



	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	35	35	3,39	3,39	6,9	6,9	10,0	10,0	69,0	69,0	3
Каша рисовая	150	200	3,54	4,72	8,22	10,96	27,6	36,8	190,13	253,5	221
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>7,05</b>	<b>8,23</b>	<b>15,12</b>	<b>17,86</b>	<b>46,12</b>	<b>55,32</b>	<b>295,13</b>	<b>358,5</b>	-
<b>Обед</b>											
Салат морковь с яблоком	40	50	0,43	0,54	4,92	6,15	3,44	4,3	56,16	70,2	52
Щи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,68	1,8	3,96	4,4	9,9	11,0	83,7	93,0	95
Картофельное пюре	120	150	2,7	3,4	3,7	4,5	18,0	20,6	118,0	137,0	321
Соус томатно-сметанный	50	50	1,28	1,53	3,27	3,92	6,31	7,57	48,13	57,75	387, 381
Сельдь соленая	40	50	6,84	9	6,84	9		-	-	112	
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>705</b>	<b>14,29</b>	<b>18,43</b>	<b>22,87</b>	<b>28,15</b>	<b>53,51</b>	<b>63,93</b>	<b>378,05</b>	<b>563,98</b>	-
<b>Полдник</b>											
Какао с молоком	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
Булочка домашняя с сахаром	70	70	6,16	6,16	4,62	4,62	39,62	39,62	202,4	202,4	-
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9,36</b>	<b>9,36</b>	<b>7,72</b>	<b>7,72</b>	<b>55,92</b>	<b>55,92</b>	<b>305,4</b>	<b>305,4</b>	-
<b>Итого за 2 день</b>	<b>1240</b>	<b>1370</b>	<b>30,7</b>	<b>78,59</b>	<b>45,71</b>	<b>53,73</b>	<b>155,55</b>	<b>175,17</b>	<b>978,58</b>	<b>1227,88</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Конфета (мармелад)	30	45	1,62	2,43	6,9	10,35	18,9	28,35	44,6	66,9	-
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	4,4	5,9	5,5	7,3	14,0	18,7	68,8	110,0	221
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394

Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>9,82</b>	<b>12,93</b>	<b>15,2</b>	<b>20,45</b>	<b>53,9</b>	<b>72,65</b>	<b>223,4</b>	<b>308,9</b>	-
<b>Обед</b>											
Огурец свежий	30	50	0,3	0,4	0	0	0,7	1,3	3,2	5,0	
Суп картофельный с клецками	180	200	1,5	2,0	8,3	11,5	8,81	9,78	60,7	67,44	113
Капуста тушеная с мясом	180	220	20,0	24,44	15,68	19,16	18,02	22,02	267,62	367,42	132
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>675</b>	<b>23,1</b>	<b>28,94</b>	<b>24,08</b>	<b>30,76</b>	<b>64,09</b>	<b>74,26</b>	<b>476,86</b>	<b>607,2</b>	-
<b>Полдник</b>											
Вафли	50	70	0,1	0,14	0	0	12,0	16,8	86,0	104,4	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Банан	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,74</b>	<b>3,76</b>	<b>3,76</b>	<b>47,16</b>	<b>51,96</b>	<b>262,86</b>	<b>281,26</b>	-
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1290</b>	<b>1475</b>	<b>38,62</b>	<b>47,61</b>	<b>43,04</b>	<b>54,97</b>	<b>165,15</b>	<b>198,87</b>	<b>963,12</b>	<b>1197,36</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с сыром	35	35	3,39	3,39	6,9	6,9	10,0	10,0	69,0	69,0	3
Каша гречневая молочная	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25	166,8	224,4	27
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>415</b>	<b>12,22</b>	<b>13,96</b>	<b>19,67</b>	<b>22,27</b>	<b>54,97</b>	<b>61,2</b>	<b>432,8</b>	<b>488,6</b>	-
<b>Обед</b>											
Помидор свежий	30	50	0,34	0,57	0	0	1,54	2,56	6,21	10,36	-
Суп гороховый с гречками	180	200	3,01	3,6	5,0	12,5	17,67	20,0	114,93	165,0	
Рис отварной	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Бефстроганов	60	80	10,75	17,91	10,96	18,26	3,08	5,13	152,76	204,6	298
Кисель	180	180	0,45	0,45	0	0	17,28	17,28	70,92	70,92	63
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>685</b>	<b>19,48</b>	<b>29,25</b>	<b>21,49</b>	<b>37,68</b>	<b>89,3</b>	<b>109,89</b>	<b>575,52</b>	<b>775,28</b>	-
<b>Полдник</b>											
Коржик молочный	60	70	4,10	4,79	7,50	8,76	40,75	47,55	246,86	288	

Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,59</b>	<b>10,3</b>	<b>11,56</b>	<b>54,55</b>	<b>61,15</b>	<b>323,86</b>	<b>365</b>	-
<b>Итого за 4 день</b>	<b>1190</b>	<b>1350</b>	<b>38,6</b>	<b>50,8</b>	<b>51,46</b>	<b>71,51</b>	<b>198,82</b>	<b>232,24</b>	<b>1332,18</b>	<b>1628,88</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Зефир	20	20	0,31	0,31	0,23	0,23	15,17	15,17	49,07	49,07	-
Суп молочный с вермишелью	180	200	5,94	6,6	5,54	6,16	24,05	26,72	132,35	207,06	
Чай без сахара	150	200									
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>420</b>	<b>6,25</b>	<b>6,91</b>	<b>5,77</b>	<b>6,39</b>	<b>39,22</b>	<b>41,89</b>	<b>181,42</b>	<b>256,13</b>	-
<b>Обед</b>											
Салат морковный	40	60	0,5	0,75	0,004	0,006	4,6	6,9	20,92	31,38	41
Суп крестьянский со сметаной	180	200	2,16	2,70	2,22	2,78	11,66	14,58	125,33	144,22	
Перловка отварная	120	150	3,93	4,92	5,53	6,92	42,33	52,92	197,7	269,4	315
Котлета рыбная	60	80	9,1	12,13	2,4	3,19	9,14	12,18	94,52	126,03	255
Сок натуральный (яблочный)	150	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>715</b>	<b>17,09</b>	<b>22,7</b>	<b>10,55</b>	<b>13,29</b>	<b>84,93</b>	<b>108,38</b>	<b>515,47</b>	<b>670,03</b>	-
<b>Полдник</b>											
Сухарики	50	70	5,53	7,74	0,8	1,11	34,94	48,92	160,51	224,72	-
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Банан	100	100	2,8	2,8	0,96	0,96	21,56	21,56	99,86	99,86	-
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>11,93</b>	<b>14,14</b>	<b>6,73</b>	<b>7,04</b>	<b>82,70</b>	<b>96,68</b>	<b>456,29</b>	<b>519,78</b>	-
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1245</b>	<b>1485</b>	<b>35,27</b>	<b>43,75</b>	<b>23,05</b>	<b>26,72</b>	<b>206,85</b>	<b>246,95</b>	<b>1153,18</b>	<b>1445,94</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1

