

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Макаронные изделия отварные с сыром      | 250       | 16               | 8    | 105      | 562                     | 295         |
|                                | Какао с молоком                          | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 496         |
|                                | Масло сливочное                          | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                   | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 28               | 24   | 189      | 1101                    |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Пряники                                  | 30        | 2                |      | 23       | 71                      | 589         |
|                                | Чай с сахаром                            | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 2                |      | 37       | 131                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100       | 1                | 5    | 5        | 70                      | 12          |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем        | 300       | 14               | 17   | 12       | 261                     | 142         |
|                                | Плов из отварной птицы                   | 230       | 31               | 39   | 41       | 641                     | 406         |
|                                | Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л  | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                   | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 61               | 63   | 166      | 1494                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоко                                   | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
|                                | Сырники из творога                       | 150       | 22               | 29   | 32       | 476                     | 320         |
|                                | Молоко сгущенное                         | 50        | 4                | 4    | 28       | 164                     | 481         |
|                                | Молоко кипяченое                         | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 26               | 33   | 70       | 685                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Винегрет овощной                         | 100       | 1                | 10   | 8        | 127                     | 4,02        |
|                                | Жаркое по-домашнему                      | 230       | 24               | 18   | 23       | 349                     | 102         |
|                                | Напиток из шиповника                     | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 519         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 33               | 29   | 92       | 765                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кефир                                    | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |  |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 156              | 155  | 562      | 4294                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | Каша гречневая вязкая                         | 250       | 11               | 16   | 21       | 354                     | 248         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                    | 200       | 4                | 4    | 32       | 103                     | 501         |
|                         | Сыр сычужный твердый порциями                 | 30        | 5                | 5    |          | 103                     | 100         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                         | Яйца вареные                                  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300         |
|                         | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |           | 33               | 31   | 112      | 903                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | Печенье                                       | 30        | 2                |      | 45       | 71                      | 590         |
|                         | Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л     | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                |           |                  | 3    |          | 63                      | 147         |
| <b>Обед</b>             | Икра баклажанная (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 7,03        |
|                         | Суп картофельный с рыбой                      | 300       | 14               | 6    | 24       | 209                     | 150         |
|                         | Капуста тушеная                               | 180       | 5                | 8    | 20       | 166                     | 423         |
|                         | Колбаса вареная                               | 100       | 10               | 10   |          | 211                     |             |
|                         | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 200       |                  |      | 27       | 107                     | 503         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                         | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |           | 45               | 35   | 169      | 1255                    |             |
| <b>Полдник</b>          | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
|                         | Сдоба обыкновенная                            | 100       | 8                | 6    | 59       | 322                     | 570         |
|                         | Чай с лимоном                                 | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |           | 8                | 6    | 83       | 420                     |             |
| <b>Ужин</b>             | Салат витаминный                              | 100       | 1                | 10   | 11       | 137                     | 11          |
|                         | Картофельная запеканка с мясом                | 230       | 29               | 28   | 21       | 461                     | 377         |
|                         | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   |           | 38               | 39   | 91       | 886                     |             |
| <b>Второй ужин</b>      | Снежок  | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
|                         | <b>Итого за Второй ужин</b>                   |           |                  | 6    | 5        | 8                       | 108         |
| <b>Итого за день</b>    |   |           | 133              | 116  | 526      | 3719                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша пшеничная молочная жидкая               | 250       | 10               | 10   | 45       | 312                     | 267         |
|                                | Чай с сахаром                                | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                                | Масло сливочное                              | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 20               | 24   | 129      | 818                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Вафли  | 30        | 1                | 1    | 38       | 106                     | 588         |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 1                | 1    | 38       | 106                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из квашеной капусты с луком            | 100       | 2                | 10   | 4        | 111                     | 12,01       |
|                                | Борщ с капустой и картофелем                 | 300       | 14               | 17   | 17       | 279                     | 128         |
|                                | Картофельное пюре                            | 180       | 4                | 9    | 26       | 204                     | 152         |
|                                | Биточки рыбные                               | 100       | 14               | 3    | 9        | 115                     | 203,01      |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                  | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 508         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 50               | 42   | 173      | 1267                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
