



«Согласовано»

«    »    2025г

**Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше**

| Продукты                    | Наименование блюда           | Выход<br>блюда                | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры   |  |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|--|
|                             |                              |                               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |               |  |
| <b>I неделя День первый</b> |                              |                               |                  |              |               |                             |               |  |
| <b>Завтрак 1</b>            | Макаронны запеченные с яйцом | 250                           | 12,98            | 20,1         | 37,7          | 489,52                      | № 204         |  |
|                             | Яблоко                       | 100                           | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |               |  |
|                             | Чай с сахаром                | 200                           | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376         |  |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>550</b>                    | <b>13,35</b>     | <b>20,43</b> | <b>50,65</b>  | <b>545,48</b>               |               |  |
| <b>Обед</b>                 | Суп вермишелевый с куриой    | 250/10                        | 1,2              | 2,4          | 5,9           | 67,8                        | № 148         |  |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая   | 200                           | 10,05            | 11,33        | 41,25         | 364,30                      | № 168         |  |
|                             | Гуляш из свинины             | 50/50                         | 12,84            | 10,32        | 3,30          | 189,00                      | № 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>817,15</b> |  |
|                             |                              | Сок в индивидуальной упаковке | 200              |              |               | 20,00                       | 90,00         |  |
| <b>Полдник</b>              | Пириг с повидлом             | 100                           | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |               |  |
|                             | Печенье                      | 50                            | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |               |  |
|                             | <b>Итого за полдник</b>      | <b>350</b>                    | <b>3,08</b>      | <b>2,78</b>  | <b>72,92</b>  | <b>341,38</b>               |               |  |
|                             | <b>Итого за день:</b>        | <b>1710</b>                   | <b>44,02</b>     | <b>47,97</b> | <b>123,57</b> | <b>1704,00</b>              |               |  |

| Приём пищи       | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                  |                                      |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                  | <b>I неделя День второй</b>          |                |                  |              |               |                             |             |
|                  | Каша молочная пшеница                | 250/10         | 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                |             |
| <b>Завтрак 1</b> | 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>550</b>     | <b>24,67</b>     | <b>34,10</b> | <b>95,09</b>  | <b>757,30</b>               |             |
|                  | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10         | 3                | 4,5          | 20,1          | 135 № 76                    |             |
|                  | Рис отварной                         | 200            | 4,81             | 16,3         | 49,06         | 369 № 639                   |             |
|                  | Котлета рыбная                       | 100            | 13               | 8,8          | 15,2          | 196,00 № 248                |             |
| <b>Обед</b>      | 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>24,71</b>     | <b>30,20</b> | <b>125,50</b> | <b>884,10</b>               |             |
|                  | Сок в индивидуальной упаковке        | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
| <b>Полдник</b>   | 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>1760</b>    | <b>49,68</b>     | <b>64,61</b> | <b>248,13</b> | <b>2032,95</b>              |             |

| Приём пищи       | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                  |   |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                  | <b>1 неделя День третий</b>             |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b> | Запеканка творожная с фруктовыми соусом | 150/40         | 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>550</b>     | <b>27,48</b>     | <b>25,06</b> | <b>75,84</b>  | <b>637,06</b>               |             |
| <b>Обед</b>      | Суп карофельный с горохом душистым      | 250            | 7,61             | 2,1          | 21,12         | 155,18                      | № 139       |
|                  | Макаронные изделия отварные             | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                      | № 204       |
|                  | Котлета мясная                          | 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>               |             |
| <b>Полдник</b>   | Сок в индивидуальной упаковке           | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                  | Пирог с яйцом                           | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|                  | Печенье                                 | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>350</b>     | <b>0,83</b>      | <b>1,06</b>  | <b>29,05</b>  | <b>272,15</b>               |             |
|                  | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1700</b>    | <b>62,33</b>     | <b>59,83</b> | <b>239,29</b> | <b>1892,43</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                                |  |                | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День четвертый</b> |  |                |                  |               |               |                             |             |
| Завтрак 1                      | Омлет на курином с зеленым горошком            | 180/30         | 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>550</b>     | <b>24,14</b>     | <b>46,32</b>  | <b>46,29</b>  | <b>725,80</b>               |             |
|                                | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10         | 2,2              | 6,8           | 13,38         | 123 № 57                    |             |
|                                | Тертая куриные с соусом                        | 70/30          | 7                | 9             | 6,8           | 155,90                      |             |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                     | 200            | 10,05            | 11,33         | 41,25         | 364,30 № 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>810</b>                                     | <b>23,15</b>   | <b>27,73</b>     | <b>102,57</b> | <b>827,30</b> |                             |             |
| Сок в индивидуальной упаковке  | 200  |                |                  | 20,00         | 90,00         |                             |             |
| Пирог с повидлом               | 100  | 2,25           | 1,72             | 43,87         | 202,50        |                             |             |
| Яблоко                         | 100  | 0,305          | 0,305            | 7,535         | 33,845        |                             |             |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>400</b>                                     | <b>2,56</b>    | <b>2,03</b>      | <b>71,41</b>  | <b>326,35</b> |                             |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1760</b>    | <b>49,85</b>     | <b>76,08</b>  | <b>220,27</b> | <b>1879,44</b>              |             |

