

1-День (понедельник)

| №п/п № кар | День 1 Завтрак | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть (ккал) |
|--------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 359 | Макароны отварные с сосиской и маслом сл | 250 | 13,03 | 20,94 | 43,36 | 400 |
| пр | Закуска порц.Кукуруза конс | 60 | 2,5 | 1,2 | 10,5 | 69 |
| 428 | Булочка | 60 | 2,5 | 5 | 43 | 160 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| | Итого за завтрак | 590 | 19,81 | 27,4 | 121,06 | 720 |
| Обед 1 день | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,75 | 4,25 | 14,5 | 140 |
| 341 | Курица отварная | 100 | 17,7 | 20,31 | 0,7 | 234 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 12 | 1,5 | 115,95 | 495 |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,9 | 6,06 | 4,56 | 76 |
| пр | Печенье овсяное | 20 | 2,1 | 5,6 | 13,04 | 95 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 820 | 40,09 | 38,36 | 182,71 | 1188 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| пр | Кондитерское изд. Конфета | 30 | 2 | 3,9 | 16,7 | 109 |
| | Итого за полдник | 230 | 2 | 3,9 | 27,9 | 154 |
| | Итого за 1 день | 1640 | 61,9 | 69,66 | 331,67 | 2062 |

2-День(вторник)

| №п/п № кар | День 2 Завтрак | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 173 | Каша пшённая молочная с маслом сл | 220 | 8,64 | 11,05 | 44,32 | 312 |
| 6 | Бутерброд с колбасой полукопченной | 60 | 6,36 | 9,91 | 17,78 | 186 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 20,09 | 133 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| | Итого за завтрак | 500 | 20,24 | 23,76 | 96,19 | 680 |
| Обед 2 день | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты | 260 | 2,78 | 9,88 | 7,85 | 103 |
| 278 | Тефтели в соусе | 110 | 8,13 | 9,01 | 40,82 | 357 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 6,11 | 21,08 | 143 |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,96 | 56 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 820 | 16,71 | 29,24 | 108,67 | 807 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12 | 52 |
| пр | Кондитерское изд. | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 197 |
| | Итого за полдник | 150 | 8,22 | 8,72 | 58,66 | 249 |
| | Итого за 2 день | 1470 | 45,17 | 61,72 | 263,52 | 1736 |

3-День(среда)

| №п/п № кар | <i>День 3 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 3 | 309 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 180 | 10,5 | 10,2 | 46 | 293 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| 428 | Булочка | 60 | 2,5 | 5 | 43 | 160 |
| | Итого за завтрак | 560 | 25,38 | 43,56 | 116,2 | 853 |
| Обед 3 день | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 260 | 2,06 | 2,61 | 14,47 | 99 |
| 291 | Плов из курицы | 200 | 18,9 | 17,9 | 61,2 | 423 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| 62 | Салат из моркови | 60 | 1,32 | 1,14 | 9,4 | 45 |
| пр | Мини-рулетик | 40 | 3,5 | 2,1 | 9,6 | 118 |
| 409 | Компот фруктовый | 200 | 4,5 | 4,21 | 44,2 | 158 |
| | Итого за обед | 800 | 31,52 | 28,4 | 158,63 | 935 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Фрукты свежие | 100 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61 |
| пр | Кондитерское изд. | 30 | 2 | 3,9 | 16,7 | 109 |
| | Итого за полдник | 130 | 2,52 | 4,42 | 29,44 | 170 |
| | Итого за 3 день | 1490 | 59,42 | 76,38 | 304,27 | 1958 |

4-День(четверг)

| №п/п № кар | <i>День 4 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|----------------------------|-----------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14,4 | 23,1 | 2,85 | 276 |
| пр | Нарезка овощная | 70 | 0,88 | 0,2 | 5,69 | 18 |
| 6 | Бутерброд с колбасой п/к | 60 | 6,36 | 9,91 | 17,78 | 186 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 20,09 | 133 |
| | Итого за завтрак | 500 | 26,88 | 36,01 | 60,41 | 662 |
| Обед 4 день | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 7,64 | 5,67 | 32,27 | 162 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 30,08 | 42,1 | 44,9 | 547 |
| 29 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,26 | 44 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
| пр | Кондит.изделие Вафелька | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 199 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 820 | 47,71 | 60,23 | 160,05 | 1100 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| пр | Кондитерское изд (шоколад) | 30 | 6,2 | 29 | 43 | 404 |
| | Итого за полдник | 230 | 6,2 | 29 | 54,2 | 449 |
| | Итого за 4 день | 1550 | 80,79 | 125,24 | 274,66 | 2211 |

