

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,31	4,95	24,48	122,00	173
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	6,05	0,26	123,0	14
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Какао	200	2,08	2,04	10,58	60,6	382
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,0</b>	
Второй завтрак	Бифидок	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Кондитерские изделия	30	1,0	0,7	3,75	15,5	
	Фрукты	150	0,6	0,6	10,7	60,5	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>4,6</b>	<b>4,5</b>	<b>19,15</b>	<b>136,0</b>	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,31	1,25	4,46	50,4	45
	Рассольник ленинградский	300	2,03	3,08	12,38	108,7	96
	Шницель	100	13,85	14,69	17,58	202,0	268
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,18	212,0	128
	Сельдь соленая	20	3,06	5,02	1,64	87,0	76
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной	100	3,5	1,0	29,9	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,52</b>	<b>32,29</b>	<b>134,1</b>	<b>952,4</b>	
полдник	Сок	200	1,0	-	25,2	86,8	
	Сырники из творога с повидлом	70/5	11,82	13,26	18,55	257,7	919
	Фрукты	150	0,6	0,6	13,7	63,5	338
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,42</b>	<b>13,86</b>	<b>57,45</b>	<b>408,0</b>	
ужин	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,0	71
	Рыба отварная	75	9,09	3,81	2,45	85,2	226
	Рагу из овощей	200	3,54	15,98	20,21	324,0	143
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной	50	1,75	0,5	14,99	50,0	
	Хлеб пшеничный	100	7,5	2,6	41,0	120,0	
<b>Итого за ужин</b>			<b>22,5</b>	<b>23,01</b>	<b>95,75</b>	<b>680,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>90,04</b>	<b>92,06</b>	<b>383,05</b>	<b>2720,6</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная рисовая	200	6,4	6,85	21,3	124,9	174
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	6,05	0,26	123,0	14
	Кофейный напиток	200	3,17	1,98	6,95	70,6	379
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	7,13	40,3	
<b>Итого за завтрак</b>			18,2	18,58	76,64	544,2	
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Кондитерские изделия	30	1,15	1,1	7,35	35,7	
	Фрукты	100	0,4	0,4	7,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,55	4,7	19,18	136,0	
<b>обед</b>	Икра свекольная	100	2,37	0,2	19,87	185,8	75
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м-к/б	300	3,23	6,9	20,9	147,9	103
	Капуста тушеная	200	4,08	9,46	15,65	155,0	139
	Мясо отварное	80	11,2	11,3	1,76	163,0	241
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Сок	200	1,0	-	25,2	86,8	
	Хлеб ржаной	100	3,5	1,0	29,9	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за обед</b>			31,51	32,22	134,06	952,0	
<b>полдник</b>	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Оладьи с маслом с сахаром	150	13,43	13,78	42,25	318,1	401
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,45	408,1	
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные с соусом	100/50	7,9	8,16	15,9	165,2	239
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,18	212,0	128
	Вареники ленивые отварные	100/5	6,87	7,67	11,81	111,3	218
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,54	23,08	95,85	680,3	
<b>Итого за день:</b>			90,3	92,38	383,18	2720,6	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная манная	200	5,5	8,49	19,36	191,0	181
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Омлет	55	4,38	6,6	1,04	77,7	210
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,02	18,41	76,6	544,1	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Кондитерские изделия	30	3,15	4,2	7,15	8,9	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,55	4,6	19,25	136,0	
<b>обед</b>	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,4	10,12	135,1	56
	Суп из овощей	300/11	1,92	6,97	15,98	214,3	99
	Рыба жареная	100	15,73	14,6	25,9	170,0	230
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,81	212,0	128
	Какао	200	2,08	2,04	10,85	60,6	382
	Хлеб ржаной	100	3,5	1,03	29,9	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,2	134,06	952,5	
<b>полдник</b>	Простокваша	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Булочка домашняя	75	9,7	9,8	42,52	267,5	424
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,26	80,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,48	408,1	
<b>ужин</b>	Огурец свежий	75	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Птица тушеная в соусе	75/50	4,08	8,12	2,93	101,8	290
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	6,1	27,54	174,5	203
	Запеканка из творога с повидлом	75/5	6,03	7,46	16,43	204,0	223
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,51	23,12	95,77	680,1	
<b>Итого за день:</b>			90,08	92,13	383,16	2720,8	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	2,06	2,36	9,84	56,8	121
	Сырники из творога с повидлом	70/5	6,32	7,9	18,55	108,5	219
	Сыр (порциями)	11	1,05	2,04	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	123,0	14
	Кофейный напиток	200	3,17	1,08	6,95	70,6	2
	Хлеб пшеничный	100	5,25	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,01	18,49	76,6	544,3	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Кондитерские изделия	30	3,15	4,3	7,07	8,9	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,55	4,7	19,17	136,0	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,19	9,24	99,5	42
