94	3.5	6сб№148
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
	Компот из с/фр	200	0.5	0.1	30.9	125	0.11	6сб№310		Компот из с/фр	200	0.5	0.1	30.9	125	0.11	6сб№310
	Итого:	990	38	36.9	138.2	1049.9	34.83			Итого:	890	38	36.9	129	892.9	34.83	
Полдник									Полдник								
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385		Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385
	Зефир	100	0.8	0.1	79.8	326	0	9сбх/с198		Зефир	100	0.8	0.1	79.8	326	0	9сбх/с198
	Апельсины	200	0.18	0.4	0	86	120	9сбх/с184		Апельсины	200	0.18	0.4	0	86	120	9сбх/с184
	Итого:	500	6.78	5.5	89.4	519	122.6			Итого:	500	6.78	5.5	89.4	519	122.6	
Ужин №1									Ужин №1								
	Свежие овощи нарезка(огурец, помидор)	100	0.9	0.15	2.85	17.7	17.5	7сбстр3.4		Свежие овощи нарезка	100	0.9	0.15	2.85	17.7	17.5	7сбстр3.4
	Пельмени мясные со сметаной	205	22	14.2	37.2	365	0.5	4сб№520		Пельмени мясные со сметаной	205	22	14.2	37.2	365	0.5	4сб№520
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	6сб№302		Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	6сб№302
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
	Итого:	605	30.3	16.55	96.15	656.7	19.12			Итого:	605	30.3	16.55	96.15	656.7	19.12	
Ужин №2									Ужин №2								
	Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59	6сб№297		Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59	6сб№297
	Итого:	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59			Итого:	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59	
	ВСЕГО за день:	3005	114.99	107.73	476.9	3441.8	177.94			ВСЕГО за день:	2865	114.99	107.73	467.7	3284.8	177.14	
Понедельник 2 неделя									Понедельник 2 неделя								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак №1								Завтрак №1									
	Каша молочная из смеси круп(греч,овс, пш	200	9	10	38	292	0.5	6сб №211		Каша мол овсяная	200	7.5	9.8	31	250	0.5	6сб№206
	Чай с медом	200	0	0	7.4	30.9	0.04	7сбстр141		Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2сб№376
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
	Итого:	510	16.28	19.45	92.33	624.9	0.54			Итого:	510	14.85	19.27	92.93	612	0.53	
Завтрак №2								Завтрак №2									
	Чай сладкий	200	1.25	0	20.2	85	8			Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2сб№376
	Сосиска, запеченная в тесте	100	9.4	11.4	27	252	0	6сб№278		Сосиска, запеченная в тесте	100	9.4	11.4	27	252	0	6сб№278
	Итого:	300	9.47	11.42	42	312	0.03			Итого:	300	9.47	11.42	42	312	0.03	
Обед								Обед									
	Салат "Школьный"	100	1.5	8.3	5.5	106	4.88	5сб№232		Салат "Школьный"	100	1.5	8.3	5.5	106	4.88	5сб№232
	Суп-пюре из тыквы с гречками	250	3.5	5.8	11.8	113	3.9	1сб№169		Суп-пюре из тыквы с гречками	250	3.5	5.8	11.8	113	3.9	1сб№169
	Окорочок куриный запеченный	105	22.16	2.32	0.08	322	1.28	2сб№293		Окорочок куриный запеченный	105	22.16	2.32	0.08	322	1.28	2сб№293
	Соус красный кисло-сладкий	50	0.6	0.9	4.25	33	0.45	3сб№533		Капуста цветная, запеченная под соусом	200	8	20.2	16.6	284	60	1сб№284
	Розовый рис	200	5.2	6.4	50.4	290	1.24	6сб№8.4		Компот их облепихи	200	0.2	1	7.4	39	16	7сбстр161
	Компот их облепихи	200	0.2	1	7.4	39	16	7сбстр161		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134		Итого:	955	42.56	39.82	88.18	1100	86.06	
	Итого:	1005	40.36	26.92	126.23	1139	27.75			Итого:	955	42.56	39.82	88.18	1100	86.06	
Полдник								Полдник									
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385		Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385