|                                | Булочка "Веснушка"                           | 100       | 9                | 8    | 60       | 350                     | 559         |
|                                | Компот из свежих яблок                       | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 307         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 11               | 9    | 96       | 507                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 115         |
|                                | Макаронные изделия отварные                  | 180       | 7                | 6    | 42       | 253                     | 291         |
|                                | Гуляш мясной                                 | 100       | 18               | 20   | 6        | 276                     | 367         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л    | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 36               | 36   | 119      | 952                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Ряженка                                      | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |  |           | 6                | 5    | 8        | 108                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 124              | 117  | 563      | 3758                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша манная молочная жидкая             | 250       | 8                | 10   | 39       | 278                     | 262         |
|                                | Чай с молоком                           | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
|                                | Колбаса в/к порциями                    | 30        | 4                | 8    |          | 90                      | 3           |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                  | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 21               | 21   | 114      | 733                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Пряники                                 | 30        | 2                |      | 23       | 71                      | 589         |
|                                | Чай с сахаром                           | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 2                |      | 37       | 131                     |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из свеклы отварной                | 100       | 1                | 10   | 8        | 128                     | 50          |
|                                | Рассольник ленинградский                | 300       | 9                | 11   | 21       | 221                     | 134         |
|                                | Голубцы ленивые                         | 170       | 11               | 11   | 8        | 181                     | 372         |
|                                | Соус сметанный                          | 60        | 1                | 10   | 2        | 104                     | 5           |
|                                | Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л  | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                             | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                  | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 37               | 44   | 147      | 1156                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоко                                  | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
|                                | Ватрушка с творогом                     | 100       | 12               | 4    | 70       | 365                     | 541         |
|                                | Молоко кипяченое                        | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 12               | 4    | 80       | 410                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Огурцы соленые                          | 100       | 1                |      | 2        | 13                      | 107         |
|                                | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 230       | 15               | 7    | 20       | 207                     | 340         |
|                                | Напиток из шиповника                    | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 519         |
|                                | Хлеб ржаной                             | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 24               | 8    | 83       | 509                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Ацидофильный напиток                    | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 302,01      |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 102              | 83   | 469      | 3057                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша рисовая молочная жидкая                  | 250       | 7                | 9    | 39       | 266                     | 268         |
|                                | Какао с молоком                               | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 496         |
|                                | Масло сливочное                               | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яйца вареные                                  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 24               | 30   | 123      | 865                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Печенье                                       | 30        | 2                |      | 45       | 71                      | 590         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л        | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 3                |      | 63       | 147                     |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра баклажанная (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 7,03        |
|                                | Суп картофельный с рыбой                      | 300       | 14               | 6    | 24       | 209                     | 150         |
|                                | Жаркое по-домашнему                           | 230       | 24               | 18   | 23       | 349                     | 102         |
|                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 200       |                  |      | 27       | 107                     | 503         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 54               | 35   | 172      | 1227                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
|                                | Оладьи с джемом                               | 165       | 8                | 14   | 42       | 323                     | 554,01      |
|                                | Чай с лимоном                                 | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 8                | 14   | 66       | 421                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из свеклы отварной                      | 100       | 1                | 10   | 8        | 128                     | 50          |
|                                | Рис отварной                                  | 180       | 5                | 6    | 48       | 270                     | 414         |
|                                | Курица в соусе с томатом                      | 120       | 35               | 42   | 5        | 534                     | 104         |
|                                | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 49               | 59   | 120      | 1220                    |             |
| <b>Второй ужин</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Йогурт питьевой                               | 200       | 6                | 6    | 22       | 160                     | 300         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 6    | 22       | 160                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 144              | 144  | 566      | 4040                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Омлет натуральный                            | 150       | 2                | 12   | 3        | 129                     | 301         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                   | 200       | 4                | 4    | 32       | 103                     | 501         |