	Борщ из св.капусты на м-к/б	300	2,16	5,88	13,11	107,5	82
	Поджарка	65	8,25	10,63	2,67	228,0	251
	Каша гречневая	200	11,46	8,12	31,19	225,0	302
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,52	32,21	134,07	952,3	
полдник	Простокваша	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Сухари	50	9,7	9,8	42,5	247,4	
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,26	100,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,46	408,0	
ужин	Огурец свежий	75	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Шницель рыбный	100	12,6	13,71	38,05	257,0	235
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,81	212,0	128
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,51	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,09	92,2	383,05	2720,6	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная перловая	200	3,31	2,41	23,72	97,3	174
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	123,0	14
	Омлет	55	4,38	6,6	1,04	77,7	210
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Какао	200	2,08	2,04	10,58	60,6	382
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,4	76,6	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Печенье	30	3,1	4,2	7,05	8,9	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,6	19,15	136,0	
<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов	100	0,75	3,02	2,35	66,6	20
	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной	300/78/11	4,27	5,51	43,3	153,1	108
	Птица отварная	75	12,75	14,55	0,36	182,8	288
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,81	212,0	128
	Сельдь соленая	25	3,06	5,02	1,64	87,0	76
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
			3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за обед</b>			31,51	32,28	134,06	952,0	
<b>полдник</b>	Ряженка	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Булочка домашняя	75	9,7	9,8	42,52	267,5	424
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,26	80,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,48	408,1	
<b>ужин</b>	Котлета рыбная	100	7,15	4,48	20,35	222,0	234
	Капуста тушеная	200	4,08	9,46	15,65	155,0	139
	Вареники ленивые с маслом	100/5	6,87	7,67	11,81	111,3	218
	Компот их с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,51	23,0	95,77	680,1	
<b>Итого за день:</b>			90,02	92,08	383,06	2720,2	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная пшенная	200	4,22	8,02	28,2	67,7	173
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	77,7	15
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	123,0	14
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
	Кофейный напиток	200	3,17	1,08	6,95	70,6	2
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,51	76,69	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Кондитерские изделия	30	3,1	4,22	7,05	8,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	383
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,62	19,15	136,02	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	1,12	9,79	72,9	53
	Суп гороховый на к/б	300	6,59	6,03	30,14	156,1	102
	Котлета	100	12,85	13,04	31,58	162,0	268
	Рагу из овощей	200	3,54	9,08	25,21	324,0	143
	Сельдь соленая	25	3,06	2,05	1,64	87,0	76
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,64	134,06	952,0	
<b>полдник</b>	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Сушки	50	5,3	3,65	36,9	168,0	
	Фрукты	200	5,2	6,95	15,85	180,0	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,45	408,0	
<b>ужин</b>	Помидор свежий	50	0,51	0,05	0,91	8,0	71
	Тефтели рыбные с соусом	100/50	7,9	8,06	13,2	160,2	239
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,18	212,0	128
	Сырники из творога с повидлом	70/5	6,32	7,8	13,55	108,0	919
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0		
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,16	95,8	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,0	92,73	383,15	2720,02	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	1,66	2,55	8,33	47,3	120
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/5	6,03	6,46	16,43	130,7	223
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	103,0	14
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	77,7	15
	Какао	200	2,08	2,04	10,58	60,6	382
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	125,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,4	76,6	544,3	
<b>Второй завтрак</b>	Ряженка	200	2,0	2,2	3,7	40,0	386
	Булочка домашняя	50	2,7	2,5	15,55	96,5	424
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,7	4,7	19,25	136,5	
<b>обед</b>	Салат квашеной капусты	100	1,31	1,25	9,22	80,9	45
	Рассольник домашний	300	2,52	12,12	20,23	193,9	95
	Рыба припущенная	100	16,4	10,61	6,56	173,0	227
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,18	212,0	128
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,23	134,05	952,1	
<b>полдник</b>	Сок	200	2,0	-	8,98	96,8	
	Кондитерские изделия	30	9,3	10,9	30,08	160,3	
	Фрукты	300	2,2	2,8	18,39	150,9	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,7	57,45	408,0	
<b>ужин</b>	Икра кабачковая	100	-	1,81	11,0	50,0	