	Пирожок с капустой	100	6.9	7.9	31.8	230	3.52	6сб№266		Пирожок с капустой	100	6.9	7.9	31.8	230	3.52	6сб№266
	Киви свежее	200	0.16	0.8	16.2	94	360	9сбх/с184		Киви свежее	200	0.16	0.8	16.2	94	360	9сбх/с184
	Итого:	500	12.86	13.7	57.6	431	366.12			Итого:	500	12.86	13.7	57.6	431	366.12	
Ужин №1								Ужин №1									
	Смерребред с сельдью и свеклой	110	7.07	9.5	14.2	174.5	3.4	1сб№7.№82		Смерребред с сельдью и свеклой	110	7.07	9.5	14.2	174.5	3.4	1сб№7.№82
	Биточки белорусски	100	14.7	10.9	8.1	191	0	1сб№467		Котлета "Московская"	81	9.8	14	0.4	198	0	3сб№455
	Картофельное пюре с морковью	207	3.7	8.8	22.7	192	4.97	6сб№177		Картофель жареный из отварного	200	4.56	17.44	1.44	326	25	3сб№487
	Сок яблочный	200	1.25	0	20.2	85	8	2сб№389		Сок яблочный	200	1.25	0	20.2	85	8	2сб№389
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134

Ужин №2	Итого:							Ужин №2	Итого:								
	717	33.92	31.4	112	878.5	16.37	691		29.88	43.14	83.04	1019.5	36.4				
Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	6с6№297	Кефир	200	5.8	5	8	100	1.4	6с6№298		
Итого:	200	5.8	5	8	100	1.4		Итого:	200	5.8	5	8	100	1.4			
ВСЕГО за день:	3232	118.69	107.89	438.16	3485.4	412.21		ВСЕГО за день:	3356	115.42	132.35	371.75	3574.5	550.54			
Вторник 2 неделя								Вторник 2 неделя									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак №1								Завтрак №1									
	Каша молочная манная	200	5.9	8	29.5	216	0.5	6с6№205	Каша молочная манная с изюмом	200	7.5	7.8	53	314	0.5	6с6№198	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	
	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	19.6	122	0.15	6с6№307	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	
	Сыр порционнно	30	8	8	0	105	0.21	5с6№1.4	Сыр порционнно	30	8	8	0	105	0.21	5с6№1.4	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	
	Итого:	540	24.68	28.85	96.03	745	0.86		Итого:	540	22.85	25.27	114.93	781	0.74		
Завтрак №2								Завтрак №2									
	Шанежка с картофелем	60	5.8	6.3	30.8	209	1.33	6с6№13.2	Шанежка с картофелем	60	5.8	6.3	30.8	209	1.33	6с6№13.2	
	Чай сладкий с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	6с6№302	Чай сладкий с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	6с6№302	
	Итого:	260	6	6.3	40.1	247	2.45		Итого:	260	6	6.3	40.1	247	2.45		
Обед								Обед									
	Ассорти овощное	120	1.25	0.2	4.5	24.5	96.5	7сбстр3-5	Ассорти овощное	120	1.25	0.2	4.5	24.5	96.5	7сбстр3-5	
	Солянка мясная со сметаной	250	5	7	3	93	2.2	3с6№192	Солянка мясная со сметаной	250	5	7	3	93	2.2	3с6№192	
	Рыба, жаренная в тесте	150	18	2.7	3.7	230	0	3с6№379	Треска, тушенная с овощами	150	15	7.7	5.4	151	5.9	3с6№371	
	Картофель отварной с укропом	205	4	10.8	22.2	202	29	4с6№152	Картофель отварной с укропом	205	4	10.8	22.2	202	29	4с6№152	
	Компот из с/фр	200	0.5	0.1	30.9	125	0.11	6с6№310	Компот из с/фр	200	0.5	0.1	30.9	125	0.11	6с6№310	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Хлеб белый	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	
	Итого:	1025	35.95	23	111.1	910.5	127.81		Итого:	1025	32.95	28	112.8	831.5	133.71		
Полдник								Полдник									
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2с6№385	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2с6№385	
	Ватрушка французская	100	10	14.1	44.2	345	0.06	6с6№279	Ватрушка французская	100	10	14.1	44.2	345	0.06	6с6№279	
	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	86	120	9с6х/с184	Апельсин	200	0.18	0.4	16.2	86	120	9с6х/с184	