Омлет натуральный	130	150	13,78	15,9	16,48	18,99	4,0	4,62	194,47	245,16	216
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0	0	12,0	12,0	46,0	405,56	431
<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>365</b>	<b>16,08</b>	<b>18,2</b>	<b>20,98</b>	<b>23,49</b>	<b>31</b>	<b>31,62</b>	<b>354,87</b>	<b>345,0</b>	-
<b>Обед</b>											
Лук кольцами с растительным маслом и сахаром	30	50	0,4	0,67	0,02	0,04	2,4	4,0	11,67	19,45	
Борщ со сметаной	180	200	1,8	2,0	5,05	5,6	8,3	9,2	86,0	95,3	57
Макароны отварные	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317
Гуляш из курицы	60	80	7,44	9,92	2,4	3,2	2,04	2,72	60,18	80,24	
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>685</b>	<b>15,35</b>	<b>20,69</b>	<b>8,73</b>	<b>10,37</b>	<b>59,06</b>	<b>70,79</b>	<b>363,33</b>	<b>470,42</b>	-
<b>Полдник</b>											
Пряники	70	70	3,99	3,99	0,63	0,63	53,76	53,76	181,7	181,7	-
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>7,19</b>	<b>3,83</b>	<b>3,83</b>	<b>77,16</b>	<b>77,16</b>	<b>302,7</b>	<b>302,7</b>	-
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1280</b>	<b>1400</b>	<b>38,62</b>	<b>46,08</b>	<b>33,48</b>	<b>37,69</b>	<b>167,22</b>	<b>179,57</b>	<b>1020,9</b>	<b>1118,12</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная с маслом	120	150	3,38	4,23	0,38	0,48	0,28	0,36	92,91	116,14	221
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Какао	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>365</b>	<b>8,78</b>	<b>9,63</b>	<b>7,98</b>	<b>8,08</b>	<b>31,58</b>	<b>31,66</b>	<b>310,31</b>	<b>335,54</b>	-
<b>Обед</b>											
Зеленый горошек	30	50	1,09	1,81	0,1	0,17	2,29	3,83	14,67	24,45	
Рассольник с мясом и сметаной	180	200	1,74	2,18	4,10	5,12	16,33	23,66	97,20	121,50	
Жаркое по- домашнему	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11,0	14,66	170,45	227,27	
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376

Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>655</b>	<b>9,76</b>	<b>13,59</b>	<b>8,28</b>	<b>10,69</b>	<b>66,18</b>	<b>82,81</b>	<b>427,66</b>	<b>679,11</b>	-
<b>Полдник</b>											
Оладьи с джемом	50	70	3,7	5,18	4,95	6,93	12,25	17,15	100,55	140,77	449
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>7,98</b>	<b>7,75</b>	<b>9,73</b>	<b>25,85</b>	<b>30,75</b>	<b>177,55</b>	<b>217,77</b>	-
<b>Итого за 7 день</b>	<b>1120</b>	<b>1270</b>	<b>25,04</b>	<b>31,2</b>	<b>24,01</b>	<b>28,5</b>	<b>123,63</b>	<b>145,22</b>	<b>915,52</b>	<b>1232,42</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Плов фруктовый	150	200	4,1	5,1	7,8	9,7	54,6	69,1	303,3	381,7	46/1
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394
Конфета(мармелад)	30	45	1,62	2,43	6,9	10,35	18,9	28,35	44,6	66,9	-
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>450</b>	<b>9,52</b>	<b>12,13</b>	<b>17,15</b>	<b>13,85</b>	<b>94,5</b>	<b>123,05</b>	<b>457,9</b>	<b>580,6</b>	-
<b>Обед</b>											
Помидор свежий	30	50	0,34	0,57	0	0	1,54	2,56	6,21	10,36	-
Суп с домашней лапшой	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	65,28	82,2	128
Гороховое пюре	110	130	9,35	12,98	2,67	3,93	20,62	28,75	143,87	202,3	-
Котлета мясная	50	80	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183	-
Напиток ягодный	180	180	0,36	0,36	0,18	0,18	8,46	8,46	39,06	39,06	-
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>665</b>	<b>23,69</b>	<b>33,55</b>	<b>13,49</b>	<b>18,75</b>	<b>54,15</b>	<b>73,53</b>	<b>401,8</b>	<b>479,36</b>	-
<b>Полдник</b>											
Сушка	50	70	4,7	6,58	3,0	4,2	33,5	46,9	176,5	251,3	-
Кофейный напиток	180	180	3,6	3,6	4,97	4,97	26,2	26,2	195,2	195,2	395
Апельсин	100	100	1,61	1,61	0,52	0,52	9,48	9,48	42,72	42,72	-
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>9,91</b>	<b>11,79</b>	<b>8,49</b>	<b>9,69</b>	<b>69,18</b>	<b>82,58</b>	<b>414,42</b>	<b>489,22</b>	-
<b>Итого за 8 день</b>	<b>1270</b>	<b>1465</b>	<b>43,12</b>	<b>57,47</b>	<b>39,13</b>	<b>42,29</b>	<b>217,83</b>	<b>279,16</b>	<b>1274,12</b>	<b>1549,18</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	200	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	213,0	168
Бутерброд с повидлом	30/16	40/16	2,31	3,06	0,87	1,16	25,82	30,96	120,37	146,54	1
Чай без сахара	150	200									
<b>Итого за завтрак</b>	<b>346</b>	<b>456</b>	<b>6,61</b>	<b>8,36</b>	<b>7,27</b>	<b>9,16</b>	<b>44,42</b>	<b>54,26</b>	<b>269,37</b>	<b>359,54</b>	-
<b>Обед</b>											
Салат из кукурузы консервированной	40	60	1,07	1,6	0,38	0,56	5,61	8,41	30,91	46,37	12
Суп вермишелевый	180	200	6,3	7,0	6,3	9,0	18,0	26,0	150,3	237,0	223
Плов рисовый с курицей	180	200	16,8	17,98	12,2	13,56	29,97	33,3	260,99	326,66	304
Сок натуральный (яблочный)	150	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>685</b>	<b>25,57</b>	<b>28,78</b>	<b>19,28</b>	<b>23,52</b>	<b>70,78</b>	<b>89,51</b>	<b>519,2</b>	<b>709,03</b>	-
<b>Полдник</b>											
Пирожок с капустой	50	70	2,81	3,93	4,46	6,24	14,95	20,93	84,33	117,6	-
Какао	180	180	3,2	3,2	3,1	3,1	16,3	16,3	103,0	103,0	397
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>6,01</b>	<b>7,13</b>	<b>7,56</b>	<b>9,34</b>	<b>31,25</b>	<b>37,23</b>	<b>187,33</b>	<b>220,6</b>	-
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1141</b>	<b>1391</b>	<b>38,19</b>	<b>44,27</b>	<b>34,11</b>	<b>42,02</b>	<b>146,45</b>	<b>181,0</b>	<b>975,9</b>	<b>1289,17</b>	-