|                                | Сыр сычужный твердый порциями                | 30        | 5                | 5    |          | 103                     | 100         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Кукуруза отварная                            | 100       | 10               | 7    | 58       | 338                     | 175         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 31               | 30   | 163      | 1007                    |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Вафли  | 30        | 1                | 1    | 38       | 106                     | 588         |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 1                | 1    | 38       | 106                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из квашеной капусты с луком            | 100       | 2                | 10   | 4        | 111                     | 12,01       |
|                                | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 300       | 15               | 11   | 25       | 262                     | 147         |
|                                | Рагу из овощей                               | 180       | 3                | 11   | 21       | 200                     | 195         |
|                                | Шницель мясной                               | 100       | 2                | 6    | 10       | 105                     | 381         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                  | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 508         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 38               | 41   | 177      | 1236                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
|                                | Булочка с изюмом                             | 100       | 8                | 10   | 59       | 360                     | 550         |
|                                | Компот из свежих яблок                       | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 307         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 10               | 11   | 95       | 517                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 115         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180       | 10               | 7    | 54       | 317                     | 237         |
|                                | Рыба, тушеная в томате с овощами             | 150       | 16               | 8    | 8        | 166                     | 200         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л       | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 37               | 25   | 133      | 906                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кефир  | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |  |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 123              | 114  | 614      | 3890                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша "Дружба"                            | 250       | 8                | 10   | 44       | 301                     | 260         |
|                                | Чай с сахаром                            | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                                | Колбаса в/к порциями                     | 30        | 4                | 8    |          | 90                      | 3           |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                   | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 20               | 19   | 117      | 734                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Пряники                                  | 30        | 2                |      | 23       | 71                      | 589         |
|                                | Чай с молоком                            | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 3                | 2    | 39       | 153                     |             |
| <b>Обед</b>                    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100       | 1                | 5    | 5        | 70                      | 12          |
|                                | Суп из овощей с фасолью                  | 300       | 16               | 13   | 17       | 252                     | 143         |
|                                | Картофель отварной в молоке              | 180       | 6                | 8    | 35       | 238                     | 427         |
|                                | Бифштекс рубленный паровой               | 100       | 19               | 15   |          | 207                     | 371         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л   | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
| Яблоко                         | 100                                      |           |                  | 10   | 45       | 112                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 57               | 43   | 165      | 1289                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Яблоко                                   | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
|                                | Запеканка из творога                     | 150       | 22               | 9    | 22       | 257                     | 313         |
|                                | Молоко сгущенное                         | 50        | 4                | 4    | 28       | 164                     | 481         |
|                                | Молоко кипяченое                         | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 26               | 13   | 60       | 466                     |             |
| <b>Ужин</b>                    | Огурцы соленые                           | 100       | 1                |      | 2        | 13                      | 107         |
|                                | Макаронные изделия отварные              | 180       | 7                | 6    | 42       | 253                     | 291         |
|                                | Птица отварная                           | 100       | 15               | 19   | 1        | 231                     | 404         |
|                                | Чай с лимоном                            | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 31               | 26   | 104      | 781                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             | Снежок                                   | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
|                                | <b>Итого за Второй ужин</b>              |           |                  | 6    | 5        | 8                       | 108         |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 143              | 108  | 493      | 3531                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша манная молочная жидкая с изюмом          | 250       | 9                | 9    | 51       | 321                     | 96          |
|                                | Чай с молоком                                 | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
|                                | Масло сливочное                               | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яйца вареные                                  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 23               | 29   | 126      | 858                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Печенье                                       | 30        | 2                |      | 45       | 71                      | 590         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержавший 0,200 л        | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 3                |      | 63       | 147                     |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра баклажанная (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 7,03        |
|                                | Суп с рыбными консервами                      | 300       | 13               | 8    | 20       | 209                     | 153         |
|                                | Капуста тушеная                               | 180       | 5                | 8    | 20       | 166                     | 423         |