	Итого:	500	15.98	19.5	70	538	122.66		Итого:	500	15.98	19.5	70	538	122.66		
Ужин №1								Ужин №1									
	Закуска свекольная с орехами	100	5.2	17.3	9.4	214	7.9	4с6№255	Закуска свекольная с орехами	100	5.2	17.3	9.4	214	7.9	4с6№255	
	Плов из булгура с курицей	250	24.6	10.9	48.5	390.4	1.4	7сбстр 129	Плов по-узбекски	200	14.4	19	45.4	418	0	1с6№444	
	Чай с джемом	200	0.4	0.1	14.9	62	0	4с6№2458	Чай с джемом	200	0.4	0.1	14.9	62	0	4с6№2458	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6№134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	
	Итого:	650	37.4	30.5	119.6	902.4	9.3		Итого:	600	27.2	38.6	116.5	930	7.9		
Ужин №2								Ужин №2									
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	2	9с6х/с30	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	2	9с6х/с30	
	Итого:	200	5.4	5	21.6	158	2		Итого:	200	5.4	5	21.6	158	2		
ВСЕГО за день:	3175	125.41	113.15	458.43	3500.9	265.08		ВСЕГО за день:	3125	110.38	122.67	475.93	3485.5	269.46			

Среда 2 неделя																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак №1								Завтрак №1									
	Подушечки с молоком	200	7.1	6.5	21.14	173	2.4	2с6№172	Шарики шоколадные с молоком	200	7.1	6.5	21.14	173	2.4	2с6№172	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.2	91.2	0.52	7сбстр147	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	
	Масло сливочное порционнно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	Масло сливочное порционнно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2с6№14	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9с6х/с134	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9с6х/с134	
	Итого:	510	18.18	19.45	79.27	566.2	2.92		Итого:	510	14.45	15.97	83.07	535	2.43		
Завтрак №2								Завтрак №2									
	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2с6№376	
	Запеканка из творога с морковью, стущ.мол	200	24.4	18	37.1	410	4	6с6№244	Запеканка из творога с морковью	200	24.4	18	37.1	410	4	6с6№244	
	Итого:	400	24.47	18.02	52.1	470	4.03		Итого:	400	24.47	18.02	52.1	470	4.03		
Обед								Обед									
	Салат с кальмарами	100	7.9	7.1	8.2	128	9.3	4с6№240	Салат с кальмарами	100	7.9	7.1	8.2	128	9.3	4с6№240	
	Борщ "Московский" со сметаной	255	3.7	5.3	13.5	116	0	8с6№212	Борщ "Московский" со сметаной	255	3.7	5.3	13.5	116	0	8с6№212	

	Пампушки чесночные	65	4.2	3.5	26.5		159	0.04	6сб№296		Пампушки чесночные	65	4.2	3.5	26.5		159	0.04	6сб№296
	Шницель из свинины	88	16.7	28.3	15.5		355		3сб№414		Котлета из свинины	110	13.6	35.1	14.3		430	4.62	2сб№268
	Кускус по-мексикански	200	2.6	12.6	14.6		178.2	0	8сб№375		Гречка отварная с маслом сл	200	11	8.1	51.5		325	0	2сб№302
	Компот из чернослива	200	0.3	0.1	23.6		98.4	0.45	2сб№348		Компот из чернослива	200	0.3	0.1	23.6		98.4	0.45	2сб№348
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134
	Итого:	1008	42.6	59.1	148.7		1270.6	9.79			Итого:	1030	47.9	61.4	184.4		1492.4	14.41	
	Полдник										Полдник								
	Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2сб№385		Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2сб№385
	Хачапури с сыром	100	12.3	11.9	34.4		301	0.13	6сб№13.7		Хачапури с сыром	100	12.3	11.9	34.4		301	0.13	6сб№13.7
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6		94	20	2сб№338		Яблоко	200	0.8	0.8	19.6		94	20	2сб№338
	Итого:	500	18.9	17.7	63.6		502	22.73			Итого:	500	18.9	17.7	63.6		502	22.73	
	Ужин №1										Ужин №1								
