

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

Автономная некоммерческая  
образовательная  
организация  
«Многопрофильная гимназия»



29 апреля 2026г.

К.Э. Симонян

АНОО «Многопрофильная гимназия»

Директор

УТВЕРЖДАЮ

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and strokes, is written over a horizontal line.

Понедельник 1 неделя														Вторник 1 неделя																																									
Прием пищи		Выход порции			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал			Витамин С			№ рецептуры			Наименование блюда			Выход порции			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал			Витамин С			№ рецептуры																							
		Б			Ж			У												Б			Ж			У																													
<b>Завтрак №1</b>														<b>Завтрак №1</b>																																									
10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2сб№14							
220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181	220	6,11	10,72	42,36	291	1,17	2сб№181							
200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№326
60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134
40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134
530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72		530	13,46	20,13	104,29	653	1,72								
<b>Завтрак №2</b>														<b>Завтрак №2</b>																																									
200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2сб№376							
75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11	75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11	75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11	75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11	75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11	75	5,98	2,37	17,47	115	0,64	2сб№11														
275	6,05	2,39	32,47	175	0,67		275	6,05	2,39	32,47	175	0,67		275	6,05	2,39	32,47	175	0,67		275	6,05	2,39	32,47	175	0,67		275	6,05	2,39	32,47	175	0,67		275	6,05	2,39	32,47	175	0,67															
<b>Обед</b>														<b>Обед</b>																																									
50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24	50	0,6	0,1	1,9	10,7	12,5	7сб№54-24							
225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38	225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38	225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38	225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38	225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38	225	5,49	5,27	16,33	148,25	5,28	7сб№54-38														
25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573	25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573	25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573	25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573	25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573	25	7,8	1,4	3	46	0	1сб№573														
100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574	100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574	100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574	100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574	100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574	100	1,3	0,2	7,7	40	0	1сб№574														
200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125	200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125	200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125	200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125	200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125	200	4,04	6,72	27,98	210	28,84	8сб№125														
200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157	200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157	200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157	200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157	200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157	200	0,5	0	19,8	81	0	7сб№157														
40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134														
60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134														
900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62		900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62		900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62		900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62		900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62		900	36,93	18,59	116,81	834,95	46,62															
<b>Полдник</b>														<b>Полдник</b>																																									
200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385														
200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338																					
100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286																					
500	14,4	11,7	80,3	497	22,64		500	14,4	11,7	80,3	497	22,64		500	14,4	11,7	80,3	497	22,64		500	14,4	11,7	80,3	497	22,64		500	14,4	11,7	80,3	497	22,64																						
<b>Ужин №1</b>														<b>Ужин №1</b>																																									
90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49	90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49	90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49	90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49	90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49	90	11,6	1,7	3,7	72,3	63,91	8сб№49														
100	17,86	0,04	0,04	208	0	8сб№570	100	17,86	0,04	0,04	208	0	8сб№570	100	17,86	0,04	0,04	208	0	8сб№570	100	17,86	0,04	0,04	208	0	8сб№570	100	17,86	0,04	0,04	208	0	8сб№570																					
200	4,6	26,8	42,4	348	0,92	8сб№630	200	4,6	26,8	42,4	348	0,92	8сб№630	200	4,6	26,8	42,4	348	0,92	8сб№630	200	4,6	26,8	42,4	348	0,92	8сб№630	200	4,6	26,8	42,4	348	0,92	8сб№630																					
200	0,6	0	20,2	125,8	8	2сб№389	200	0,6	0	20,2	125,8	8	2сб№389	200	0,6	0	20,2	125,8	8	2сб№389	200	0,6	0	20,2	125,8	8	2сб№389	200	0,6	0	20,2	125,8	8	2сб№389																					
40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	х/с134																					
60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	х/с134																					
690	35,8	48,56	113,14	990,1	72,83		690	35,8	48,56	113,14	990,1	72,83		690	35,8	48,56	113,14	990,1	72,83		690	35,8	48,56	113,14	990,1	72,83		690	35,8	48,56	113,14	990,1	72,83																						
<b>Ужин №2</b>														<b>Ужин №2</b>																																									
200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2сб№385																					
200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2сб№338																					
100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1	296	0,04	6сб№286	100	7,8	5,9	51,1																															