5-День(пятница)

| №п/п № кар | <i>День 5 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 285 | Макаронник с мясом | 200 | 23,72 | 33,09 | 27,64 | 367 |
| пр | Закуска порц.Кукуруза конс | 60 | 2,5 | 1,2 | 10,5 | 69 |
| 428 | Булочка | 60 | 2,5 | 5 | 43 | 160 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| | Итого за завтрак | 540 | 30,5 | 44,55 | 111,34 | 694 |
| Обед 5 день | | | | | | |
| 92 | Щи из свеж капусты | 250 | 10,2 | 11,3 | 26,2 | 138 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 16,12 | 16,85 | 26,85 | 306 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 6,11 | 21,08 | 143 |
| пр | Нарезка овощная | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,68 | 9 |
| 409 | Компот фруктовый | 200 | 4,5 | 4,21 | 44,2 | 158 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 800 | 35,92 | 39,01 | 139,77 | 846 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12 | 52 |
| пр | Кондитерское изд. | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 197 |
| | Итого за полдник | 150 | 8,22 | 8,72 | 58,66 | 249 |
| | Итого за 5 день | 1490 | 74,64 | 92,28 | 309,77 | 1789 |

6-День (понедельник)

| №п/п № кар | <i>День 6 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 251 | Поджарка свиная с рисом | 220 | 14,1 | 33,1 | 39,7 | 514 |
| пр | Нарезка овощная | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,68 | 9 |
| 380 | Напиток кофейный | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 28 | 98 |
| | Итого за завтрак | 520 | 20,76 | 35,6 | 90,28 | 734 |
| Обед 6 день | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,6 | 4,7 | 10,8 | 99 |
| 268 | Котлета куриная | 90 | 19 | 7,6 | 9,8 | 186 |
| 309 | Макароны отварные с маслом сл | 150 | 5 | 4 | 28 | 169 |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,9 | 6,06 | 4,56 | 76 |
| пр | Печенье сдобное | 20 | 2,6 | 10,8 | 44,8 | 204 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 810 | 31,74 | 33,8 | 131,92 | 882 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| пр | Кондитерское изд. | 30 | 2 | 3,9 | 16,7 | 109 |
| | Итого за полдник | 230 | 2 | 3,9 | 27,9 | 154 |
| | Итого за 6 день | 1560 | 54,5 | 73,3 | 250,1 | 1770 |

7-День(вторник)

| №п/п № кар | <i>День 7 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 28 | 15 | 26 | 349 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |
| пр | Нарезка овощная | 60 | 0,7 | 1 | 2,1 | 38 |
| 428 | Булочка | 60 | 2,5 | 5 | 43 | 160 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| | Итого за завтрак | 540 | 32,98 | 21,26 | 95,3 | 638 |

Обед 7 день

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,7 | 2,84 | 17,46 | 118 |
| 278 | Тефтели в соусе | 110 | 8,13 | 9,01 | 40,82 | 357 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 12 | 1,5 | 115,9 | 495 |
| 62 | Салат из моркови | 60 | 1,32 | 1,14 | 9,4 | 45 |
| 409 | Компот фруктовый | 200 | 4,5 | 4,2 | 44,2 | 158 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 810 | 29,89 | 19,13 | 247,54 | 1265 |

Полдник

| | | | | | | |
|----|-------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| пр | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12 | 52 |
| пр | Кондитерское изд. | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 197 |
| | Итого за полдник | 150 | 8,22 | 8,72 | 58,66 | 249 |

Итого за 7 день

| | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | 1500 | 71,09 | 49,11 | 401,5 | 2152 |
|--|--|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|