	Салат "Мазайка"	100	1.6	6.5	9.1		114	2.16	5сб№36		Салат "Мазайка"	100	1.6	6.5	9.1		114	2.16	5сб№36
	Мясо птицы по-царски	250	26.2	8.8	21.9		271.6	14.1	8сб№571		Чиполлетти из курицы	100	12	16	3		210	0	8сб№621
		0	0	0	0		0	0			Овощи тушеные с фасолью	200	4.4	2.2	10		78.2	33.97	8сб№379
	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8		100.4	14.8	2сб№389		Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8		100.4	14.8	2сб№389
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134
	Итого:	650	36.4	17.9	100.6		722	31.06			Итого:	700	26.6	27.3	91.7		738.6	50.93	
	Ужин №2										Ужин №2								
	Кефир	200	5.8	5	8		10	1.4	2сб№386		Кефир	200	5.8	5	8		10	1.4	2сб№386
	Итого:	200	5.8	5	8		10	1.4			Итого:	200	5.8	5	8		10	1.4	
	ВСЕГО за день:	3268	146.35	137.17	452.27		3540.8	71.93			ВСЕГО за день:	3340	138.12	145.39	482.87		3748	95.93	

Четверг 2 неделя **Четверг 2 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У							Б	Ж	У					
Завтрак №1								Завтрак №1											
	Каша молочная "Дружба"	200	5.6	8.1	31.2		222	0.48	6сб№210		Каша молочная пшеничная	200	7.2	8.9	32		241	0.24	6сб№209
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13		66	0	2сб№14		Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13		66	0	2сб№14
	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2сб№376		Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2сб№376
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134
	Итого:	510	12.95	17.57	93.13		584	0.51			Итого:	510	14.55	18.37	93.93		603	0.27	
Завтрак №2									Завтрак №2										
	Чай сладкий с лимоном	200	0.2	0	9.3		38	1.12	6сб№302		Чай сладкий с лимоном	200	0.2	0	9.3		38	1.12	6сб№302
	Омлет с сыром	60	7.17	11.77	1.02		139	0.13	2сб№211		Омлет с сыром	60	7.17	11.77	1.02		139	0.13	2сб№211
	Итого:	260	7.37	11.77	10.32		177	1.25			Итого:	260	7.37	11.77	10.32		177	1.25	
Обед									Обед										
	Салат "Арагонский"	100	1	10	6		116	33.13	8сб№30		Салат "Арагонский"	100	1	10	6		116	33.13	8сб№30
	Суп "Чорба"	250	17.75	10.25	18		233	5.75	8сб№260		Суп "Чорба"	250	17.75	10.25	3		209	5.75	8сб№260
	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	14.9	21.2	13.8		307	0	8сб№541		Люля-кебаб из говядины	100	14.9	15.9	14.32		344	0.34	8сб№540
	Соус сливочно-томатный	50	0.7	2	2.8		33	0.37	8сб№681		Соус сливочно-томатный	50	0.7	2	2.8		33	0.37	8сб№681
	Ризотто	200	4.6	16.8	42.4		348	0.92	8сб№630		Булгур отварной	200	9.3	5.8	46.2		273.8	0	7сбстр75
	Компот из чернослива	200	0.3	0.1	23.6		98	0.45	2сб№348		Компот из чернослива	200	0.3	0.1	23.6		98	0.45	2сб№348
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134
	Итого:	950	45.75	60.55	150.6		1338	40.25			Итого:	950	50.45	44.25	139.92		1276.8	39.67	
Полдник									Полдник										
	Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2сб№385		Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2сб№385
	Рулет с джемом	100	7.5	4.5	61		310	0	8сб№975		Рулет с джемом	100	7.5	4.5	61		310	0	8сб№975
	Мандарины	200	0.16	0.4	0		76	76	9сбх/с186		Мандарины	200	0.16	0.4	0		76	76	9сбх/с186
	Итого:	500	13.46	9.9	70.6		493	78.6			Итого:	500	13.46	9.9	70.6		493	78.6	
Ужин №1									Ужин №1										
	Салат "Несвижский"	100	5.78	9.15	5.48		125.1	6.25	1сб№263		Салат "Несвижский"	100	5.78	9.15	5.48		125.1	6.25	1сб№263
	Индейка по-строгановски	100	18	26	10		348	1	8сб№582		Индейка по-строгановски	100	17.1	23.6	6.1		306	0.88	8сб№582
