

1 день									1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из пшенной крупы 200/10	210	216	5,9	2,2	43,9	182	
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	134	2,9	2,6	24,8	379	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
	масло	Масло сливочное	8	53	0,08	5,8	0,1	14	
	сыр	Сыр Российский	10	36,3	2,5	2,9	0	15	
		Печенье в инд упаковке	30	130	3	3	22		
	итого		618	712,6	18,11	18,42	115,34		
	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71	
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4	82	
Обед	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы 100/8	108	251	15,6	14,8	13,8	668*	
	гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная	150	218	6,4	7,5	37,4	302	
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	122	0,66	0,1	29,6	348	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88		
	итого		768	827,2	29,11	28,98	117,32		

		2 день		1 неделя				
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/30	150	293,4	19,3	7,8	37,1	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	

Завтрак		Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	сладкое	Масло сливочное	8	53	0,08	5,8	0,1	14
	сыр	Сыр Российский	10	36,3	2,5	2,9	0	15
	итого		543	582,5	25,93	18,42	75,44	
	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71
	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	135	2	5,1	20	96
	2 блюдо	Голубцы ленивые 100/30	130	195	12	14,4	4,4	ТТК 60
	гарнир	Макароньы отварные	150	174	5,6	4,2	28,5	309
	сладкое	Компот из плодов сушеных(курага)	200	125	1,04	0,05	30	348
Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		790	764,2	25,59	25,43	107,02	

Здень Неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	153	10,8	10,5	2,8	ТТК 210
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	масло	Масло сливочное крестьянское	8	53	0,08	5,8	0,1	14
	сыр	Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	15
		Печенье в инд упаковке	30	130	3	3	22	
	итого		573	572	20,23	23,22	63,14	
	закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	117	2,3	2,8	20,7	101
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	361	20,9	23,2	17,1	ТТК 290
	напиток	Напиток из плодов шиповника	200	112	0,66	0,25	26,8	388
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	

	<i>итого</i>	750	760,5	30,18	28,37	93,02	

4 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из манной крупы 200/10/10	220	257	7,34	2,9	50,4	384*
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	сыр	Сыр Российский	20	72,4	4,6	5,8	0	15
	масло	Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	<i>итого</i>		632	597,5	16,21	17,87	88,98	
Обед	закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	1 блюдо	Суп овощной	200	91	3	4,2	10,2	99
	2 блюдо	Тефтели из птицы 80/20	100	243	10,8	17,7	10,3	ТТК 297
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	235	8,6	5,9	37	302
	напиток	Напиток из свежих яблок	200	103	0,12	0,05	25,2	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,2	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,3	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		760	815,1	27,72	29,57	106,82	

5 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	150	290	15,2	19,4	13,6	292
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	<i>итого</i>		592	506,4	20,07	21,42	53,18	

Обед	Закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	129	8,3	7,8	6,4	ТТК 234
	гарнир	Пюре картофельное	150	134	3,13	4,7	19,8	312
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		770	720,5	23,55	20,12	108,12	

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	261	10,3	13,5	24,7	415*
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	150	70,5	0,6	0,6	14,7	338
	масло	Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
		Вафли в индивидуальной упаковке	20	110,00	1,5	7,9	10,7	
	Закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	<i>итого</i>		665	660,9	16,73	30,75	79,04	
	закуска	Помидор свежий	60	14,4	0,66	0,1	2,28	71
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4	82
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы 100/8	108	251	15,6	14,8	13,8	668*
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	218	6,4	7,5	37,4	302
обед	сладкое	Напиток из свежих яблок	200	103	0,12	0,05	25,2	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		768	816	28,81	28,97	114,06	

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сушеным 120/30	150	293,4	19,3	7,8	37,1	ТТК225
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	масло	Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
	<i>итого</i>		542	560,4	23,57	16,97	76,54	
	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	117	2,3	2,8	20,7	101
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	361	20,9	23,2	17,1	ТТК 289
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		740	781,6	29,64	28,28	100,42	

3,день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая из гречневой крупы 200/10/10	220	274	9,02	4,5	49,3	183
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	134,00	2,9	2,6	24,8	379
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,10	0,52	0,52	11,44	338
	сыр	Сыр Российский	10	36,30	2,5	2,9	0	15
	масло	Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
	<i>итого</i>		600	653,80	18,25	19,17	99,64	
	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71
	1 блюдо	Суп из овощей	200	91,00	3	4,2	10,2	99

2 блюдо	Тефтели из говядины 60/50	110	168,00	8,1	12,6	5,63	279
гарнир	Пюре картофельное	150	134	3,13	4,7	19,8	312
сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,60	4,28	1,8	17,4	
хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	69,60	1,7	0,33	14,8	
<i>итого</i>		790	719,8	21,23	23,89	103,17	

4 день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Биточки из птицы 100/8	108	251	15,6	14,8	13,8	668*
	Гарнир	Макароньы отварные	150	174	5,6	4,2	28,5	309
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	закуска	Помидор свежий	60	14,4	0,66	0,1	2,28	71
	<i>итого</i>		693	639,2	25,91	21,02	82,82	
	закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	129	8,3	7,8	6,4	ТТК 234
обед	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	235	8,6	5,9	37	302
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		770	813,6	28,54	21,28	125,32	

5 день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
------------	-------------	-------	--------------	--------------	-------	------	----------	-------------

		Суп молочный с макаронными изделиями		250	119	4,6	3,8	16,6	120
		гор.блюдо	гор.напиток						
Завтрак			Какао с молоком	200	144	3,9	3,1	25	382
		хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	62,1	0,52	0,52	11,44	338
		масло	Масло сливочное	8	53	0,08	5,8	0,1	14
		сыр	Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	15
			Печенье в инд.упаков	30	130	3	3	22	
		итого		658	626,5	17,61	19,62	88,24	
Обед		1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20	101
		2 блюдо	Птица запеченная	100	206	18,2	16	0,2	ТТК 293
		гарнир	Капуста тушеная	150	95,3	3,1	4,8	9,94	321
		сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,43	0	28,9	349
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	69,6	1,7	0,33	14,8	
		итого		720	732,5	29,73	28,03	91,24	