	Шницель	100	4,84	9,69	17,58	202,0	237
	Каша гречневая	200	11,46	8,12	31,19	225,0	302
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,2	92,03	383,1	2720,9	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша молочная манная	200	5,5	4,49	19,36	115,0	174
	Масло сливочное	20	0,16	4,05	0,26	103,0	14
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Омлет	55	4,38	6,6	1,04	77,7	210
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	125,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,18	18,46	76,86	544,1	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Кондитерские изделия	30	3,1	4,22	7,05	8,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,62	19,15	136,02	
обед	Салат овощной	100	1,4	4,04	7,29	129,6	67
	Щи из свежей капусты	300	2,1	6,04	9,79	147,7	88
	Гуляш	100	13,01	13,79	9,99	226,0	260
	Макароны отварные	200	7,64	6,1	27,54	174,5	203
	Кисель	200	0,10	-	29,07	113,8	360
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,27	134,08	952,1	
полдник	Бифидок	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Булочка домашняя	50	9,7	9,8	42,52	267,5	424
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,26	80,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,48	408,1	
ужин	Помидор маринованный	50	0,56	0,05	1,75	10,0	
	Рыба жареная	75	8,14	9,24	9,43	135,5	230
	Картофельное пюре	200	3,36	5,86	20,18	212,0	128
	Запеканка из творога	75	6,03	6,46	16,43	130,7	223
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	3,75	1,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,18	92,15	383,32	2720,32	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой	250	9,46	9,21	24,76	175,0	121
	Сыр (порциями)	11	1,05	2,04	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	123,0	14
	Какао	200	2,08	2,04	10,58	60,6	382
	Хлеб пшеничный	100	5,25	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,4	76,6	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Йогурт	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Кондитерские изделия	30	0,95	0,9	4,32	15,7	
	Фрукты	150	0,6	0,6	10,13	60,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,55	4,7	19,15	136,0	
<b>обед</b>	Салат картофельный с капустой	110	5,77	6,11	10,2	42,9	37
	Суп из овощей	300	1,92	6,97	15,98	214,3	99
	Поджарка	65	8,25	10,63	2,67	228,0	251
	Макароны отварные	200	7,64	6,1	27,54	174,5	203
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,49	32,2	134,25	952,0	
<b>полдник</b>	Сок	200	3,0	-	9,97	106,8	
	Сырники из творога с повидлом	70	6,3	10,08	23,75	188,0	919
	Фрукты	150	4,2	3,68	23,73	113,2	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,76	57,45	408,0	
<b><u>Ужин</u></b>	Помидор свежий	100	0,51	0,05	0,91	8,0	71
	Котлета рыбная	100	10,15	7,98	28,67	252,0	234
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,05	4,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,52	22,96	95,74	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,06	92,02	383,19	2720,0	

**Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя2 День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,23	3,37	27,4	134,3	120
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	103,0	14
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Омлет	55	4,38	6,6	1,04	77,7	210
	Кофейный напиток	200	3,17	1,08	6,95	70,6	2
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	125,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,01	18,4	76,65	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	66,7	
	Булочка домашняя	50	3,6	4,7	12,18	69,3	424
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,7	19,15	136,0	
<b>обед</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,31	1,25	4,46	50,4	45
	Суп крестьянский с крупой	300	6,98	11,1	9,75	189,5	98
	Рыба тушеная в томате	100	11,95	8,95	11,8	203,0	229
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
<b>Итого за обед</b>			31,51	32,24	134,05	952,2	
<b>полдник</b>	Ряженка	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Пряники	30	8,4	8,5	37,36	197,1	
	Фрукты	300	2,1	2,1	15,39	150,9	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,45	408,0	
<b>Ужин</b>	Огурец свежий	75	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Плов	250	9,16	10,96	47,33	410,7	265
	Вареники ленивые с маслом	100/5	6,87	7,67	11,81	111,3	218
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	6,05	4,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,02	92,14	383,05	2720,2	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,31	4,95	14,48	102,00	173
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	6,05	0,26	123,0	14
	Запеканка из творога с повидлом	75/5	4,39	4,08	5,66	73,6	223
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	122,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,4	76,6	544,0	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	-	6,97	66,7	
	Сушки	50	3,4	4,5	12,18	69,3	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,4	4,5	19,15	136,0	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп гороховый на м-к/б	300	6,59	6,03	30,14	156,1	102
	Капуста тушеная	200	4,08	9,46	15,65	155,0	139
	Биточки рыбные	100	10,09	6,36	19,02	327,0	234
	Какао	200	2,08	2,04	10,58	60,6	382
