

Неделя первая : Понедельник

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № реп. |
|--|------------------------|-------|-------|---------------|--|-----------|
| Завтрак: 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком,маслом,сахаром | 200 | 6.98 | 10.4 | 25 | 222.38 | 64 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 40/10 | 2,55 | 3.93 | 28.88 | 161 | 2 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак : | | 9,59 | 14,35 | 63,87 | 423,38 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 17 |
| Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 250/10 | 2.0 | 3.22 | 10.02 | 74.5 | 40 |
| Рыбная тефтеля | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 255 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 321 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | 0 | 34,7 | 141,75 | 436 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Итого за обед : | | 22,25 | 12,51 | 118,38 | 681,65 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Биточки манные | 150 | 8.15 | 6.63 | 37.87 | 282.20 | 199 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Зефир | 60 | 0,4 | 0,1 | 48 | 196 | 10.6.3 |
| Итого за полдник : | | 8,61 | 6,75 | 95,86 | 518,2 | |
| Итого за первый день: | | 40,45 | 33,61 | 278,11 | 1623,23 | |

Неделя первая : Вторник

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец. |
|-------------------------------------|------------------------|-------|-------|---------------|--|-----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 168 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Итого за завтрак : | | 12,19 | 14,85 | 56,72 | 408 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 71 |
| Суп фасолевый на м/б | 250 | 6,32 | 0,8 | 27,58 | 135,85 | 39 |
| Капуста тушёная с мясом,курой | 220 | 19,7 | 15 | 13,65 | 269,0 | 336 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 376 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Итого за обед : | | 33,84 | 17,15 | 114,97 | 752,55 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Колбаски детские (сосиски) отварные | 60 | 9,6 | 13,2 | 0,07 | 147 | 97 |
| Зелёный горошек | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 4 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 10.1.5 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 19,41 | 17,92 | 39,71 | 395 | |
| Итого за второй день: | | 65,44 | 49,92 | 211,40 | 1555,55 | |

Неделя первая : Среда

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № реп |
|----------------------------------|------------------------|-------|-------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша пшённая на молоке | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 168 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 10 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак : | | 9,98 | 5,95 | 69,79 | 377 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 17 |
| Борщ на м/б со сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 57 |
| Котлета мясная паровая | 70 | 11,2 | 8,21 | 10,86 | 161 | 282 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | 317 |
| Кисель | 180 | 0,08 | -- | 22,26 | 89,4 | 383 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Итого за обед : | | 25,42 | 15,92 | 118,74 | 751,30 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 77 |
| Горошек зелёный | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 4 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 10.1.5 |
| Какао напиток на молоке | 180 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 117 |
| Итого за полдник : | | 23,8 | 20,16 | 55,22 | 502,75 | |
| Итого за третий день: | | 59,20 | 45,03 | 243,75 | 1631,05 | |

Неделя первая : Четверг

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № Рец. |
|------------------------------------|------------------------|-------|-------|---------------|--|-----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Вермишель отварная с тёртым сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264,0 | 206 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 1 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| Итого за завтрак : | | 14,35 | 19,73 | 60,25 | 475 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 71 |
| Суп крестьянский на к/б о сметаной | 250 | 3,03 | 2,02 | 16,5 | 115,1 | 37 |
| Шницель из мяса кур | 70 | 22,2 | 9,6 | 7,5 | 204 | 189 |
| Картофель тушёный | 150 | 3,25 | 9,13 | 22,63 | 189,13 | 132 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 88 | 372 |
| Итого за обед : | | 36,05 | 22,22 | 116,77 | 842,23 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Голубцы | 150 | 13,5 | 8,51 | 20,03 | 210,67 | 92 |
| Фрукты (Бананы) | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144 | 146 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 15,81 | 9,28 | 61,52 | 394,67 | |
| Итого за четвёртый день: | | 66,21 | 51,23 | 238,54 | 1711,90 | |

Неделя первая : Пятница

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец |
|--|------------------------|-------|-------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 5,5 | 10,27 | 30,45 | 236,36 | 181 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 40/10 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 2 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145,34 | 126 |
| Итого за завтрак : | | 12,59 | 19,24 | 80,38 | 542,70 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 17 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 81 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 277 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 315 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед : | | 26,63 | 20,16 | 127,07 | 803,10 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком | 150 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 117 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 10.1.5 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 27,86 | 21,32 | 79,49 | 685,30 | |
| Итого за пятый день : | | 67,08 | 60,72 | 286,94 | 2031,10 | |

Неделя вторая : Понедельник

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец |
|--|------------------------|-------|-------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Макароны отварные с маслом и сахаром | 200 | 7,33 | 6,09 | 35,25 | 224 | 317 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 393 |
| Итого за завтрак : | | 14,13 | 14,56 | 64,84 | 445 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 71 |
| Суп овсяной на м/б | 250 | 5 | 3,2 | 13,37 | 126,95 | 42 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 14,7 | 11,5 | 31,15 | 287 | 291 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Кисель | 180 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 | 383 |
| Итого за обед : | | 27,21 | 16,03 | 115,52 | 749,35 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущённым молоком | 150 | 25,76 | 20 | 19,59 | 374,86 | 83 |
| Лимонный напиток | 180 | 0,27 | -- | 34,7 | 141,75 | 436 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 10.1.5 |
| Итого за полдник : | | 34,23 | 24,6 | 80,69 | 704,61 | |
| Итого за шестой день : | | 75,57 | 55,19 | 261,05 | 1898,96 | |

