



| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                    |  |                   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Неделя 1<br>День 1 |  |                   |                  |       |          |                               |             |
| Завтрак            | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200               | 9,68             | 8,85  | 49,37    | 226,6                         | 253         |
|                    | Чай с сахаром                            | 200               | 0                | 0     | 14,6     | 81                            | 493         |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30                | 3                | 1     | 21       | 105                           | ГП          |
|                    | Сыр порционно                            | 30                | 5                | 5     | 0        | 70                            | ГП          |
|                    | Яйцо                                     | 40                | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                            | 4           |
| Итого за завтрак   |  | 500               | 22,78            | 19,45 | 85,27    | 545,6                         |             |
| Обед               | Суп крестьянский с крупой                | 200               | 1,7              | 4,08  | 11,64    | 90                            | 154         |
|                    | Тефтели в томатно-сметанном соусе        | 90/35             | 68,1             | 15,92 | 10,35    | 259,6                         | 405,279     |
|                    | Макаронны отварные с маслом сливочным    | 150               | 5,6              | 4,51  | 26,47    | 168,6                         | 203         |
|                    | Чай с сахаром                            | 200               | 0                | 0     | 14,6     | 81                            | 493         |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30                | 3                | 1     | 17       | 83                            | ГП          |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30                | 3                | 1     | 21       | 105                           | ГП          |
| Итого за обед      |  | 735               | 81,4             | 26,51 | 101,06   | 787,2                         |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                    |   |                   | Белки            | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Неделя 1<br>День 2 |   |                   |                  |       |          |                               |             |
| Завтрак            | Макароны отварные с маслом сливочным      | 150               | 5,6              | 4,51  | 26,47    | 168,6                         | 203         |
|                    | Гуляш из отварной говядины                | 90                | 14,55            | 16,79 | 2,89     | 221                           | 437         |
|                    | Чай с сахаром                             | 200               | 0                | 0     | 14,6     | 81                            | 493         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 30                | 3                | 1     | 21       | 105                           | ГП          |
|                    | Конфета шоколадная                        | 30                | 2,5              | 23    | 57       | 445                           | ГП          |
|                    |   |                   |                  |       |          |                               |             |
| Итого за завтрак   |   | 500               | 25,65            | 45,3  | 121,96   | 1020,6                        |             |
| Обед               | Щи из свежей капусты с картофелем         | 200               | 1,8              | 4,92  | 10,93    | 100,8                         | 88          |
|                    | Куриные палочки в томатно-сметанном соусе | 90/35             | 68,1             | 15,92 | 10,35    | 259,6                         | 405,ГП      |
|                    | Картофельное пюре с маслом                | 150               | 3,15             | 6,6   | 16,35    | 138                           | 429         |
|                    | Компот из сухофруктов                     | 200               | 0,5              | 0     | 27       | 110                           | 508         |
|                    | Хлеб ржаной                               | 30                | 3                | 1     | 17       | 83                            | ГП          |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 30                | 3                | 1     | 21       | 105                           | ГП          |
| Итого за обед      |   | 735               | 79,55            | 29,44 | 102,63   | 796,4                         |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                   |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 1<br>День 3      |                                   |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200               | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 100,8                         | 88          |
|                         | Сдоба                             | 70                | 8                | 5            | 55            | 301                           | ГП          |
|                         | Чай с сахаром                     | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                   | <b>500</b>        | <b>12,8</b>      | <b>10,92</b> | <b>101,53</b> | <b>587,8</b>                  |             |
| Обед                    | Борщ сибирский                    | 200               | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 100,8                         | 82          |
|                         | Плов из отварной птицы            | 150               | 12,71            | 7,85         | 26,8          | 229                           | 291         |
|                         | Фрукт                             | 200               | 3                | 1            | 42            | 192                           | ГП          |
|                         | Кисель                            | 200               | 0,31             | 0            | 39,4          | 160                           | 332         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>810</b>        | <b>23,82</b>     | <b>15,77</b> | <b>157,13</b> | <b>869,8</b>                  |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                   |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 1<br>День 4      |                                   |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Плов из отварной птицы            | 200               | 16,94            | 10,46        | 35,73         | 305,3                         | 291         |
|                         | Винегрет овощной                  | 60                | 1,3              | 10,8         | 6,8           | 130                           | 76          |
|                         | Кисель                            | 200               | 0,31             | 0            | 39,4          | 160                           | 332         |
|                         |                                   |                   |                  |              |               |                               |             |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 40                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                   | <b>500</b>        | <b>21,55</b>     | <b>22,26</b> | <b>102,93</b> | <b>700,3</b>                  |             |
| Обед                    | Рассольник Ленинградский          | 200               | 0,34             | 0,64         | 1,95          | 129,1                         | 47          |
|                         | Каша гречневая с маслом сливочным | 150               | 8,55             | 7,85         | 37,08         | 253                           | 237         |
|                         | Курица в соусе с томатом          | 65/35             | 11,66            | 11,57        | 3,5           | 164,5                         | 405         |
|                         | Чай с сахаром                     | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб ржаной                       | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
|                         |                                   |                   |                  |              |               |                               |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                   | <b>710</b>        | <b>26,55</b>     | <b>22,06</b> | <b>95,13</b>  | <b>815,6</b>                  |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 1<br>День 5      |  |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Сложный гарнир (картофельное пюре и капуста тушеная) | 200               | 3,51             | 4,91         | 8,06          | 206,44                        | 321         |
|                         | Фрукт (яблоко)                                       | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 104                           | ГП          |
