

Суп картофельный с горохом с мясом	102*	250	6,63	7,18	23,22	179	0	0,26	11,6	4,02	33,2	37,5	107	2,23
Гуляш из говядины	260*	50/50/10 0	14,75	13,14	3,3	191	0,06	0,09	0,73	0,25	17,8	4,1	12,9	0,31
Каша гречневая рассыпчатая	302*	200	13,68	8,83	57,44	361,3	0,06	0,09	0	0,72	19,2	184	275	6,2
Компот из смеси сухофруктов с с/з	349*	200	0,44	0	28,82	115	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,1	2,20
Итого :			37,58	44,82	121,09	1144,9	0,14	0,5	21,2	12,0	161	262	501	12,4
Итого всего :			55,21	65,37	164,41	1672,01	0,24	0,85	36,6	18,2	274	347	700	18
2 День Вторник														
Завтрак														
Кукуруза консервированная		20	2,05	0,98	13,50	68	0	0,08	0	0	9,2	0	0	0,08
Птица тушенная в сметанном соусе (соус без сахара)	200*	100 (50/50)	11,65	11,66	3,51	166	30,1	0,17	0,35	0,68	30,3	16,1	79	0,70
Каша пшеничная рассыпчатая	171*	200	10,04	8,1	55,1	320	0,04	0,32	0	0	2,4	0,31	6,98	5,01
Компот из св. яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,38	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			25,32	21,2	100,28	726	30,15	0,56	6,95	1,15	56	25,8	116	7,86
Обед														
Помидоры свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	60	0,04	21	0,25	0,22	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	101*	250	4,04	8,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5	29,6	139	1,95
Жаркое по-домашнему (говядина)	259*	180	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	1,81	20,5	31,7	78,6	68,6
Компот из кураги с с/з	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			20,4	15,66	83,27	733	0,83	21,4	44,2	6,58	102	116	313	74,2
Итого всего :			45,72	36,86	183,5	1459	30,98	21,9	51,2	7,73	158	142	429	82,1

3 День Среда														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная	182*	200/10	5,2	7,68	40,5	249,3	0,04	0,05	3,07	0,58	138,32	21,6	128,2	1,66
Жидкая с маслом, с/з														
Чай с молоком с/з		200	1,41	1,25	2,35	1	0,01	0,08	0,05	0	60,5	7	45,5	0,5
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Яблоки		1 шт.	4	0	48	184	0	0,2	3,6	0	20	0	12	4
Итого:			12,02	9,23	91,15	497,3	0,05	0,35	4,72	0,97	226,07	34,3	214,8	7,28
Обед														
Оршулы свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	20	0,04	21	0,25	0,3	20,8	22,5	17,5	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	82*	250/5	2,19	5,88	14,10	118	0	0	10,6	2,10	49,7	26,1	54,6	1,23
Котлеты рубленые с соусом (соус без сахара)	268*	100	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7	7,39	50,1	0,48
Пюре картофельное	312*	200	4,29	7,4	29,3	206,6	0,12	0,21	34,5	0,17	53,9	43,5	127,5	1,56
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			19,25	29,3	73,41	695,6	0,16	21,3	46,4	5,73	173,68	112,3	304,75	6,54
Итого всего:			31,27	38,53	164,56	1192,9	0,21	21,6	51,1	6,7	399,75	146,68	516,55	13,8
4 День Четверг														
Завтрак														
Салат из белокочанной капусты (без сахара)	45	100	1,3	6,08	8,51	94,1	0	0,02	24,4	2,3	43	16	28,1	0,51
Котлеты рыбные с соусом (соус без сахара)	234*	100	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,5	17,4	77,0	0,69
Рис отварной	304*	200	5,08	8,14	51,48	304	0,08	0,05	0	0,59	6,84	36,0	109,7	0,73
Чай с лимоном с с/з		200/7	0,08	0	0,29	3	0	0,01	3,2	0	3,25	0,96	1,76	0,06

Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			16,91	22,74	71,29	619,1	0,69	0,15	28,5	6,19	91,8	76,1	242,	3,11
Обед														
Рисовый овощной	67*	100	1,38	10,02	6,54	122	0,03	11,7	3	4,62	11,4	20,1	38,5	0,85
Расходник Ленинградский со сметаной	96*	250/5	2,02	7,09	11,98	127	0	2,1	8,3	2,3	22,1	21,3	56,	1,37
Мясо тушеное	256*	50/50	12,92	4,84	2,07	160	0	0,05	1,19	2,09	0,11	1,12	0,65	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	302*	200	13,68	8,82	57,04	751,2	0,06	0,61	1	0,71	1,03	1,04	70,	1,2
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,11	20	2,3	36	25	75	0,8
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,72	14,4	11,4	52,4	2,2
Итого :			32,22	31,57	105,03	1025,3	0,04	12,1	89,8	10,9	149	250,	450,	0,41
Итого всего :			49,13	54,31	176,32	1641,4	0,18	12,3	118,	17,1	241	243,	694	67,2
5 День Пятница														
Завтрак														
Сыр порционными	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,11	24,4	13,5	150	0,30
Запеканка творожная с изюмом	223*	200/20	25,12	17,28	50,50	458	175,0	0,13	0,60	1,62	32,1	50,8	421,	1,84
Компот из св.яблок	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,03	6,38	3,6	4,4	0,05
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,01	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			33,65	26,59	78,67	733	203,0	0,17	7,41	2,24	601,	70,6	602,	4,21
Обед														
Салат из свеклы	52*	100	1,27	15,07	7,65	171,6	0,02	0,02	4,5	6,7	31,4	18,7	36,5	0,71
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	88*	250/5	2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	15,7	2,35	49,2	22,1	49,0	0,83
Биточкирубленные с соусом (соус без сахара)	263*	100	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,7	7,39	50,1	0,48
Макароны отварные	309*	200	7,09	6,52	47,36	281,3	0,06	0,1	0	1,01	13,7	10,8	60,2	1,09

Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого :			22,35	44,36	28,06	913,9	0,08	0,32	25,3	12,9	143,	71,8	250,	5,63
Итого всего :			56	70,95	156,73	1653,9	203,0	0,49	32,7	15,1	765,	142,	853,	9,84
6 день Суббота														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями	71*	100	1,1	0,20	3,8	22	0	0,1	17,5	0,7	14	20	26	0,9
Колеты рубленные из филе	294*	100	8,34	9,85	10,01	162	37,1	0,16	0,45	1,56	37,3	12,0	46,8	0,92
Птица с соусом		(50/50)									4	8	2	
Рис отварной	304*	200	4,87	7,17	48,9	280	0	0,05	0	0,37	1,83	21,7	81,2	0,7
Компот из кураги с с/з	348*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :			16,56	17,52	93,97	650	37,8	0,35	18,7	4,12	92,7	80,4	209,	4,34
Обед														
Огурцы свежие порциями	71*	100	0,8	0,2	5,2	20	0,05	21	0,25	0,3	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с	103*	250	2,69	2,84	17,46	118	0	0,11	8,25	1,42	29,2	27,2	67,5	1,13
Макаронными изделиями														
Фрикадельки из говядины,	280*	100	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,9	5,39	36,4	0,13
тушеные в соусе		(50/50)									2		1	
Каша пшеничная вязкая	303*	200	5,6	6,4	30,65	205,3	0,06	0,14	0	0,86	0,84	0,03	127,	2,14
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с лимоном с с/з		200/7	0,08	0	0,29	3	0	0,01	3,2	0	3,25	0,96	1,76	0,06
Итого :			20,82	18,67	61,74	612,3	0,15	21,3	11,9	3,64	96,1	67,5	303,	6,45
Итого всего :			37,39	36,19	155,71	1262,3	37,95	21,7	30,7	7,76	188,	148,	512,	10,7
7 день Понедельник														
Завтрак														
Йогурт натуральный		200				51	0,01	0,03	0,6	0	124	15	95	0,1
Каша жидкая геркулесовая		200/10	6,62	8,03	24,68	198	0,041	0,35	1,07	0	149,	49,8	206,	1,08