Неделя вторая : Вторник

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец |
|----------------------------------|------------------------|-------|-------|---------------|--|-----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 168 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145,34 | 126 |
| Итого за завтрак : | | 11,92 | 9,76 | 80,38 | 459,34 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно : | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 17 |
| Щи на м/б со сметаной | 250 | 2,1 | 1,68 | 9,23 | 61,65 | 30 |
| Рыбная тефтеля | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 255 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 317 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 88 | 372 |
| Итого за обед : | | 24,66 | 10,88 | 110,30 | 645,05 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Сосиска отварная | 60 | 9,6 | 13,2 | 0,07 | 147 | 97 |
| Яйцо варёное | 50 | 6,5 | 6 | 5 | 78,5 | 143 |
| Вафли | 40 | 1,5 | 12,2 | 25 | 217 | 10.10.1.1 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 17,66 | 31,42 | 40,06 | 482,50 | |
| Итого за седьмой день : | | 54,24 | 52,06 | 230,74 | 1586,89 | |

Неделя вторая : Среда

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец |
|---------------------------------------|------------------------|-------|-------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша молочная сборная («Дружба») | 200 | 6,32 | 10 | 26,34 | 223,16 | 66 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 40/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Какао напиток на молоке | 180 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 117 |
| Итого за завтрак : | | 19,20 | 24,85 | 68,09 | 572,98 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Помидор свежий порционно | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71 |
| Суп вермишелевый на к/б | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 233 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 24,2 | 7,47 | 21,94 | 285 | 276 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 376 |
| Итого за обед : | | 34,15 | 11,55 | 110,92 | 725,40 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Манная запеканка со сгущённым молоком | 200 | 7,38 | 6,38 | 56,74 | 313,34 | 188 |
| Печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 10.1.5 |
| Кисель | 180 | 0,08 | -- | 22,26 | 89,4 | 383 |
| Итого за полдник : | | 15,66 | 10,98 | 105,40 | 590,74 | |
| Итого за восьмой день : | | 69,01 | 47,38 | 284,41 | 1889,12 | |

Неделя вторая : Четверг

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергетичес- кая ценность (Ккал) | № рец |
|---|------------------------|-------|-------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,4 | 25 | 222,38 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак : | | 11,29 | 11,07 | 62,23 | 399,38 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 17 |
| Суп крестьянский с пшённой крупой и мясом | 250 | 19,1 | 16,67 | 7,9 | 282,05 | 769 |
| Бефстроганов | 70 | 13 | 12 | 3,4 | 180,66 | 91 |
| Рис отварной с маслом | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 315 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,27 | -- | 34,7 | 141,75 | 439 |
| Итого за обед : | | 42,84 | 35,27 | 129,11 | 1044,86 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Рагу овощное с мясом | 150 | 16,3 | 13,28 | 11,03 | 228 | 57 |
| Фрукты (Апельсин) | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 64,50 | 8 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 17,71 | 13,60 | 33,17 | 332,50 | |
| Итого за девятый день : | | 71,84 | 59,94 | 224,51 | 1776,74 | |
| | | | | | | |

Неделя вторая : Пятница

| Приём пищи Наименование блюда | Масса порции Гр. | Белки | Жиры | Угле- воды | Энергети- ческая цен- ность (Ккал) | № рец |
|--|------------------------|--------|--------|---------------|--|----------|
| Завтрак : 8.45-9.00 | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,83 | 144,80 | 93 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/10 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак : | | 12,48 | 13,67 | 48,21 | 364,80 | |
| Обед : 11.45-12.15 | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71 |
| Суп гороховый на м/б | 250 | 7,11 | 2,35 | 29,26 | 159,31 | 44 |
| Котлета мясная паровая | 70 | 11,2 | 8,21 | 10,86 | 161 | 282 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 321 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,7 | 85 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,25 | 0,65 | 27,24 | 137 | 1 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 88 | 372 |
| Итого за обед : | | 28,39 | 16,73 | 128,79 | 780,31 | |
| Полдник : 15.00-15.30 | | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом | 150 | 19 | 13 | 20,73 | 287,62 | 81 |
| Шоколад | 50 | 4,9 | 17,35 | 25,2 | 277 | 5 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за полдник : | | 23,96 | 30,37 | 55,22 | 604,62 | |
| Итого за десятый день : | | 64,83 | 60,77 | 232,92 | 1749,73 | |
| Итого за весь период: | | 633,87 | 515,85 | 2492,37 | 17454,27 | |
| Среднее значение за период: | | 63,39 | 51,58 | 249,24 | 1745,43 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 3,63% | 2,95% | 14,28% | | |