ПОНЕДЕЛЬНИК						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
213	Яйцо варёное	40	13	12	10	157
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
3	Булка с сыром	45	5,81	12,37	13,38	139
	Итого		18,87	14,39	33,37	369,37
2 Завтрак						
	Сок	100			17,7	72
	Итого				17,7	72
Обед						
80	Суп рисовый	200	16,675	15,825	17,025	295,85
276	Жаркое по-домашнему	170	5,117	5,124	6,538	205
41	Салат из моркови	50	0,47	3,58	5,22	54,55
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	итого		24,642	24,729	64,943	703,06
Полдник						
397	Какао с молоком	180	5,50	5,76	20,12	152,83
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	5,48	9,02	9,02	245,18
	Итого		10,98	14,78	29,14	398,01
	Всего		54,492	53,899	127,453	1470,44
ВТОРНИК						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
207	Отварные макароны с сыром	180	9,525	9,109	25,68	282,40
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	44,2
	Итого:		11,165	9,329	45,27	366,6
2 завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		0,4	0,4	9,8	47
Обед						
67	Щи из свежей капусты	200	4,68	5,25	8,04	79,12
33	Салат свекольный	100	2,46	1,006	15	93,9
321	Пюре картофельное	180	2,859	4,2	7,3	166,36
255	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	Кисель с вит «С»	180	1,22		14,73	60,15
	Итого		33,899	16,886	59,44	606,24
Полдник						
	Снежок	150	7,56	6,75	29,43	201,42
466	Сдоба обыкновенная	60	3,87	3,24	24,09	141,04
	Итого		11,43	9,99	53,52	342,46
	Всего		55,674	36,605	168,03	1362,30

Среда						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
237	Творожная запеканка	100	13,66	9,04	9,92	181,330
	Кисель	200	0	0	19,6	80
	итого		13,66	9,04	29,52	261,33
2 завтрак						
	Банан	100	3,809	2,357	5,714	91,425
	Итого		3,809	2,357	5,714	91,425
Обед						
73	Суп - рассольник	200	84,50	4,75	30,6	261,90
277	Гуляш из отварного мяса	100	16,21	14,91	2,97	208,5
315	Рис отварной	150	3,37	2,43	25,45	628,50
	Сок	180	0	0	21,24	86,40
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	итого		105,06	96,54	89,46	1225,52
Полдник						
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого		6,53	11,4	23,65	225,7
	Всего			129,059	148,344	1803,975
Четверг						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	200	6,6	10,99	22,64	216,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	44,2
	Итого		8,24	11,21	42,23	300,6
2 завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итог		0,4	0,4	9,8	47
Обед						
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	0,4	13,5	112,29
20	Салат из белокачанной капусты	60	0,800	0,5	0,210	30,530
205	Отварные макароны с маслом	180	3,385	3,209	25,68	204,18
282	Котлета мясная	80	14,71	5,95	5,44	173
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
376	Компот из сушёных фруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Итого		25,975	10,259	80,99	494,66
Полдник						
395	Кофейный напиток	180	4,9	5,63	2,74	152,24
	Печенье	50	3,6	8	34,3	196,5
	Итого		8,5	13,63	37,04	348,74
	всего		43,115	35,499	170,06	1000,191

Понедельник						
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
3	Булка с сыром	45	5,81	12,37	13,38	139
	Итого		17,58	20,89	64,36	470,09
2 Завтрак						
	яблоко	100	0,04	0,04	9,80	47
	Итого		0,04	0,04	9,80	47
Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,72	83,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	5,56	37,67	208,08
33	Салат из свеклы	100	2,46	1,006	15	93,9
278	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65
376	Компот из сушеных фруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	итого		26,96	21,646	92,23	714,09
Полдник						
393	Кофейный напиток	180	4,9	5,63	2,74	152,24
	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	5,48	9,02	9,02	245,18
	Итого		10,38	14,65	11,77	397,42
	Всего		54,96	57,226	178,16	1628,6
ВТОРНИК						
№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
	Каша манная молочная	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	44,2
	Итого:		5,92	10,17	46,39	305,58
2 завтрак						
	Сок	100	0,34	0,34	16,94	48
	Итого		0,34	0,34	16,94	48
Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,68	3,25	8,04	79,12
33	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0,70	12,08	2,20	120,20
321	Пюре картофельное	180	2,959	4,2	7,3	166,36
255	Тефтели рыбные с соусом	80	9,312	3,568	6,425	93,344
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Итого		20,031	23,298	33,165	606,684

Полдник						
	Какао	180	5,50	5,76	20,12	152,83
466	Сдоба обыкновенная	60	3,87	3,24	24,09	141,04
	Итого		9,37	9	44,21	293,87
	Всего		35,661	42,808	140,705	1394,839
Среда						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	180	3,01	9,25	23,94	211,96
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	44,2
	итого		4,65	9,47	43,53	296,16
2 завтрак						
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43
	Итого		0,90	0,20	8,10	43
Обед						
58	Борщ со сметаной	200	1,95	2,15	10,53	70,0
304	Плов	130	10	17	19	200
375	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	итого		14,33	33,68	65,69	417,66
Полдник						
	Творожная запеканка	100	13,66	9,04	9,92	181,330
	Кисель	200			19,6	80
	Итого		13,66	9,04	29,52	261,33
	Всего		33,5452,39		146,84	1198,15
Четверг						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак						
313	Каша гречневая с маслом, сахаром	180/5	7,12	6,02	34,31	180
392	Молоко	180	5,6	6,4	9,4	102
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	44,2
	Итого		14,3	12,62	53,31	326,2
2 завтрак						
	Сок	100	0	0	16,94	48
	Итог		0	0	16,94	48
Обед						
72	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	4,06	4,80	11,00	95,7
31	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,79	15,11	2,58	150,25
321	Пюре картофельное	180	2,959	4,2	7,3	166,36
282	Котлета мясная	80	14,71	5,95	5,44	173
	Кисель с витамином С	180	1,22	0	14,73	60,15

	Итого		25,975	10,259	80,99	494,66
Полдник						
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Ватрушки	60	0,74	6,07	4,48	76
	Итого		0,80	6,09	14,47	116
	всего		39,819	48,93	134,97	1115,73
Пятница						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак						
	Каша рисовая молочная с сахаром	155	6,04	9,96	31,32	199
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Булка с сыром	45	5,81	12,37	13,38	139
	Итого		11,91	22,35	54,69	378
2 завтрак						
	Банан	100	3,809	2,357	5,714	91,425
	итого		3,809	2,357	5,714	91,425
Обед						
76	Рассольник ленинградский	200	84,50	4,750	30,600	261,90
205	Макаронные изделия отварные	180	3,385	3,209	25,68	204,18
31	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,79	15,11	2,58	150,25
277	Гуляш из отварного мяса	100	16,21	14,91	2,97	208,5
376	Компот из сухих фруктов	200	1,4	0	26,96	107,44
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	40,22
	Итого		107,265	38,08	97,99	972,49
Полдник						
	Вафли	30	0,204	0,233	5,425	124,719
	Кофейный напиток	180	4,9	5,63	2,74	152,24
	Итого		5,104	5,863	8,165	276,959
	Всего		128,088	68,65	166,559	1718,874