ВСЕГО за день:		3220	139,68	128,12	440,7	369,66	313,61	3155		129	150,2	482,14	375,54	321,23			
Среды 1 недели																	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры			Выход порции			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У						Б	Ж	У				
<b>Среды 1 недели</b>																	
<b>Завтрак №1</b>																	
10	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,13	66	0	2с6№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2с6№14		
200	Каша кукурузная молочная	5,8	6,8	32,8	21,69	21,69	0,52	7с6№37	200	7,5	9,8	31	250	0,5	6с6№2016		
200	Чай сладкий	0,07	0,02	15	60	0,03	0	2с6№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2с6№326		
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	9с6№/с134		
510	Итого:	13,15	16,27	94,73	578,9	0,55			510	14,85	19,27	92,93	612	0,53			
<b>Завтрак №2</b>																	
170	Запеканка творожная со ст. молоком	27,7	20,3	35,5	438	0,78	0	6с6№239	170	27,7	20,3	35,5	438	0,78	6с6№239		
200	Чай сладкий	0,07	0,02	15	60	0,03	0	2с6№376	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2с6№376		
370	Итого:	27,77	20,32	50,5	498	0,81			370	27,77	20,32	50,5	498	0,81			
<b>Обед</b>																	
150	Салат из крабовых палочек	5,63	22,48	1,45	142	3	0	8с6№64	150	5,63	22,48	1,45	142	3	8с6№64		
250	Рисовый леинградский со сметаной	3	4,5	20,1	135	0	0	1с6№132	250	3	4,5	20,1	135	0	1с6№132		
318	Картофельная запеканка с мясом	23,2	20,7	38,8	446	1,35	0	5с6№122	100	10,4	26,8	6,4	324	0	3с6№424		
200	Кусочек хлеба	0,13	0,05	24,5	117	0	0	2с6№350	385	3,1	11,8	17,1	192	11,83	6с6№138		
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	200	0,13	0,05	24,5	117	0	2с6№350		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
968	Итого:	39,15	49,93	131,65	1076	6,51			60	4,6	1,7	31	157	0	9с6№/с134		
<b>Полдник</b>																	
200	Молоко	5,8	5	9,6	107	2,6	0	2с6№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2с6№385		
200	Ванна	3	1	42	192	20	0	2с6№338	200	3	1	42	192	20	2с6№338		
50	Булочка "Алтайка"	4	2	23,8	134	0	0	8с6№292	50	50	4	2	23,8	134	0	8с6№292	
450	Итого:	12,8	8	75,4	433				450	12,8	8	75,4	433	22,6			
<b>Ужин №1</b>																	
100	Овощная нарезка (огурцы, помидоры)	0,9	0,15	2,85	17,7	1,75	0	7с6№324	100	0,9	0,15	2,85	17,7	1,75	7с6№324		
100	Чашебли из кур	18,53	12,79	38,29	340	11,85	0	8с6№598	100	11,65	11,66	3,51	166	0,68	2с6№290		
400	Рис отварной	2,6	0,5	50,4	302	0	0	6с6№1	200	2,6	12,6	14,6	178,2	0	8с6№375		
200	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0	9с6№/с134		
200	Напиток алкольный	0,1	0,1	24	94	1	0	2с6№320	200	0,1	0,1	24	94	1	2с6№320		
700	Итого:	31,73	23,24	162,34	989,7	30,35			700	22,59	25,61	89,74	675,18	19,18			
<b>Ужин №2</b>																	
200	Сметанка	5,4	2	24,4	138	3,2	0	9с6№/с30	200	5,4	2	24,4	138	3,2	9с6№/с30		
200	Итого:	5,4	2	24,4	138	3,2			200	5,4	2	24,4	138	3,2			
3198	ВСЕГО за день:	130,01	119,76	539,02	3715,6	41,42			3165	112,9	142,8	443,32	3512,18	63,31			
<b>Четверг 1 недели</b>																	
<b>Прием пищи</b>																	
<b>Завтрак №1</b>																	
10	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	0	0	2с6№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2с6№14		
200	Хлопья кукурузные с молоком	7,1	6,5	21,14	173	2,4	0	2с6№172	200	7,1	6,5	21,14	173	2,4	2с6№172		
200	Какао с молоком	4,6	4,4	12,5	107,2	0,68	0	7с6№146	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2с6№6		
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	9с6№/с134		
510	Итого:	18,98	20,35	80,57	582,2	3,08			510	14,45	15,97	83,07	535	2,13			
<b>Завтрак №2</b>																	
200	Чай сладкий с лимоном	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0	7с6№137	200	0,3	0	6,7	27,9	1,16	7с6№137		
85	Омлет с колбасными изделиями	7,3	9,2	15	118	0,2	0	4с6№272	65	5,6	9	14	109	0,2	4с6№268		
24	Хлеб пшеничный	2	0,25	24	58	0	0	2с6№502	24	2	0,25	24	58	0	2с6		
309	Итого:	9,6	9,45	32,2	203,9	1,36			289	7,9	9,25	32,1	194,9	1,36			
<b>Обед</b>																	
84	Сельдь с луком	7,4	17,2	2,2	194	2,74	0	5с6№42	84	7,4	17,2	2,2	194	2,74	5с6№42		
250	Суп харчо	1,85	2,7	3,9	84	1,2	0	3с6№187	250	1,85	2,7	3,9	84	1,2	3с6№187		
105	Куринный окорок жареный	22,16	2,82	0,08	322	1,28	0	2с6№293	105	22,16	2,82	0,08	322	1,28	2с6№293		
200	Картофель по-деревенски	5,4	10,2	43,4	288	2,6	0	8с6№646	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2с6№6		
200	Компот из с/фр	0,5	0,1	30,9	123	0,11	0	6с6№310	200	0,5	0,1	30,9	123	0,11	6с6№310		
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	9с6№/с134		
939	Итого:	44,51	34,72	125,28	1247	31,33			939	43,91	25,32	89,68	1029	31,33			
<b>Полдник</b>																	
200	Молоко	5,8	5	9,6	107	2,6	0	2с6№385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	2с6№385		
100	Каряк	6,5	10,7	61,5	370	0,05	0	6с6№295	100	6,5	10,7	61,5	370	0,05	6с6№295		
200	Яблоко свежее	0,8	0,8	19,6	94	20	0	2с6№338	200	0,8	0,8	19,6	94	20	2с6№338		
500	Итого:	13,1	16,5	90,7	571	22,65			500	13,1	16,5	90,7	571	22,65			
<b>Ужин №1</b>																	
100	Салат "Степной"	17,4	6,18	9,24	99	0	0	1с6№25	100	17,4	6,18	9,24	99	0	1с6№25		
175	Азу из говядины	21	20	4	280	0	0	4с6№325	100	15,2	23,1	5,12	290	0,74	2с6№250		
200	Смесь мексиканская	2,2	0,2	11,4	55,2	0	0	2с6№302	200	11	8,1	51,5	325	0	2с6№302		
200	Сок мясной	0,6	0	20,2	125,8	8	0	2с6№389	200	0,6	0	20,2	125,8	8	2с6№389		
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134		
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,6	1,7	31	157	0	9с6№/с134		
775	Итого:	48,4	28,58	91,64	796	8			700	51,4	39,58	132,86	1075,8	8,74			
<b>Ужин №2</b>																	
200	Йогурт	5,5	4,9	25,5	163	1,18	0	6с6№297	200	5,5	4,9	25,5	163	1,18	6с6№297		
200	Итого:	5,5	4,9	25,5	163	1,18			200	5,5	4,9	25,5	163	1,18			
3233	ВСЕГО за день:	140,09	114,5	445,89	3563,1	67,6			3138	136,3	111,5	453,91	3566,7	67,39			
<b>Пятница 1 недели</b>																	
<b>Прием пищи</b>																	
<b>Пятница 1 недели</b>																	