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,2	134,05	952,0	
полдник	Бифидок	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Печенье	30	8,7	8,8	39,5	227,4	
	Фрукты	200	1,8	1,8	13,26	120,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,46	408,0	
Ужин	Огурец свежий	75	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Мясо тушеное	100	9,8	8,05	16,42	210,2	256
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,05	4,3	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,6	23,1	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,0	92,0	383,01	2720,0	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	10,2	11,23	20,14	145,6	121
	Сыр (порциями)	11	1,05	2,04	-	33,4	15
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	123,0	14
	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,0	18,4	76,6	544,0	
Второй завтрак	Йогурт	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,1	9,32	35,7	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,7	19,15	136,00	
обед	Салат овощной	100	1,44	0,4	7,29	129,6	67
	Борщ из св. капусты на к/б	300/20/11	2,16	5,88	13,11	107,5	82
	Птица тушеная в соусе	75/50	8,19	15,53	25,13	262,8	290
	Каша гречневая	200	11,46	8,12	31,19	225,0	302
	Сок	200	1,0	-	6,97	66,7	
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,23	134,09	952,1	
полдник	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Сырники из творога с повидлом	70	10,04	10,91	19,86	195,9	919
	Фрукты	200	2,8	2,8	10,13	80,3	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,45	408,0	
Ужин	Помидор свежий	100	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Рыба жареная	100	8,26	2,37	4,69	203,5	230
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Омлет	55	4,38	6,6	10,4	77,7	210
	Кисель	200	0,10	-	29,07	113,8	360
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,05	5,43	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,0	92,13	383,04	2720,1	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная манная	2004	2,15	3,49	8,08	179,8	181
	Вареники ленивые отварные	100/5	6,87	7,07	11,81	111,3	218
	Какао	200	2,08	6,4	10,58	60,6	382
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	152,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за завтрак</b>			18,02	18,42	76,6	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	66,7	
	Кондитерские изделия	30	3,45	4,63	12,19	69,3	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,45	4,63	19,16	136,00	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	6,38	7,19	101,0	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	300	3,23	6,9	2,09	147,9	103
	Котлеты из птицы	100	9,86	6,04	27,35	148,6	295
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Сельдь соленая	25	3,06	2,05	1,64	87,0	76
	Чай	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,24	134,05	952,0	
<b>полдник</b>	Ряженка	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Булочка	50	9,7	9,8	42,52	267,5	424
	Фрукты	200	0,8	0,8	10,26	80,6	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,48	408,1	
<b>Ужин</b>	Горошек консервированный	50	0,35	0,05	0,75	7,9	
	Шницель рыбный	100	7,02	7,71	21,03	247,6	235
	Капуста тушеная	200	4,08	5,46	15,65	155,0	139
	Омлет	55	4,38	5,6	10,4	77,7	210
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/100	6,05	4,43	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,54	23,34	95,79	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,01	92,43	383,08	2720,1	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой	250	3,69	4,57	3,71	47,6	121
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75	6,03	6,46	16,43	100,7	223
	Масло слив.	20	0,16	4,05	0,26	103,0	14
	Сыр (порциями)	11	1,55	2,24	-	77,7	15
	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15,2	90,0	376
	Хлеб пшеничный	100	6,52	1,06	41,0	125,0	
<b>Итого за завтрак</b>			18,02	18,4	76,6	544,0	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	1,0	-	6,97	86,8	
	Кондитерские изделия	30	3,1	4,22	7,05	8,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	5,13	40,3	338
<b>Итого за 2 завтрак</b>			4,5	4,62	19,15	136,02	
<b>обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	1,12	9,79	72,9	53
	Суп картофельный с фрикадельками на м-к/б	300/42	2,64	3,34	13,74	127,2	104/105
	Беф-строганов	100	11,71	20,75	5,12	285,3	250
	Макароны отварные	200	7,6	4,61	27,54	174,5	203
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	27,46	131,8	349
	Хлеб ржаной, пшеничный	100/50	3,5	1,0	29,9	100,5	
				3,75	1,3	20,5	60,0
<b>Итого за обед</b>			31,5	32,21	134,05	952,2	
<b>полдник</b>	Простокваша	200	3,0	3,2	4,7	60,0	386
	Сушки	50	5,3	3,65	36,9	168,0	
	Фрукты	200	5,2	6,95	15,85	180,0	338
<b>Итого за полдник</b>			13,5	13,8	57,45	408,0	
<b>Ужин</b>	Помидор свежий	100	0,35	0,05	0,91	8,0	71
	Рыба припущенная	100	10,26	6,91	14,81	228,2	227
	Картофельное пюре	200	3,36	8,55	30,18	217,0	128
	Яйцо отварное	40	2,38	2,06	0,28	53,0	209
	Кисель	200	0,10	-	29,07	113,8	360
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,05	5,43	20,5	60,0	
<b>Итого за ужин</b>			22,5	23,0	95,75	680,0	
<b>Итого за день:</b>			90,02	92,03	383,0	2720,22	
<b>Среднее значение за период</b>			90,07	92,18	383,10	2720,33	