|                                | Колбаса вареная                               | 100       | 10               | 10   |          | 211                     |             |
|                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 200       |                  |      | 27       | 107                     | 503         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 44               | 37   | 165      | 1255                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
|                                | "Гребешок" из дрожжевого теста                | 100       | 11               | 15   | 86       | 525                     | 573         |
|                                | Чай с лимоном                                 | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 11               | 15   | 110      | 623                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат витаминный                              | 100       | 1                | 10   | 11       | 137                     | 11          |
|                                | Картофельная запеканка с мясом                | 230       | 29               | 28   | 21       | 461                     | 377         |
|                                | Напиток из шиповника                          | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 519         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 38               | 39   | 93       | 887                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Ряженка                                       | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 5    | 8        | 108                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 125              | 125  | 565      | 3878                    |             |



Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша рисовая молочная жидкая                 | 250       | 7                | 9    | 39       | 266                     | 268         |
|                                | Какао с молоком                              | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 496         |
|                                | Сыр сычужный твердый порциями                | 30        | 5                | 5    |          | 103                     | 100         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 26               | 19   | 134      | 847                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Вафли  | 30        | 1                | 1    | 38       | 106                     | 588         |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 1                | 1    | 38       | 106                     |             |
| <b>Обед</b>                    | Салат из свеклы отварной                     | 100       | 1                | 10   | 8        | 128                     | 50          |
|                                | Суп картофельный с бобовыми                  | 300       | 19               | 13   | 27       | 303                     | 144         |
|                                | Жаркое по-домашнему                          | 230       | 24               | 18   | 23       | 349                     | 102         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                  | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 508         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 60               | 44   | 175      | 1338                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Банан  | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
|                                | Блинчики с джемом                            | 165       | 8                | 16   | 36       | 323                     | 528,01      |
|                                | Компот из свежих яблок                       | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 307         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 10               | 17   | 72       | 480                     |             |
| <b>Ужин</b>                    | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 115         |
|                                | Рис отварной                                 | 180       | 5                | 6    | 48       | 270                     | 414         |
|                                | Рыба, тушенная в сметанном соусе             | 150       | 17               | 14   | 6        | 220                     | 200,01      |
|                                | Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л    | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 33               | 30   | 125      | 913                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             | Ацидофильный напиток                         | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 302,01      |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |  |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 136              | 117  | 552      | 3802                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Омлет натуральный                         | 150       | 2                | 12   | 3        | 129                     | 301         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                | 200       | 4                | 4    | 32       | 103                     | 501         |
|                                | Колбаса в/к порциями                      | 30        | 4                | 8    |          | 90                      | 3           |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Горошек зеленый консервированный отварной | 100       | 3                | 4    | 6        | 75                      | 208         |
|                                | Яблоко                                    | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 21               | 29   | 100      | 680                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Пряники                                   | 30        | 2                |      | 23       | 71                      | 589         |
|                                | Чай с молоком                             | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 3                | 2    | 39       | 153                     |             |
| <b>Обед</b>                    | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 100       | 1                | 5    | 5        | 70                      | 12          |
|                                | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 300       | 15               | 11   | 25       | 262                     | 147         |
|                                | Рагу из овощей                            | 180       | 3                | 11   | 21       | 200                     | 195         |
|                                | Курица в соусе с томатом                  | 120       | 35               | 42   | 5        | 534                     | 104         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                    | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 69               | 71   | 164      | 1588                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Яблоко                                    | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
|                                | Сырники из творога                        | 150       | 22               | 29   | 32       | 476                     | 320         |
|                                | Молоко сгущенное                          | 50        | 4                | 4    | 28       | 164                     | 481         |
|                                | Молоко кипяченое                          | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 26               | 33   | 70       | 685                     |             |
| <b>Ужин</b>                    | Винегрет овощной                          | 100       | 1                | 10   | 8        | 127                     | 4,02        |
|                                | Макаронные изделия отварные               | 180       | 7                | 6    | 42       | 253                     | 291         |
|                                | Котлета мясная                            | 100       | 2                | 6    | 10       | 105                     | 381         |