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецептуры, технологической карты
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>Завтрак</b>											
Бутерброд с маслом	35	35	2,2	2,2	4,5	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	1
Каша кукурузная	150	200	5,55	7,4	7,05	9,4	24,15	32,2	85,0	113,0	168

молочная со сливочным маслом												
Чай с лимоном и сахаром	180	180	0,12	0,12	0	0	8,52	8,52	36,0	36,0	431	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>415</b>	<b>11,36</b>	<b>13,35</b>	<b>11,05</b>	<b>11,32</b>	<b>78,28</b>	<b>90,56</b>	<b>335,95</b>	<b>394,22</b>	-	
<b>Обед</b>												
Салат из квашеной капусты	50	100	0,79	1,58	2,5	4,99	3,83	7,66	41,6	83,20		
Суп шахтерский	180	200	4,86	5,4	4,86	5,4	8,28	9,2	89,28	99,2		
Макароны отварные	120	150	4,75	5,94	1,08	1,35	30,73	38,41	145,09	181,37	317	
Рыба тушеная	75	95	10,67	11,85	10,3	11,44	1,7	1,9	142,2	158	374	
Компот из сухофруктов	180	180	0,3	0,3	0,1	0,1	29,16	29,16	112,34	112,34	376	
Хлеб пшеничный	15	25	1,0	1,8	0	0	7,4	12,0	33,0	55,0	-	
<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>750</b>	<b>22,37</b>	<b>26,87</b>	<b>18,84</b>	<b>23,28</b>	<b>81,1</b>	<b>98,33</b>	<b>591,23</b>	<b>689,11</b>	-	
<b>Полдник</b>												
Печенье	70	70	5,12	5,12	13,42	13,42	46,09	46,09	202,53	202,53	-	
Чай с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	13,6	13,6	77,0	77,0	394	
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	-	
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>8,32</b>	<b>8,32</b>	<b>16,62</b>	<b>16,62</b>	<b>69,49</b>	<b>69,49</b>	<b>323,53</b>	<b>323,53</b>	-	
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1345</b>	<b>1515</b>	<b>42,05</b>	<b>48,54</b>	<b>46,51</b>	<b>51,22</b>	<b>228,87</b>	<b>258,38</b>	<b>1250,71</b>	<b>1406,86</b>	-	