8-День(среда)

| №п/п № кар | <i>День 8 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|---------------|-----------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 175 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,2 | 13,3 | 39,9 | 310 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,1 | 5,5 | 12,2 | 127 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 20,09 | 134 |
| | Итого за завтрак | 530 | 19,54 | 21,6 | 86,19 | 620 |

Обед 8 день

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| 82 | Борщ из свежей капусты | 260 | 2,1 | 6,1 | 12 | 113 |
| 260 | Гуляш из свинины | 100 | 10,6 | 28,1 | 3 | 309 |
| 125 | Картофель отварной с маслом | 155 | 2,9 | 3,9 | 23 | 139 |
| 45 | Салат из св.капусты | 60 | 0,9 | 6,06 | 4,56 | 76 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| 355 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 29,2 | 115 |
| | Итого за обед | 815 | 17,74 | 44,6 | 91,52 | 844 |

Полдник

| | | | | | | |
|----|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| пр | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12 | 52 |
| пр | Кондитерское изд. | 30 | 2 | 3,9 | 16,7 | 109 |
| | Итого за полдник | 160 | 2,52 | 4,42 | 28,7 | 161 |

Итого за 8 день

| | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | 1505 | 39,8 | 70,66 | 206,41 | 1625 |
|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|

9-День(четверг)

| №п/п № кар | <i>День 9 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 207 | Макаронник с сыром | 200 | 9,8 | 11,8 | 40,1 | 306 |
| 380 | Напиток кофейный | 200 | 2,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| 428 | Булочка | 60 | 2,5 | 5 | 43 | 160 |
| 296 | Яблоко св. | 130 | 0,49 | 0,46 | 11,6 | 52 |
| | Итого за завтрак | 590 | 15,69 | 19,26 | 115,6 | 631 |
| Обед 9 день | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 9,5 | 7,1 | 40,3 | 202 |
| 268 | Шницель рубленый | 90 | 15,6 | 12,8 | 4,5 | 195 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 6,11 | 21,08 | 143 |
| 24 | Салат из помидор и огурцов | 60 | 0,6 | 3,6 | 1,8 | 42 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 14,2 | 56 |
| пр | Кондит.изделие | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 199 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 810 | 38,3 | 38,45 | 148,3 | 929 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11,2 | 45 |
| пр | Кондитерское изд. (шоколад) | 30 | 6,2 | 29 | 43 | 404 |
| | Итого за полдник | 230 | 6,2 | 29 | 54,2 | 449 |
| | Итого за 9 день | 1630 | 60,19 | 86,71 | 318,1 | 2009 |

10-День(пятница)

| №п/п № кар | <i>День 10 Завтрак</i> | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энерг ц-ть |
|---------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 173 | Каша молочная овсяная | 250 | 9,4 | 13,5 | 13,6 | 213 |
| 6 | Бутерброд с колбасой полукопченной | 60 | 6,36 | 9,9 | 17,8 | 186 |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 3,66 | 2,6 | 20,09 | 134 |
| пр | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 14 | 49 |
| | Итого за завтрак | 530 | 21 | 26,2 | 65,49 | 582 |
| Обед 10 день | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | 7,64 | 5,67 | 32,3 | 162 |
| 287 | Голубец в соусе | 200 | 12,7 | 10,4 | 21,4 | 230 |
| 42 | Салат картофельный с зел.горошком | 100 | 1,7 | 5,5 | 9,42 | 106 |
| пр | Кондит.изделие (конфета) | 15 | 3,1 | 14 | 22,6 | 205 |
| 409 | Компот фруктовый | 200 | 4,5 | 4,21 | 44,2 | 158 |
| пр | Хлеб ржаной | 40 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 92 |
| | Итого за обед | 805 | 30,88 | 40,22 | 149,68 | 953 |
| Полдник | | | | | | |
| пр | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12 | 52 |
| пр | Кондитерское изд. | 20 | 7,7 | 8,2 | 46,66 | 197 |
| | Итого за полдник | 150 | 8,22 | 8,72 | 58,66 | 249 |
| | Итого за 10 день | 1485 | 60,1 | 75,14 | 273,83 | 1784 |