|                                | Чай с лимоном                             | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 18               | 23   | 119      | 769                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             | Йогурт питьевой                           | 200       | 6                | 6    | 22       | 160                     | 300         |
|                                | <b>Итого за Второй ужин</b>               |           |                  | 6    | 6        | 22                      | 160         |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 143              | 164  | 514      | 4035                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша пшеничная молочная жидкая                | 250       | 10               | 10   | 45       | 312                     | 267         |
|                                | Чай с сахаром                                 | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                                | Масло сливочное                               | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яйца вареные                                  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 23               | 28   | 118      | 827                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Печенье                                       | 30        | 2                |      | 45       | 71                      | 590         |
|                                | Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л       | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 3                |      | 63       | 147                     |             |
| <b>Обед</b>                    | Икра баклажанная (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 7,03        |
|                                | Суп картофельный с рыбой                      | 300       | 14               | 6    | 24       | 209                     | 150         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180       | 10               | 7    | 54       | 317                     | 237         |
|                                | Гуляш из говядины                             | 120       | 22               | 24   | 7        | 332                     | 101         |
|                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 200       |                  |      | 27       | 107                     | 503         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 62               | 48   | 210      | 1527                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
|                                | Коржик молочный                               | 100       | 7                | 12   | 68       | 404                     | 579         |
|                                | Чай с лимоном                                 | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 7                | 12   | 92       | 502                     |             |
| <b>Ужин</b>                    | Огурцы соленые                                | 100       | 1                |      | 2        | 13                      | 107         |
|                                | Рыба, запеченная с картофелем по-русски       | 230       | 15               | 7    | 20       | 207                     | 340         |
|                                | Напиток из шиповника                          | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 519         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 24               | 8    | 83       | 509                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             | Кефир   | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 125              | 102  | 574      | 3630                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша гречневая вязкая                   | 250       | 11               | 16   | 21       | 354                     | 248         |
|                                | Чай с молоком                           | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
|                                | Сыр сычужный твердый порциями           | 30        | 5                | 5    |          | 103                     | 100         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан                                   | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 27               | 25   | 107      | 873                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Вафли                                   | 30        | 1                | 1    | 38       | 106                     | 588         |
|                                | Молоко кипяченое                        | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 1                | 1    | 38       | 106                     |             |
| <b>Обед</b>                    | Салат из квашеной капусты с луком       | 100       | 2                | 10   | 4        | 111                     | 12,01       |
|                                | Свекольник                              | 300       | 14               | 16   | 22       | 291                     | 131         |
|                                | Картофельное пюре                       | 180       | 4                | 9    | 26       | 204                     | 152         |
|                                | Тефтели рыбные                          | 100       | 12               | 8    | 11       | 172                     | 349         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов             | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 508         |
|                                | Хлеб ржаной                             | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Банан                                   | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 48               | 46   | 180      | 1336                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Банан                                   | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      | 400         |
|                                | Булочка "Нежная"                        | 100       | 8                | 17   | 59       | 426                     | 560         |
|                                | Компот из свежих яблок                  | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 307         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 10               | 18   | 95       | 583                     |             |
| <b>Ужин</b>                    | Салат из свеклы отварной                | 100       | 1                | 10   | 8        | 128                     | 50          |
|                                | Плов из отварной говядины               | 230       | 17               | 13   | 45       | 405                     | 406,01      |
|                                | Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                             | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 27               | 24   | 116      | 837                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             | Снежок                                  | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 5    | 8        | 108                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 119              | 119  | 544      | 3843                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                     | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша манная молочная жидкая                  | 250       | 8                | 10   | 39       | 278                     | 262         |
|                                | Какао с молоком                              | 200       | 4                | 3    | 25       | 144                     | 496         |
|                                | Колбаса в/к порциями                         | 30        | 4                | 8    |          | 90                      | 3           |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                       | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |           | 24               | 22   | 123      | 795                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Пряники                                      | 30        | 2                |      | 23       | 71                      | 589         |