ВСЕГО за день:		3220	139,68	128,12	440,7	369,66	313,61	3155		129	150,2	482,14	375,54	321,23		
Среды 1 недели																
Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры			Выход порции			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
<b>Среды 1 недели</b>																
<b>Завтрак №1</b>																
10	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,13	66	0	2с6№14	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2с6№14	
200	Каша кукурузная молочная	5,8	6,8	32,8	21,69	21,69	0,52	7с6№37	200	7,5	9,8	31	250	0,5	6с6№2016	
200	Чай сладкий	0,07	0,02	15	60	0,03	0	2с6№326	200	0,07	0,02	15	60	0,03	2с6№326	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	0	9с6№/с134	40	2,6	0,5	15,8	79	0	9с6№/с134	
60	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	0	9с6№/с134	60	4,6	1,7	31				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак №1</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Каша молочная пшеница	200	7,2	8,9	32,4	241	0,5
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,4	12,8	67	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
<b>Итого:</b>		510	15,98	13,75	92,13	610	0,46
<b>Завтрак №2</b>	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	1,12
	Питта с колбасой и овощами	100	6,5	5,9	14,8	139	41,06
<b>Итого:</b>		300	6,7	5,9	24,1	177	42,18
<b>Обед</b>							
	Салат из курицы (цезарь)	100	7,26	10,09	21	130	44
	Суп из рыбных консервов	250	9,89	5,1	15,5	147,45	7,3
	Митбол из говядины	100	11,2	16,3	11,4	240	4,11
	Макарон отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0
	Соус сметанный	25	0,4	2,1	0,8	23,7	0,02
	Компот из яблок	200	0,1	0	7,1	28,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
<b>Итого:</b>		975	41,93	36,89	126	1005,25	52,52
<b>Полдник</b>							
	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,5
	Бананы	200	3	1	42	192	20
<b>Итого:</b>		460	14,3	10,1	73,5	445,8	23,1
<b>Ужин №1</b>	Салат из капусты с кальмарами	100	12	7	4	127	10
	Фрикасе из кур	100	14,4	16,1	9,8	152,3	0
	Картофельное пюре	200	4,08	6,04	27,25	183	24,2
	Напиток шипучка	200	0,7	0,3	29	127	80
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
<b>Итого:</b>		700	38,38	31,64	116,85	825,3	114,2
<b>Ужин №2</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
	Итого:	200	5,8	5	8	100	1,4
<b>ВСЕГО за день:</b>		3145	123,09	103,28	440,50	3163,33	233,86

**Суббота 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак №1</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Каша молочная овсяная	200	7,5	9,8	31	250	0,5
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	28,98	157	0
<b>Итого:</b>		510	14,85	19,27	90,91	612	0,53
<b>Завтрак №2</b>	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	Пшеники	50	3,55	3,2	35	181	0
<b>Итого:</b>		250	9,35	8,2	44,6	288	2,6
<b>Обед</b>							
	Салат "Миска"	100	1,7	9,3	6,9	122	6,13
	Шницель с мясом	250	10,1	6,6	7,9	135	0
	Шашлык из кур	100	20,1	47,06	1,7	510	0
	Грифельная смесь быстрого приготовления	200	12,4	3,6	48,4	266	24
	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,8	24,5	115	24
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	28,98	157	0
<b>Итого:</b>		950	51,64	69,56	134,18	1384	54,13
<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4
	Варен	40	1,1	1,3	30,9	141	0
	Макарон	200	3,6	0,4	15	76	76
<b>Итого:</b>		440	5,7	1,7	66,1	301,8	80
<b>Ужин №1</b>	Салат из помидор и перца	100	1	9,9	3,5	111	57,13
	Сосиски отварные	105	11,1	31,1	0,5	328	0
	Каша гречневая с овощами	200	7,4	8,4	16	234	2,63
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	28,98	157	0
<b>Итого:</b>		705	26,77	51,62	79,78	969	59,79
<b>Ужин №2</b>	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	1,18
<b>Итого:</b>		200	5,5	4,9	25,5	163	1,18
<b>ВСЕГО за день:</b>		3055	111,81	155,25	441,07	3717,8	198,23