Молочная с маслом сливочным															
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	9	4	26,1	1,12
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28	
Итого :			13,1	9,85	43,69	372	0,051	0,4	1,7	0,39	29,1	71,9	33,3	2,58	
Обед															
Салат из белокочанной капусты(без сахара)	45	100	1,33	6,08	8,5	94,1		0,02	24,4	2,25	43	16	28,1	0,31	
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	101*	250	4,04	9,16	21,14	175	0,09	0,18	16,7	1,57	22,5	23,6	13,78	1,91	
Плов из птицы	291*	50/150/200	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,06	4,8	1,35	25,9	25,3	19,4	1,76	
Компот из св.яблок с с/з	342*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	1,6	4,4	0,94	
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	57,2	2,28	
Итого :			28,62	21,74	86,49	760,1	0,26	0,34	52,5	6,83	112,1	107,1	414	7,71	
Итого всего :			41,72	31,59	129,68	1132,1	0,31	0,74	44,2	6,81	404,1	177,1	744,6	9,79	
2 день Вторник															
Завтрак															
Сыр поршилки	15*	30	6,96	8,85	0	108	78,0	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30	
Каши молочная пшеница с маслом	182*	100/10	7,51	11,72	37,05	225	58,00	0,36	1,17	0,71	138	41,6	181	1,23	
Хлеб ржаной 1 кус.		40	1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12	
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
Итого :			17,23	21,07	63,75	576	136	0,51	81,3	1,15	445,3	83,8	384,47	3,25	
Обед :															
Салат из свеклы	52*	100	1,26	15,06	7,65	171,6	0,01	0,01	5,1	4,07	18,8	11,2	21,9	0,71	
Жаркое по-домашнему	259*	180	11,7	6,7	25,37	249	0	0,18	26,5	2,81	20,5	31,7	78,6	68,6	
Хлеб ржаной 2 кус.		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Чай с с/з	376*	200	0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28	

Итого :				15,35	16,36	45,57	538	0,01	0,23	31,6	7,61	64,9	55,7	155	71,8
Итого всего :				32,63	37,43	109,32	6014	136,0	0,74	113,01	8,76	510,23	141,54	541,47	75,1
9 День Среда															
Завтрак															
Сыр порциями	15*	30		6,96	8,85	0	108	78,00	0,01	0,21	0,15	264	10,5	150	0,30
Каши молочная гречневая	123*	200/10		9,09	12,99	35,18	295	65,20	0,50	1,64	0,39	183,58	99,2	245,75	2,87
с маслом															
Компот из смеси сухофруктов с	349*	200		0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
с/з															
Хлеб ржаной 1 кус.		40		1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Итого :				17,9	22,14	64,36	582	143,2	0,53	2,25	0,93	49,58	121,43	437,25	5,55
Обед															
Помидоры свежие порциями	71*	100		1,1	0,20	3,8	22	0	0,1	17,5	0,7	14	20	26	0,9
Или из св. капусты с картофелем	88*	250/5		2,02	6,95	8,24	110	0	0,11	15,7	2,35	49,2	22,1	49,0	0,83
со сметаной															
Котлеты рыбные с соусом	234*	100	(50/50)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,5	17,4	77,0	0,69
Пюре картофельное	312*	200		6,44	11,12	44	310	0,18	0,32	51,8	0,26	80,9	65,3	111,26	118,17
Хлеб ржаной 2 кус.		60		2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Чай с с/з	376*	200		0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Итого :				21,49	27,11	82,36	783	0,19	0,62	86,2	7,02	201,2	137,7	318,31	123,11
Итого всего :				39,39	49,25	146,72	1365	143,3	1,15	88,4	7,95	700,78	259,13	755,56	128,66
10 день Четверг															
Завтрак															
Каши молочная манная с	181*	200/10		6,11	10,72	32,38	251	58,00	0,25	1,17	0,52	133,77	20,3	118,19	0,47
с маслом															
Хлеб ржаной 1 кус.		40		1,41	0,3	0,3	63	0	0,02	0	0,39	7,2	5,7	26,1	1,12
Чай с с/з	376*	200		0,07	0,02	15,01	60	0	0	0,03	0	11,1	1,40	2,80	0,28
Итого :				7,59	11,04	47,69	374	58	0,27	1,2	0,91	152,27,4	147,187	1,87	

[illegible]