|                                | Чай с молоком                                | 200       | 1                | 2    | 16       | 82                      | 495         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |           | 3                | 2    | 39       | 153                     |             |
| <b>Обед</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из белокочанной капусты с морковью     | 100       | 1                | 5    | 5        | 70                      | 12          |
|                                | Суп из овощей                                | 300       | 2                | 7    | 15       | 138                     | 36          |
|                                | Макаронные изделия отварные                  | 180       | 7                | 6    | 42       | 253                     | 291         |
|                                | Шницель мясной                               | 100       | 2                | 6    | 10       | 105                     | 381         |
|                                | Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л     | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яблоко                                       | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |           | 27               | 26   | 180      | 1088                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яблоко                                       | 100       |                  |      | 10       | 45                      | 112         |
|                                | Пудинг творожный запеченный                  | 150       | 18               | 6    | 30       | 248                     | 503,01      |
|                                | Молоко сгущенное                             | 50        | 4                | 4    | 28       | 164                     | 481         |
|                                | Молоко кипяченое                             | 200       |                  |      |          |                         | 305         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |           | 22               | 10   | 68       | 457                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 115         |
|                                | Картофель отварной в молоке                  | 180       | 6                | 8    | 35       | 238                     | 427         |
|                                | Птица отварная                               | 100       | 15               | 19   | 1        | 231                     | 404         |
|                                | Чай с сахаром                                | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 493         |
|                                | Хлеб ржаной                                  | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                               | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |  |           | 31               | 37   | 103      | 876                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Ряженка                                      | 200       | 6                | 5    | 8        | 108                     | 516         |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |  |           | 6                | 5    | 8        | 108                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |           | 113              | 102  | 521      | 3477                    |             |

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша пшеничная молочная жидкая                | 250       | 10               | 10   | 45       | 312                     | 267         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                    | 200       | 4                | 4    | 32       | 103                     | 501         |
|                                | Масло сливочное                               | 15        |                  | 12   |          | 112                     | 105         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Яйца вареные                                  | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 300         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |           | 27               | 32   | 136      | 870                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Печенье                                       | 30        | 2                |      | 45       | 71                      | 590         |
|                                | Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л        | 200       | 1                |      | 18       | 76                      | 518         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |           | 3                |      | 63       | 147                     |             |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Икра баклажанная (промышленного производства) | 100       | 2                | 9    | 8        | 119                     | 7,03        |
|                                | Суп крестьянский с крупой                     | 300       | 14               | 17   | 18       | 285                     | 154         |
|                                | Голубцы ленивые                               | 170       | 11               | 11   | 8        | 181                     | 372         |
|                                | Соус сметанный                                | 60        | 1                | 10   | 2        | 104                     | 5           |
|                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 200       |                  |      | 27       | 107                     | 503         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 90        | 6                | 1    | 31       | 163                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 100       | 8                | 1    | 49       | 238                     | 450         |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |           | 42               | 49   | 153      | 1239                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Груша   | 100       |                  |      | 10       | 42                      | 112         |
|                                | Булочка ванильная                             | 100       | 15               | 7    | 58       | 359                     | 558         |
|                                | Чай с лимоном                                 | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 494         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |           | 15               | 7    | 82       | 457                     |             |
| <b>Ужин</b>                    |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Огурцы соленые                                | 100       | 1                |      | 2        | 13                      | 107         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180       | 10               | 7    | 54       | 317                     | 237         |
|                                | Рыба, тушенная в томате с овощами             | 150       | 16               | 8    | 8        | 166                     | 200         |
|                                | Напиток из шиповника                          | 200       |                  |      | 16       | 61                      | 519         |
|                                | Хлеб ржаной                                   | 60        | 4                | 1    | 21       | 109                     | 109         |
|                                | Хлеб пшеничный                                | 50        | 4                |      | 24       | 119                     | 450         |
| <b>Итого за Ужин</b>           |   |           | 35               | 16   | 125      | 785                     |             |
| <b>Второй ужин</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Ацидофильный напиток                          | 200       | 6                | 6    | 8        | 118                     | 302,01      |
| <b>Итого за Второй ужин</b>    |   |           | 6                | 6    | 8        | 118                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |           | 128              | 110  | 567      | 3616                    |             |

|                            |       |       |      |       |  |
|----------------------------|-------|-------|------|-------|--|
| Итого за период            | 1814  | 1676  | 7630 | 52570 |  |
| Среднее значение за период | 129,6 | 119,7 | 545  | 3755  |  |