**Воскресенье 1 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак №1</b>	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	Каша молочная манная	200	5,9	8	29,5	216	0,5
	Чай с молоком	200	1,6	1,5	11,3	62	0,26
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0
<b>Итого:</b>		510	14,92	17,85	85,71	563,28	0,76
<b>Завтрак №2</b>	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	1,12
	Питта с колбасой и овощами	100	6,5	5,9	14,8	139	41,06
<b>Итого:</b>		300	6,7	5,9	24,1	177	42,18
<b>Обед</b>							
	Салат с курицей (цезарь)	100	7,26	10,09	21	130	44
	Суп из рыбных консервов	250	9,89	5,1	15,5	147,45	7,3
	Митбол из говядины	100	11,2	16,3	11,4	240	4,11
	Бульон отварной	200	9,3	5,8	46,2	273,8	0
	Компот из яблок	200	0,1	0	7,1	28,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
<b>Итого:</b>		975	45,35	41,59	129,9	1079,75	56,63
<b>Полдник</b>							
	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	Булочка с маком	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,5
	Бананы	200	3	1	42	192	20
<b>Итого:</b>		460	14,3	10,1	73,5	445,8	23,1
<b>Ужин №1</b>	Салат из св. капусты с кальмарами	100	12	7	4	127	10
	Фрикасе из кур	100	14,4	16,1	9,8	152,3	0
	Картофельное пюре	200	4,08	6,04	27,25	183	24,2
	Напиток шипучка	200	0,7	0,3	29	127	80
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
<b>Итого:</b>		700	38,38	31,64	116,85	825,3	114,2
<b>Ужин №2</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
<b>Итого:</b>		200	5,8	5	8	100	1,4
<b>ВСЕГО за день:</b>		3105	134,4	111,4	451,01	3260,03	238,07

**№ рецептуры**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Выход порции	Энергетическая ценность, Ккал			Витамин С	
		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак №2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	485,2	0,77	266N14	
	Ваниль со ступенчатым молоком	170	12,88	20,24	61,32	84	627	0,84	666N57	
	Ветчина варено-копченая порционно	30	6,78	6,27	0	0	0	0	266N16	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	266N376	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	46	1,7	0	966N134	
	Итого:	510	27,01	35,98	123,25	931,2	0,8	0		
	Кофе/чай/молоко/сливки	200	6,6	5	22,1	160	0	0	866N793(3в)	
	Итого:	200	6,6	5	22,1	160	0	0		
	Обед	Салат витаминный 2	100	2,6	6,2	22,1	154,9	3,15	0	266N49
Уха рыбная		290	11,5	6	12,9	351	6,77	0	566N72	
Чиполлетти из курицы		100	12	16	3	210	0	0	866N621	
Капуста тушеная		100	2,2	3,2	9,2	79	21,3	0	666N148	
Картофельное пюре		2	3,2	13,3	94	3,5	666N146	0		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134	
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	0	0	966N134	
Компот из с/фр		200	0,5	0,1	30,9	125	0,11	0	666N310	
Итого:		990	38	36,9	138,2	1049,9	34,83	0		
Полдник		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6	0	266N385
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0	0	966N198	
	Апельсины	200	0,18	0,4	0	86	120	0	966N184	
	Итого:	500	6,78	5,5	89,4	519	122,6	0		
	Ужин №1	Свежие овощи нарезка (огурец, помидор)	100	0,9	0,15	2,85	17,7	17,5	0	766N34
		Пельмени мясные со сметаной	205	22	14,2	37,2	365	0,5	0,5	466N520
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,3	9,3	38	1,12	0	666N302
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	0	966N134
		Итого:	605	30,3	16,65	96,15	656,7	19,12	0	
Ужин №2		Рижская	200	6,3	7,8	7,8	125	0,59	0	666N297
		Итого:	200	6,3	7,8	7,8	125	0,59	0	
		ВСЕГО за день:	3005	114,99	107,73	476,9	3444,8	177,94	0	

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Выход порции	Энергетическая ценность, Ккал			Витамин С	
		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак №1	Каша молочная из смеси круп(греч, овс, пш)	200	9	10	38	292	0,5	0,5	666N211	
	Чай с медом	200	0	7,4	0,13	30,2	0,04	0	766N141	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	266N16	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	0	966N134	
	Итого:	510	16,28	19,45	92,33	624,9	0,54	0,54		
	Завтрак №2	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	266N376
		Сосиска, запеченная в тесте	100	9,4	11,4	27	252	0	0	666N278
		Итого:	300	9,47	11,42	42	312	0,03	0	
		Обед	Салат "Школьный"	100	1,5	8,3	5,5	106	4,88	0
Суп-пюре из тыквы с гречками			250	3,5	5,8	11,8	319	3,9	1,13	166N169
Окромок куриный запеченный			105	22,16	2,32	0,08	322	1,28	2,32	266N293
Сок яблочный			50	0,6	0,9	4,25	33	0,45	0	366N533
Рисовый рис			200	5,2	6,4	50,4	290	1,24	0	666N84
Компот из яблоки			200	0,2	1	7,4	39	0,2	16	766N161
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134
Хлеб пшеничный	60		4,6	1,7	31	157	0	0	966N134	
Итого:	1005		40,36	26,92	126,23	1139	27,75	0		
Полдник	Молоко		200	5,8	5	9,6	107	2,6	0	266N385
	Пирожок с капустой	100	6,9	7,9	31,8	230	3,52	0	666N266	
	Киви свежее	200	0,16	0,8	16,2	94	360	0	966N184	
	Итого:	500	12,86	13,7	57,6	431	366,12	0		
	Ужин №1	Сметанная с сыром и сметаной	110	7,07	9,5	14,2	174,5	3,4	0	166N7N62
		Виточки по-белоруски	100	14,7	10,9	8,1	191	0	0	166N447
		Картофельное пюре с мясорыбью	207	3,7	8,8	22,7	192	4,97	0	666N177
		Сок яблочный	200	1,25	0,2	20,2	85	0	0	266N389
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134
		Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	0	966N134
Итого:		717	33,92	31,4	112	879,5	16,37	0		
Ужин №2		Зефир	200	5,8	5	8	100	1,4	0	666N297
		Итого:	200	5,8	5	8	100	1,4	0	
		ВСЕГО за день:	3232	118,69	107,89	438,16	3485,4	412,21	0	

