



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	73,71
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
											73,71
			итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2		
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
											0
			итого		800	33,98	38,72	125,19	939,38		73,71
1	1	Итого за день:			1390	50,46	55,94	212,3	1487,58		
1	2	2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	73,71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	

			фрукты	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
					520	22,3	21,57	74,23	622,3		73,71
			итого								
					60	0,48	0,06	1,2	6	70	
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону	205	1,44	3,94	8,75	83	82	
		2 день	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	200	1	0	20,4	84,8	389	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10	51,5	574	
			хлеб	Хлеб ржаной							
					775	23,18	22,25	98,38	692,4		0
			итого		1295	45,48	43,82	172,61	1314,7		73,71
1	2	Итого за день:									

2

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	73,71
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		73,71
1	3	Обед 3 день	1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	25,5	29,17	118,25	853,75		0
1	3	Итого за день:			1310	40,31	45,28	205,22	1405,85		73,71
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	73,71
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		73,71
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25		0,38	10	51,5	574	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		835	32,86	27,66	119,59	843,88		0
1	4	Итого за день:			1386	51,98	50,5	173,31	1383,58		73,71

1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	73,71
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	2017
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6		2090,71
1	5	обед 5 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	25,6	14,32	126,28	733,1		0
Итого за день:					1390	47,94	42,47	211,53	1360,7		2090,71
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	73,71
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1		2094,71
2	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05		0
Итого за день:					1460	46,27	43,45	236,21	1562,15		2094,71

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	6,4	21,6	СРБ	73,71
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,43	18,63	79,29	508		73,71
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	4,39	4,21	13,23	118,6	82	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		760	37,73	53,37	110,43	981,75		0
2	7	Итого за день:			1345	58,16	72	189,72	1489,75		73,71
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	73,71
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		73,71
2	8	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	36,24	23,7	97,72	751,4		
2	8	Итого за день:			1510	55,76	35,3	188,06	1303,5		

1	9	Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	70,71	73,71
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		600	29,72	22,09	75,06	593,9		73,71
2	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	138,2	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	26	25,55	130,15	868,73		0
2	9	Итого за день:			1470	55,72	47,64	205,21	1462,63		73,71
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	73,71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		73,71
2	10	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	22,44	15,28	112,41	681,2		0
2	10	Итого за день:			1410	40,32	38,91	198,78	1333,78		73,71
		Среднее значение за период:			1396,6	49,24	47,531	199,295	1410,422		73,71