| Приём пищи       | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                  |                                  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                  | <b>1 неделя День пятый</b>       |                |                  |              |               |                             |             |
|                  | Макаронные изделия отварные      | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00 № 204                |             |
|                  | Котлета мясная                   | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261 № 282                   |             |
| <b>Завтрак 1</b> | Хлеб пшеничный                   | 60             | 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>560</b>     | <b>27,33</b>     | <b>33,70</b> | <b>95,47</b>  | <b>805,91</b>               |             |
|                  | Суп картофельный с яйцом         | 250            | 11,5             | 5,6          | 17,8          | 186,25 № 140                |             |
|                  | Плов со свиной и свежими овощами | 200/50/60      | 28,56            | 17,63        | 50,29         | 482,8 № 443                 |             |
|                  | Напиток из ягод см               | 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>               |             |
|                  | Сок в индивидуальной упаковке    | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                  | Соуска в тесте                   | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                  | Печенье                          | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
| <b>Поддник</b>   | <b>Итого за поддник</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>80,83</b>     | <b>75,40</b> | <b>261,73</b> | <b>2077,59</b>              |             |

| Приём пищи       | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                  |                                       |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                  | <b>1 неделя День шестой</b>           |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b> | Оладьи с фруктовым джемом             | 180/50         | 11,86            | 9,89         | 107           | 558,00                      |             |
|                  | 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                 |             |
|                  | Яйцо вареное с яичной кабаньковой     | 40/30          | 5,8              | 5,22         | 0,36          | 72                          |             |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>550</b>     | <b>22,08</b>     | <b>17,89</b> | <b>139,77</b> | <b>806,82</b>               |             |
| <b>Обед</b>      | 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                    |             |
|                  | 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>800</b>     | <b>31,01</b>     | <b>21,32</b> | <b>101,91</b> | <b>777,37</b>               |             |
| <b>Полдник</b>   | Сок в индивидуальной упаковке         | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                  | Пирог с яйцом                         | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|                  | Яблоко                                | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                  | <b>Итого за полдник</b>               | <b>400</b>     | <b>7,51</b>      | <b>9,16</b>  | <b>33,61</b>  | <b>257,12</b>               |             |
|                  | <b>Итого за день:</b>                 | <b>1750</b>    | <b>60,60</b>     | <b>48,37</b> | <b>275,29</b> | <b>1841,31</b>              |             |

| Приём пищи | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|            |                               |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|            | <b>2 недели День сельской</b> |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1  | Макаронны запеченные с яйцом  | 250            | 12,98            | 20,1         | 37,7          | 489,52 № 204                |             |
|            | Яблоко                        | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|            | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11 № 376                 |             |
|            | <b>Итого за завтрак</b>       | <b>550</b>     | <b>13,35</b>     | <b>20,43</b> | <b>50,65</b>  | <b>545,48</b>               |             |
| Обед       | Суп вермишевый с курой        | 250/10         | 1,2              | 2,4          | 5,9           | 67,8 № 148                  |             |
|            | Калюста тушеная               | 200            | 5                | 9,2          | 21,4          | 281,97 №534                 |             |
|            | Котлета мясная                | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 271,00 №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>25,61</b>     | <b>26,71</b> | <b>93,52</b>  | <b>816,82</b>               |             |
| Полдник    | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|            | Пирог с повидлом              | 100            | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |             |
|            | Печенье                       | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|            | <b>Итого за полдник</b>       | <b>350</b>     | <b>3,08</b>      | <b>2,78</b>  | <b>72,92</b>  | <b>341,38</b>               |             |
|            | <b>Итого за день:</b>         | <b>1710</b>    | <b>42,03</b>     | <b>49,92</b> | <b>217,09</b> | <b>1703,67</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                                      |                | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    |                             |             |
| <b>2 недели День восьмой</b> |                                      |                |                  |               |                |                             |             |
| Завтрак 1                    | Омлет натуральный с зеленым горошком | 180,30         | 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>550</b>     | <b>24,14</b>     | <b>46,32</b>  | <b>46,29</b>   | <b>725,80</b>               |             |
|                              | Суп картофельный с горохом лученым   | 250            | 7,61             | 2,1           | 21,12          | 155,18 № 139                |             |
|                              | Рис отварной                         | 200            | 4,81             | 16,3          | 49,06          | 369,00 № 639                |             |
|                              | Котлета рыбная                       | 100            | 13               | 8,8           | 15,2           | 196,00 № 248                |             |
| Обед                         | 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>29,32</b>     | <b>27,8</b>   | <b>126,52</b>  | <b>904,28</b>               |             |
|                              | Сок в индивидуальной упаковке        | 200            |                  |               | 20,00          | 90,00                       |             |
| Полдник                      | 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>62,865</b>    | <b>91,125</b> | <b>219,245</b> | <b>2021,62</b>              |             |