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Выход порции	Энергетическая ценность, Ккал			Витамин С		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша молочная манная	200	5,9	8	29,5	216	0,5	0,5	666N205		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	266N16		
	Какао со ступенчатым молоком	200	3,5	3,4	19,6	122	0,15	0,15	666N307		
	Итого:	200	3,5	3,4	19,6	122	0,15	0,15			
	Завтрак №2	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6	0	266N385	
		Пирожок с капустой	100	6,9	7,9	31,8	230	3,52	0	666N266	
		Киви свежее	200	0,16	0,8	16,2	94	360	0	966N184	
		Итого:	500	12,86	13,7	57,6	431	366,12	0		
		Обед	Сметанная с сыром и сметаной	110	7,07	9,5	14,2	174,5	3,4	0	166N7N62
			Виточки по-белоруски	100	14,7	10,9	8,1	191	0	0	166N447
Картофельное пюре с мясорыбью			207	3,7	8,8	22,7	192	4,97	0	666N177	
Сок яблочный			200	1,25	0,2	20,2	85	0	0	266N389	
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	15,8	79	0	0	966N134	
Хлеб пшеничный			60	4,6	1,7	31	157	0	0	966N134	
Итого:	717		33,92	31,4	112	879,5	16,37	0			
Ужин №2	Зефир		200	5,8	5	8	100	1,4	0	666N297	
	Итого:		200	5,8	5	8	100	1,4	0		
	ВСЕГО за день:		3232	118,69	107,89	438,16	3485,4	412,21	0		

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	№ рецептуры			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
		Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
566№14	Сыр порционный	0	105	0	105	0	30	566№14	0	105	0	105	0	30	566№14	0	105	0
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
Итого:		24,68	28,95	96,03	745	0,86	540	Итого:	24,68	28,95	96,03	745	0,86	540	Итого:	24,68	28,95	96,03
566№132	Шанска с картофелем	5,8	6,3	30,8	209	1,33	60	566№132	5,8	6,3	30,8	209	1,33	60	566№132	5,8	6,3	30,8
666№302	Чай сладкий с лимоном	0,2	0,2	9,3	38	1,12	200	666№302	0,2	0,2	9,3	38	1,12	200	666№302	0,2	0,2	9,3
Итого:		6	6,3	40,1	247	2,45	260	Итого:	6	6,3	40,1	247	2,45	260	Итого:	6	6,3	40,1
766№3-5	Ассорти овощное	1,25	0,2	4,5	24,5	96,5	120	766№3-5	1,25	0,2	4,5	24,5	96,5	120	766№3-5	1,25	0,2	4,5
366№192	Солянка мясная со сметаной	5	7	3	93	2	250	366№192	5	7	3	93	2	250	366№192	5	7	3
466№379	Рыба жареная в масле	18	2,7	3,7	230	0	150	466№379	18	2,7	3,7	230	0	150	466№379	18	2,7	3,7
466№152	Картофель отварной с укропом	4	10,8	22,2	202	29	205	466№152	4	10,8	22,2	202	29	205	466№152	4	10,8	22,2
666№310	Компот из с/фр	0,5	0,1	30,9	125	0,11	200	666№310	0,5	0,1	30,9	125	0,11	200	666№310	0,5	0,1	30,9
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
Итого:		35,95	23	111,1	910,5	127,81	1025	Итого:	35,95	23	111,1	910,5	127,81	1025	Итого:	35,95	23	111,1
266№385	Молоко	5,8	5	9,6	107	2,6	200	266№385	5,8	5	9,6	107	2,6	200	266№385	5,8	5	9,6
666№279	Ватрушка французская	10	14,1	44,2	345	0,06	100	666№279	10	14,1	44,2	345	0,06	100	666№279	10	14,1	44,2
966%/С184	Апельсин	0,18	0,4	16,2	86	120	200	966%/С184	0,18	0,4	16,2	86	120	200	966%/С184	0,18	0,4	16,2
Итого:		15,98	19,5	70	538	122,66	500	Итого:	15,98	19,5	70	538	122,66	500	Итого:	15,98	19,5	70
466№55	Закуска свекольная с орехами	5,2	17,3	9,4	214	7,9	100	466№55	5,2	17,3	9,4	214	7,9	100	466№55	5,2	17,3	9,4
766№129	Плов из бурлаги с курдюка	24,6	10,9	48,5	390,4	1,4	250	766№129	24,6	10,9	48,5	390,4	1,4	250	766№129	24,6	10,9	48,5
466№458	Чай с джемом	0,4	0,1	14,9	62	0	200	466№458	0,4	0,1	14,9	62	0	200	466№458	0,4	0,1	14,9
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
Итого:		37,4	30,5	119,6	902,4	9,3	650	Итого:	37,4	30,5	119,6	902,4	9,3	650	Итого:	37,4	30,5	119,6
966%/С30	Снежок	5,4	5	21,6	158	2	200	966%/С30	5,4	5	21,6	158	2	200	966%/С30	5,4	5	21,6
Итого:		5,4	5	21,6	158	2	200	Итого:	5,4	5	21,6	158	2	200	Итого:	5,4	5	21,6
ВСЕГО за день:		125,41	113,15	458,43	3500,9	265,08	3175	ВСЕГО за день:	125,41	113,15	458,43	3500,9	265,08	3175	ВСЕГО за день:	125,41	113,15	458,43