	Картофель по-провански	200	5.6	6.4	27.2		200	0	8сб№300		Картофель по-провански	200	5.6	6.4	27.2		200	0	8сб№300
	Сок яблочный	200	1	0	20.2		84.8	4	2сб№389		Сок яблочный	200	1	0	20.2		84.8	4	2сб№389
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134		Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134
	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134		Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134
	Итого:	700	37.58	43.75	109.68		993.9	11.25			Итого:	700	36.68	41.35	105.78		951.9	11.13	
Ужин №2									Ужин №2										
	Йогурт	200	5.5	4.9	25.5		163	1.18	6сб№297		Йогурт	200	5.5	4.9	25.5		163	1.18	6сб№297
	Итого:	200	5.5	4.9	25.5		163	1.18			Итого:	200	5.5	4.9	25.5		163	1.18	
	ВСЕГО за день:	3120	122.61	148.44	459.83		3748.9	133.04			ВСЕГО за день:	3120	128.01	130.54	446.05		3664.7	132.1	

Пятница 2 неделя **Пятница 2 неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			

Завтрак №1	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	С		Завтрак №1	блюды	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, Ккал	С	
Масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14	Каша молочная овсяная с курагой	210	9.1	12.8	38.8	306.6	0.84	7сбстр48
Каша молочная "Артек"	200	7.9	8	40.5		271	0.59	6сб№195	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14
Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.3	22.3		133.4	0.15	7сбстр147	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2сб№376
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
Итого:	510	18.68	20.75	109.73		706.4	0.74		Итого:	520	16.45	22.27	100.73	668.6	0.87	
Завтрак №2								Завтрак №2								
Чизбургер	150	15.85	11.39	3.87		311	4.17	3сб№234	Чизбургер	150	15.85	11.39	3.87	311	4.17	3сб№234
Чай сладкий	200	0.07	0.02	15		60	0.03	2сб№376	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0.03	2сб№376
Итого:	350	15.92	11.41	18.87		371	4.2		Итого:	350	15.92	11.41	18.87	371	4.2	
Обед								Обед								
Салат "Греческий"	100	3.9	17.8	3.4		188.5	32.1	8сб№335	Салат "Греческий"	100	3.9	17.8	3.4	188.5	1	8сб№335
Суп-пюре сырный	250	11.75	8	17.25		233.5	1		Суп-пюре сырный	250	11.75	8	17.25	233.5	1	
Филе куриное в кляре	100	20.7	22.4	10		237	0	8сб№574	Голень куриная тушенная в смет	125	15.2	22.4	21.4	237	0	8сб№578
Овощи по-карпатски	200	4.6	10.2	21.4		194	0	1сб№226	Розовый рис	200	5.2	6.4	50.4	290	1.24	6сб№98,4
Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4		97	1.5	6сб№314	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.4	97	1.5	6сб№314
Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
Итого:	950	48.25	60.6	123.25		1186	34.6		Итого:	975	43.35	56.8	163.65	1282	4.74	
Полдник								Полдник								
Коржик	100	6.5	10.7	61.5		370	0.05	6сб№295	Коржик	100	6.5	10.7	61.5	370	0.05	6сб№295
Молоко	200	5.8	5	9.6		107	2.6	2сб№385	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385
Киви	100	0.8	0.4	0.1		47	180	9сбх/с184	Киви	100	0.8	0.4	0.1	47	180	9сбх/с184
Итого:	400	13.1	16.1	71.2		524	182.65		Итого:	400	13.1	16.1	71.2	524	182.65	
Ужин №1								Ужин №1								
Салат из квашеной капусты	100	1.6	5	8.1		88	24.79	5сб№11	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5	8.1	88	24.79	5сб№11
Паста "Болоньезе"	300	28	27.7	50		328	13.3	8сб№404	Паста "Болоньезе"	300	28	27.7	50	328	13.3	8сб№404
Напиток шиповника	200	0.7	0.3	29		127	80	6сб№319	Напиток шиповника	200	0.7	0.3	29	127	80	6сб№319
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8		79	0	9сбх/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134
Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31		157	0	9сбх/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134
Итого:	700	37.5	35.2	133.9		779	118.09		Итого:	700	37.5	35.2	133.9	779	118.09	
Ужин №2								Ужин №2								
Ряженка	200	6.3	7.8	7.8		125	0.59	6сб№297	Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59	6сб№297
Итого:	200	6.3	7.8	7.8		125	0.59		Итого:	200	6.3	7.8	7.8	125	0.59	
ВСЕГО за день:	3110	139.75	151.86	464.75		3691.4	340.87		ВСЕГО за день:	3145	132.62	149.58	496.15	3749.6	311.14	

Суббота 2 неделя																Суббота 2 неделя															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры														
			Б	Ж	У							Б	Ж	У																	
Завтрак №1								Завтрак №1																							
Масло сливочное порционно		10		0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14	Масло сливочное порционно	10		0.08	7.25	0.13	66	0	2сб№14													
Фриттата с сыром и ветчиной		100	19.8	27.86	2.24	339	0	8сб№422	Фриттата с ветчиной и сыром	100	19.8	27.86	2.24	339	0	8сб№422															
Помидор свежий		40	0.45	0.1	1.5	8.55	12.5	7сбстр4	Помидор свежий	40	0.45	0.1	1.5	8.55	12.5	7сбстр4															
Чай сладкий с лимоном		200	0.2	0	9.3	38	1.12	6сб№302	Чай сладкий с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	1.12	6сб№302															
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134															
Хлеб пшеничный		60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134															
Итого:		450	27.73	37.41	59.97	687.55	13.62		Итого:	450	27.73	37.41	59.97	687.55	13.62																
Завтрак №2								Завтрак №2																							
Чай сладкий		200	0.07	0.02	15	60	0	2сб№376	Чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0	9сбх/с134															
Бутерброд горячий с сыром		60	8.08	12.27	14.98	206	0	1сб№10	Бутерброд горячий с сыром	60	8.08	12.27	14.98	206	0	1сб№10															
Итого:		260	8.15	12.29	29.98	266	0		Итого:	260	8.15	12.29	29.98	266	0																
Обед								Обед																							
Салат зеленый с огурцами		100	1.5	4.1	2.6	54	10.2	1сб№14	Салат зеленый с огурцами	100	1.5	4.1	2.6	54	10.2	1сб№14															
Суп куриный "Алфавит"		275	7.7	4.4	21.2	158	0	1сб№140/574	Суп куриный "Алфавит"	275	7.7	4.4	21.2	158	0	1сб№140/574															
Говядина, тушенная с черносливом		100	12	11	5	167	0.2	еср338	Говядина, тушенная с черносливом	120	15	16.2	12.2	259	2.71	нс95															
Картофельное пюре с маслом сл		200	4.08	6.04	27.25	183	24.2	2сб№312	Картофельное пюре с маслом сл	200	4.08	6.04	27.25	183	24.2	2сб№312															
Кисель из свежих ягод		200	0.2	0.1	19.5	81	19.2	2сб№326	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	19.5	81	19.2	2сб№326															
Хлеб ржаной		40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	79	0	9сбх/с134															
Хлеб пшеничный		60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134	Хлеб пшеничный	60	4.6	1.7	31	157	0	9сбх/с134															
Итого:		975	32.68	27.84	122.35	879	53.8		Итого:	995	35.68	33.04	129.55	971	56.31																
Полдник								Полдник																							
Молоко		200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	2сб№385															
Пряники		100	7.1	6.4	70	362	0	1сбстр630	Пряники	100	7.1	6.4	70	362	0	1сбстр630															
Груша свежая		200	0.8	0.6	0	94	10	9сбх/с182	Груша свежая	200	0.8	0.6	0	94	10	9сбх/с182															