| Приём пищи                   | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда       | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры   |
|------------------------------|--|----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|
|                              |  |                      | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |               |
| <b>2 недели День девятый</b> |  |                      |                  |              |               |                             |               |
| Завтрак 1                    | Запеканка творожная с фруктовым соусом         | 150/40               | 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>550</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          |
|                              | Печень тушенная в сметане                      | 50/50                | 19,91            | 5,97         | 7,45          | 211                         | №439          |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                     | 200                  | 10,05            | 11,33        | 41,25         | 364,30                      | №168          |
|                              | 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>35,67</b> | <b>24,81</b>  | <b>112,30</b>               | <b>894,35</b> |
| Полдник                      | Сок в индивидуальной упаковке                  | 200                  |                  |              | 20,00         | 90,00                       |               |
|                              | Пирог с яйцом                                  | 100                  | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |               |
|                              | Печенье  | 50                   | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |               |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>350</b>           | <b>8,03</b>      | <b>9,91</b>  | <b>35,12</b>  | <b>272,15</b>               |               |
|                              | <b>Итого за день:</b>                          | <b>1710</b>          | <b>71,17</b>     | <b>59,78</b> | <b>223,26</b> | <b>1803,55</b>              |               |

| Приём пищи                    | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                               |  |                | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    |                             |             |
| <b>2 недели День десятый</b>  |  |                |                  |               |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>              | 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       |
|                               | Печенье                                | 10             | 0,165            | 0,212         | 1,81           | 9,775                       |             |
|                               | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>550</b>     | <b>20,44</b>     | <b>25,91</b>  | <b>110,90</b>  | <b>783,81</b>               |             |
|                               | Расолюник Ленинградский со сметаной    | 250/10         | 3                | 4,5           | 20,1           | 153                         | № 76        |
|                               | Ежки мясные с соусом и свежими овощами | 200/50/60      | 18,36            | 21,35         | 42,8           | 483,2                       | № 450       |
|                               | 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>820,30</b>  |                             |             |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200                                    |                |                  | 20,00         | 90,00          |                             |             |
| Пирог с повидлом              | 100                                    | 2,25           | 1,72             | 43,87         | 202,50         |                             |             |
| Яблоко                        | 100                                    | 0,305          | 0,305            | 7,535         | 33,845         |                             |             |
| <b>Итого за полдник</b>       | <b>400</b>                             | <b>2,56</b>    | <b>2,03</b>      | <b>71,41</b>  | <b>326,35</b>  |                             |             |
| <b>Итого за день:</b>         | <b>1770</b>                            | <b>48,26</b>   | <b>54,39</b>     | <b>286,35</b> | <b>1930,45</b> |                             |             |

| Приём пищи                        | Наименование блюда                           | Выход блюда          | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры   |
|-----------------------------------|--|----------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|
|                                   |  |                      | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                       |               |
| <b>2 недели День одиннадцатый</b> |  |                      |                  |              |               |                       |               |
| <b>Завтрак 1</b>                  | Котлета мясная                               | 100                  | 15,9             | 14,4         | 16            | 261                   | № 282         |
|                                   | Каши гречневая расщипчатая                   | 200                  | 10,05            | 11,33        | 41,25         | 364,30                | №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>799,21</b>         |               |
| <b>Обед</b>                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10               | 2,2              | 5,96         | 10,28         | 105                   | № 61          |
|                                   | Тертая куриные с соусом                      | 70/30                | 7                | 9            | 6,8           | 155,9                 |               |
|                                   | Макаронные изделия отварные                  | 200                  | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                | № 204         |
|                                   | Напиток из ягод см                           | 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>19,72</b> | <b>32,17</b>  | <b>114,36</b>         | <b>827,95</b> |
| <b>Полдник</b>                    | 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>60,02</b>     | <b>78,46</b> | <b>251,97</b> | <b>2033,74</b>        |               |

| Приём пищи | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|            |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|            | <b>2 недели День двенадцатый</b>         |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак I  | Блинчики домашние со сметаной            | 135/50         | 8,91             | 7,42         | 80,3          | 538,03                      |             |
|            | 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                 |             |
|            | Яблоко                                   | 100            | 5,8              | 5,22         | 0,36          | 72                          |             |
|            | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>     | <b>19,13</b>     | <b>15,42</b> | <b>113,07</b> | <b>786,85</b>               |             |
|            | Соянка 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>               |             |
|            | Сок в индивидуальной упаковке            | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
| Полдник    | Пирог с яйцом                            | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|            | Яблоко                                   | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|            | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>400</b>     | <b>7,51</b>      | <b>9,16</b>  | <b>33,61</b>  | <b>257,12</b>               |             |
|            | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1770</b>    | <b>50,74</b>     | <b>48,73</b> | <b>256,34</b> | <b>1806,34</b>              |             |