**Среда 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	№ рецептуры			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
		Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
266№172	Подушечки с молоком	7,1	6,5	21,4	173	2,4	200	266№172	7,1	6,5	21,4	173	2,4	200	266№172	7,1	6,5	21,4
766№147	Кефирный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91,2	0,32	100	766№147	3,8	3,5	11,2	91,2	0,32	100	766№147	3,8	3,5	11,2
266№14	Масло сливочное порционное	0,08	7,25	0,13	66	0	20	266№14	0,08	7,25	0,13	66	0	20	266№14	0,08	7,25	0,13
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
Итого:		18,18	19,45	79,27	566,2	2,92	510	Итого:	18,18	19,45	79,27	566,2	2,92	510	Итого:	18,18	19,45	79,27
266№376	Чай сладкий	0,07	0,02	15	60	0,03	200	266№376	0,07	0,02	15	60	0,03	200	266№376	0,07	0,02	15
666№244	Запеканка из творога с морковью	24,4	18	37,1	410	4,03	200	666№244	24,4	18	37,1	410	4,03	200	666№244	24,4	18	37,1
Итого:		24,47	18,02	52,1	470	4,03	400	Итого:	24,47	18,02	52,1	470	4,03	400	Итого:	24,47	18,02	52,1
466№40	Салат с кальмарами	7,9	7,1	8,2	128	9,3	100	466№40	7,9	7,1	8,2	128	9,3	100	466№40	7,9	7,1	8,2
866№212	Ворш "Московский" со сметаной	3,7	5,3	13,5	116	0	255	866№212	3,7	5,3	13,5	116	0	255	866№212	3,7	5,3	13,5
666№296	Пампушки мясные	4,2	3,5	26,5	159	0,04	65	666№296	4,2	3,5	26,5	159	0,04	65	666№296	4,2	3,5	26,5
666№114	Помидоры из свинины	16,7	28,3	15,3	351	0	88	666№114	16,7	28,3	15,3	351	0	88	666№114	16,7	28,3	15,3
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
Итого:		42,6	59,1	148,7	1270,6	9,79	1008	Итого:	42,6	59,1	148,7	1270,6	9,79	1008	Итого:	42,6	59,1	148,7
266№385	Молоко	5,8	5	9,6	107	2,6	200	266№385	5,8	5	9,6	107	2,6	200	266№385	5,8	5	9,6
666№137	Хачапури с сыром	12,3	11,9	34,4	301	0,13	100	666№137	12,3	11,9	34,4	301	0,13	100	666№137	12,3	11,9	34,4
266№338	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94	20	200	266№338	0,8	0,8	19,6	94	20	200	266№338	0,8	0,8	19,6
Итого:		18,9	17,7	63,6	592	22,73	500	Итого:	18,9	17,7	63,6	592	22,73	500	Итого:	18,9	17,7	63,6
566№36	Салат "Мазайка"	1,6	6,5	9,1	114	2,16	100	566№36	1,6	6,5	9,1	114	2,16	100	566№36	1,6	6,5	9,1
866№571	Мисо тигрицы по-царски	26,2	8,8	21,9	271,6	14,1	250	866№571	26,2	8,8	21,9	271,6	14,1	250	866№571	26,2	8,8	21,9
266№389	Сок вишневы	0	0	0	0	0	0	266№389	0	0	0	0	0	0	266№389	0	0	0
966%/С134	Хлеб ржаной	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8	79	0	40	966%/С134	2,6	0,5	15,8
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31	157	0	60	966%/С134	4,6	1,7	31
Итого:		36,4	17,9	100,6	722	31,06	650	Итого:	36,4	17,9	100,6	722	31,06	650	Итого:	36,4	17,9	100,6
266№386	Кефир	5,8	5	8	10	1,4	200	266№386	5,8	5	8	10	1,4	200	266№386	5,8	5	8
Итого:		5,8	5	8	10	1,4	200	Итого:	5,8	5	8	10	1,4	200	Итого:	5,8	5	8
ВСЕГО за день:		146,35	137,17	452,27	3540,8	71,93	3268	ВСЕГО за день:	146,35	137,17	452,27	3540,8	71,93	3268	ВСЕГО за день:	146,35	137,17	452,27

**Четверг 2 неделя**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	№ рецептуры			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
		Б	Ж	У				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
666№210	Каша молочная "Дружба"	5,6	8,1	31,2	222	0,48	200	666№210	5,6	8,1	31,2	222	0,48	200	666№210	5,6	8,1	31,2
266№14	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	0	10	266№14	0,08	7,25	0,13	66	0	10	266№14	0,08	7,25	0,13
966%/С134	Хлеб пшеничный	4,6	1,7	31														