|                         | Компот из сухофруктов                                | 200               | 0,5              | 0            | 27            | 110                           | 508         |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>630</b>        | <b>7,01</b>      | <b>5,91</b>  | <b>70,66</b>  | <b>525,44</b>                 |             |
| Обед                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем             | 200               | 2,06             | 2,22         | 14,84         | 188                           | 158         |
|                         | Голень куриная запеченная                            | 130               | 11,66            | 11,57        | 3,5           | 164,5                         | 405         |
|                         | Рис  | 150               | 3,54             | 6            | 32,4          | 198                           | 415         |
|                         | Компот из сухофруктов                                | 200               | 0,5              | 0            | 27            | 110                           | 508         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>740</b>        | <b>23,76</b>     | <b>21,79</b> | <b>115,74</b> | <b>848,5</b>                  |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 2<br>День 1      |                                      |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150               | 5,6              | 4,51         | 26,47         | 168,6                         | 203         |
|                         | Котлета домашняя                     | 90/35             | 27,4             | 27,06        | 17,2          | 422                           | ГП,405      |
|                         | Фрукт (яблоко)                       | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 104                           | ГП          |
|                         | Чай с сахаром                        | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>705</b>        | <b>36</b>        | <b>32,57</b> | <b>93,87</b>  | <b>880,6</b>                  |             |
| Обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200               | 1,8              | 4,92         | 10,93         | 100,8                         | 88          |
|                         | Жаркое по-домашнему                  | 200               | 2,06             | 2,22         | 14,84         | 213                           | 436         |
|                         | Чай с сахаром                        | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
|                         | Конфета шоколадная                   | 40                | 2,5              | 23           | 57            | 445                           | ГП          |
|                         |                                      | <b>700</b>        | <b>12,36</b>     | <b>32,14</b> | <b>135,37</b> | <b>1027,8</b>                 |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      |                   |                  |              |               |                               |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 2<br>День 2      |  |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Суп рыбный из консервы                   | 200               | 8,6              | 8,41         | 14,33         | 167,41                        | 87          |
|                         | Сдоба                                    | 70                | 8                | 5            | 55            | 301                           | ГП          |
|                         | Кофейный напиток                         | 200               | 3,16             | 2,67         | 15,94         | 100,6                         | 379         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>500</b>        | <b>22,76</b>     | <b>17,08</b> | <b>106,27</b> | <b>674,01</b>                 |             |
| Обед                    | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200               | 2,06             | 2,22         | 14,84         | 188                           | 158         |
|                         | Голубцы «Ленивые»                        | 200               | 17               | 16,6         | 8             | 250                           | 372         |
|                         | Конфета                                  | 40                | 5                | 46           | 114           | 445                           | ГП          |
|                         | Чай с сахаром                            | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>700</b>        | <b>30,06</b>     | <b>66,82</b> | <b>189,44</b> | <b>1152</b>                   |             |



| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                       |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 2<br>День 4      |                                       |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Каша гречневая с маслом сливочным     | 150               | 8,55             | 7,85         | 37,08         | 253                           | 237         |
|                         | Курица в соусе с томатом              | 100               | 9,6              | 9,56         | 2,9           | 136                           | 405         |
|                         | Конфета                               | 30                | 2,5              | 23           | 57            | 445                           | ГП          |
|                         | Чай с сахаром                         | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | <b>510</b>        | <b>23,65</b>     | <b>41,41</b> | <b>132,58</b> | <b>1020</b>                   |             |
| Обед                    | Суп картофельный с бобовыми (горох)   | 200               | 4,39             | 4,22         | 13,06         | 107,8                         | 206         |
|                         | Макаронны отварные с маслом сливочным | 150               | 5,6              | 4,51         | 26,47         | 168,6                         | 203         |
|                         | Тефтели в томатно-сметанный соус      | 90/35             | 68,1             | 15,92        | 10,35         | 282,6                         | 405,ГП      |
|                         | Хлеб ржаной                           | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
|                         | Чай с сахаром                         | 200               | 0                | 0            | 24            | 58                            | 493         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | <b>735</b>        | <b>84,09</b>     | <b>26,65</b> | <b>111,88</b> | <b>805</b>                    |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда        | Вес блюда (грамм) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность(кКал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                           |                   | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |             |
| Неделя 2<br>День 5      |                           |                   |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                 | Жаркое по-домашнему       | 200               | 2,06             | 2,22         | 14,84         | 213                           | 436         |
|                         | Салат рыбный              | 100               | 3,31             | 8,74         | 19,2          | 168,66                        | 47          |
|                         | Чай с сахаром             | 200               | 0                | 0            | 14,6          | 81                            | 493         |
|                         | Хлеб пшеничный            | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
|                         |                           |                   |                  |              |               |                               |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                           | <b>530</b>        | <b>8,37</b>      | <b>11,96</b> | <b>69,64</b>  | <b>567,66</b>                 |             |
| Обед                    | Суп крестьянский с крупой | 200               | 1,7              | 4,08         | 11,64         | 90                            | 154         |
|                         | Картофельное пюре         | 150               | 3,15             | 6,6          | 16,35         | 138                           | 429         |
|                         | Котлета рыбная            | 100               | 13,9             | 4,3          | 16            | 118                           | ГП          |
|                         | Хлеб пшеничный            | 30                | 3                | 1            | 21            | 105                           | ГП          |
|                         | Хлеб ржаной               | 30                | 3                | 1            | 17            | 83                            | ГП          |
|                         | Кисель                    | 200               | 0,31             | 0            | 39,4          | 160                           | 332         |
| <b>Итого за обед</b>    |                           | <b>710</b>        | <b>25,06</b>     | <b>16,98</b> | <b>121,39</b> | <b>694</b>                    |             |