Завтрак №2	Итого:	510	12,95	17,57	93,13	584	0,51	Завтрак №2	Итого:	510	14,55	18,37	93,93	603	0,27
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	0	9,3	38	1,12	66№302	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	1,12
Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	10,32	139	0,13	26№211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,13
Итого:	260	7,37	11,77	10,32	10,32	177	1,25		Итого:	260	7,37	11,77	10,32	177	1,25
<b>Обед</b>															
Салат "Арагонский"	100	1	10	6	6	116	33,13	86№30	Салат "Арагонский"	100	1	10	6	116	33,13
Суп "Чорба"	250	17,75	10,25	18	18	233	5,75	86№260	Суп "Чорба"	250	17,75	10,25	18	209	5,75
Лодья-кебаб из свинины и курицы	100	14,9	2,12	13,8	13,8	307	0	86№541	Лодья-кебаб из говядины	100	14,9	15,9	14,32	344	0,34
Соус сливочно-томатный	50	0,7	2,8	2,8	2,8	33	0,37	86№681	Соус сливочно-томатный	50	0,7	2,8	2,8	33	0,37
Ризотто	200	4,6	16,8	42,4	42,4	348	0,92	86№630	Булгур отварной	200	9,3	5,6	46,2	273,8	0
Компот из черешни	200	0,3	0,1	23,6	23,6	98	0,45	26№348	Компот из черешни	200	0,3	0,1	23,6	98	0,45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	15,8	79	0	966№134	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	31	157	0	966№134	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
Итого:	950	48,75	60,55	150,6	150,6	1338	40,25		Итого:	950	50,45	44,25	139,92	1276,8	39,67
<b>Полдник</b>															
Молоко	200	5,8	5	9,6	9,6	107	2,6	26№385	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Рулет с джемом	100	7,5	4,5	6,1	6,1	310	7,5	86№975	Рулет с джемом	100	7,5	4,5	6,1	310	7,5
Мандарины	200	0,16	0,4	0	0	76	7,6	966№186	Мандарины	200	0,16	0,4	0	76	7,6
Итого:	500	13,46	9,9	70,6	70,6	493	78,6		Итого:	500	13,46	9,9	70,6	493	78,6
<b>Ужин №1</b>															
Салат "Несвижский"	100	5,78	9,15	5,48	5,48	125,1	6,25	166№63	Салат "Несвижский"	100	5,78	9,15	5,48	125,1	6,25
Индия по-строгански	100	18	26	10	10	248	1	86№582	Индия по-строгански	100	17,1	23,6	6,1	306	0,88
Картофель по-ленински	200	5,6	6,3	27,2	27,2	200	0	86№300	Картофель по-ленински	200	5,6	6,4	27,2	200	0
Сок абрикотовый	200	1	0	20,2	20,2	84,8	4	26№389	Сок абрикотовый	200	1	0	20,2	84,8	4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	15,8	79	0	966№134	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	31	157	0	966№134	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0
Итого:	700	37,58	43,75	109,68	109,68	993,9	11,25		Итого:	700	36,68	41,35	105,78	951,9	11,13
<b>Ужин №2</b>															
Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	25,5	163	1,18	66№297	Йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	1,18
Итого:	200	5,5	4,9	25,5	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	459,83	3748,9	133,04		ВСЕГО за день:	3120	128	130,3	445,05	3664,7	132,1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Пятница 2 недели</b>								
Завтрак №1	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	26№14
	Каша молочная "Артек"	200	7,9	8	40,5	271	0,59	66№195
	Кефир со сладеным молоком	200	3,5	22,3	20,3	133,4	0,15	766№147
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	966№134
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	966№134
Итого:		510	18,68	20,75	109,73	706,4	0,74	
Завтрак №2	Чай сладкий	150	15,85	11,39	3,87	311	4,17	366№34
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0,03	26№376
Итого:		350	15,92	11,41	18,87	371	4,2	
<b>Обед</b>								
Салат "Греческий"	Суп-пюре сырный	100	3,9	17,8	3,4	188,5	32,1	86№35
	Филе куриное в масле	250	11,75	8	17,25	233,5	1	86№574
	Орехи шоколадные	200	4,6	10,2	21,4	194	0	166№246
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	24,4	97	1,5	66№314
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	966№134
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	966№134
Итого:		950	48,25	60,6	123,25	1186	34,6	
Полдник	Коржик	100	6,5	10,7	61,5	370	0,05	66№295
	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	2,6	26№385
	Киви	100	0,8	0,4	0,1	47	180	966№184
Итого:		400	13,1	16,1	71,2	524	182,65	
<b>Ужин №1</b>								
Салат из квашеной капусты	Паста "Болоньезе"	100	1,6	5	8,1	88	24,79	566№11
	Напиток шиповника	300	28	27,2	30	328	13,3	86№404
	Хлеб ржаной	40	0,7	0,3	29	127	80	66№319
	Хлеб пшеничный	200	2,6	0,5	15,8	79	0	966№134
	Хлеб ржаной	60	4,6	1,7	31	157	0	966№134
Итого:		700	37,5	35,2	133,9	779	118,09	
<b>Ужин №2</b>								
Ряженка	Итого:	200	6,3	7,8	7,8	125	0,59	66№297
Итого:		200	6,3	7,8	7,8	125	0,59	
ВСЕГО за день:		3110	139,73	151,86	464,75	3691,4	340,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Суббота 2 недели</b>								
Завтрак №1	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0	26№14
	Фриттата с сыром и ветчиной	100	19,8	27,86	2,4	339	0	86№422
	Помидор свежий	40	0,45	0,1	1,5	8,55	12,5	766№4
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	1,12	66№302
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79	0	966№134
	Хлеб пшеничный	60	4,6	1,7	31	157	0	966№134
Итого:		450	27,73	37,41	59,97	687,55	13,62	
Завтрак №2	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	26№376
Итого:		200	0,07	0,02	15	60	0	

Бутерброд горячий с сыром		60	8,08	12,27	14,98	206	1сб№10	0	1сб№10	206	1сб№10	0	1сб№10	0	1сб№10
Итого:		260	8,15	12,29	29,98	266	0	0	0	266	0	0	0	0	266
<b>Обед</b>															
Салат зеленый с огурцами		100	1,5	4,1	2,6	54	1сб№14	10,2	1сб№14	54	1сб№14	10,2	1сб№14	54	1сб№14
Суп куриный "Алфавит"		275	7,7	4,4	21,2	158	1сб№140/574	0,2	1сб№140/574	158	1сб№140/574	0,2	1сб№140/574	158	1сб№140/574
Говядина тушеная с черносливом		100	12	11	5	167	6сб№338	0,2	6сб№338	167	6сб№338	0,2	6сб№338	167	6сб№338
Картофельное пюре с маслом сл		200	4,08	6,04	27,25	183	2сб№312	24,2	2сб№312	183	2сб№312	24,2	2сб№312	183	2сб№312
Кусель из свежих ягод		200	0,2	0,1	19,5	81	2сб№326	19,2	2сб№326	81	2сб№326	19,2	2сб№326	81	2сб№326
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	9сбх/с134	0	9сбх/с134	79	9сбх/с134	0	9сбх/с134	79	9сбх/с134
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	9сбх/с134	0	9сбх/с134	157	9сбх/с134	0	9сбх/с134	157	9сбх/с134
Итого:		975	32,68	27,84	122,35	879	53,8	0	53,8	879	0	0	53,8	879	53,8
<b>Полдник</b>															
Молоко		200	5,8	5	9,6	107	2сб№385	2,6	2сб№385	107	2сб№385	2,6	2сб№385	107	2сб№385
Пшеника		100	7,1	6,4	70	382	1сбСТР630	0	1сбСТР630	382	1сбСТР630	0	1сбСТР630	382	1сбСТР630
Пюре свежая		200	0,8	0,6	0	94	9сбх/с182	0	9сбх/с182	94	9сбх/с182	0	9сбх/с182	94	9сбх/с182
Итого:		500	13,7	12	79,6	563	12,6	0	12,6	563	0	0	12,6	563	12,6
<b>Ужин №1</b>															
Треска под маринадом		100	11,35	2,9	3,8	103	2сб№229	3,92	2сб№229	103	2сб№229	3,92	2сб№229	103	2сб№229
Сосиски отварные		105	11,1	31,1	0,5	328	2сб№243	0	2сб№243	328	2сб№243	0	2сб№243	328	2сб№243
Фаршале отварные		200	4,08	6,04	27,25	183	6сб№631	24,2	6сб№631	183	6сб№631	24,2	6сб№631	183	6сб№631
Соус томатный		50	0,6	2,2	3,4	37	6сб№248	1,36	6сб№248	37	6сб№248	1,36	6сб№248	37	6сб№248
Сок яблочный		200	1	0	20,2	84,8	2сб№389	4	2сб№389	84,8	2сб№389	4	2сб№389	84,8	2сб№389
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	9сбх/с134	0	9сбх/с134	79	9сбх/с134	0	9сбх/с134	79	9сбх/с134
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	9сбх/с134	0	9сбх/с134	157	9сбх/с134	0	9сбх/с134	157	9сбх/с134
Итого:		755	35,33	44,44	101,95	971,8	33,48	0	33,48	971,8	0	0	33,48	971,8	33,48
<b>Ужин №2</b>															
Сметанка		200	5,4	5	21,6	158	9сбх/с30	0	9сбх/с30	158	9сбх/с30	0	9сбх/с30	158	9сбх/с30
Итого:		200	5,4	5	21,6	158	0	0	158	158	0	0	158	158	0
Итого:		3140	122,99	138,98	415,45	3525,35	113,5	0	113,5	3525,35	0	0	113,5	3525,35	113,5
<b>ВСЕГО за день:</b>															
<b>Воскресенье 2 неделя</b>															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак №1</b>								
Масло сливочное порционно		10	0,08	7,25	0,13	66	2сб№14	
Колбаса порционно		30	6,78	0	0	84	2сб№16	
Оладьи со ступенчатым молоком		180	13,7	12,5	74,6	473	6сб№261	
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	2сб№376	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	9сбх/с134	
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	9сбх/с134	
Итого:		520	27,83	21,97	136,53	919	0,59	
<b>Завтрак №2</b>								
Молочный коктейль		200	6,6	5	22,1	160	8сб№793(3а)	
Итого:		200	6,6	5	22,1	160	0	
<b>Обед</b>								
Салат "Волшебница"		100	11,7	19,2	2,4	230	8сб№11	
Суп "Министров"		250	2,65	4,3	3,85	96	6сб№249	
Жаркое по-домашнему		300	29,9	30,2	27,1	508	5сб№98	
Напиток клюквенный		200	0,1	0	24,4	97	6сб№314	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	9сбх/с134	
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	9сбх/с134	
Итого:		950	51,55	55,9	104,55	1167	41,05	
<b>Полдник</b>								
Молоко		200	5,8	5	9,6	107	2сб№385	
Вафли		40	1,1	1,3	30,9	141	9сбх/с202	
Яблоко		200	0,8	0,8	18	94	2сб№338	
Итого:		440	7,7	7,1	58,5	342	22,6	
<b>Ужин №1</b>								
Ассорти овощей		120	1,25	0,2	4,5	24,5	7сбСТР3-5	
Пельмени со сметаной		205	22	14,2	37,2	365	4сб№520	
Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60	2сб№376	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	15,8	79	9сбх/с134	
Хлеб пшеничный		60	4,6	1,7	31	157	9сбх/с134	
Итого:		625	30,52	16,62	103,5	685,5	97,03	
<b>Ужин №2</b>								
Кефир		200	5,8	5	8	100	2сб№386	
Итого:		200	5,8	5	8	100	1,4	
Итого:		2935	130	111,6	433,18	3373,5	162,67	
<b>ВСЕГО за день:</b>								
<b>Воскресенье 2 неделя</b>								