

## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11.38	16.25	44	368.75	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.4	19.9	93.5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0.3	0.3	6.8	27	Мог.372
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570/10</b>	<b>21.48</b>	<b>24.05</b>	<b>86.6</b>	<b>643.85</b>	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5.2	6.9	15.7	174.6	Мог.104
	Рыба припущенная	100	9.02	7.6	7.4	134.44	Мог.281
	Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.48	164.76	Мог.312
	Салат из свеклы	100	1.33	6	5	8.33	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>990/35</b>	<b>31.05</b>	<b>28.1</b>	<b>149.18</b>	<b>837.83</b>	
Полдник	Омлет натуральный	53	5.4	9.6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мог.таб.24
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>518</b>	<b>13.3</b>	<b>13.5</b>	<b>72.1</b>	<b>404.7</b>	
Ужин	Биточки паровые	110	17.1	8.2	0.9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3.24	13.2	15.48	196.2	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>23.74</b>	<b>22</b>	<b>48.48</b>	<b>492.7</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3018/45</b>	<b>95.97</b>	<b>93.45</b>	<b>395.96</b>	<b>2621.08</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие	20	1.7	0.8	15.4	75.6		
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15	
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	8.25	12.87	40.81	313.5	Мог.182	
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	7.6	78.6	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535/10</b>	<b>21.45</b>	<b>22.07</b>	<b>88.71</b>	<b>638.6</b>		
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389	
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6.3	8.4	7.9	160.2	Мог.88	
	Птица отварная	120	14.7	22.5	0.5	376.8	Мог.288	
	Рис припущенный	150	3.6	4.3	36.7	200	Мог.305	
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24	
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	39.8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7		
	<b>Итого за обед</b>	<b>980/25</b>	<b>39.2</b>	<b>37.2</b>	<b>144.6</b>	<b>1154.1</b>		
	<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	100/5	6.9	6.6	20.1	194	Мог.208
		Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
<b>Итого за полдник</b>		<b>300/5</b>	<b>7</b>	<b>6.6</b>	<b>35.1</b>	<b>254</b>		
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	120	13.99	10.51	4.57	190.8	Мог.261	
	Картофель отварной	180	3.48	5.16	27.6	170.76	Мог.310	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1.7	7.1	6	95.2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>700</b>	<b>26.47</b>	<b>23.97</b>	<b>105.27</b>	<b>783.36</b>		
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>9.6</b>	<b>107</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2915/40</b>	<b>100.92</b>	<b>94.84</b>	<b>403.48</b>	<b>3021.86</b>		

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0.15	10.95	0.15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14.6	11.4	37.4	236.6	Мог.223
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495/30</b>	<b>25.25</b>	<b>30.15</b>	<b>96.45</b>	<b>663.1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8	Мог.83
	Бефстроганов из отв.говядины	120	17.28	14.76	4.56	217.2	Мог.245
	Каша вязкая гречневая	150	3.6	5	20.5	145.5	Мог.303
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2.7	7.1	9.5	112.7	Мог.40
	Компот из изюма без сахара	200	0.3		29.9	52.4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>37.28</b>	<b>33.46</b>	<b>144.06</b>	<b>968.7</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	90	7	5.58	43	250.2	Мог.429
	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	Яблоки печеные без сахара	65	0.25	0.25	6.8	27	Мог.372
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>13.05</b>	<b>10.83</b>	<b>59.4</b>	<b>384.2</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь (филе)	120	8.1	16	0	208.8	Мат.таб.25
	Пюре картофельное	180	3.7	5.76	24.48	164.76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>740</b>	<b>26.9</b>	<b>27.96</b>	<b>103.48</b>	<b>702.76</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4.5	18	133.2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2950/30</b>	<b>108.48</b>	<b>106.9</b>	<b>441.59</b>	<b>2936.76</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Суп молочный с рисом	250	4.5	3.75	7.63	89	Мог.121
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Кондитерское изделие	30	2.4	0.8	18.1	85.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17.6</b>	<b>19.45</b>	<b>66.63</b>	<b>512.1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389
	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>	<b>39.8</b>	<b>178.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5.2	6.9	15.7	174.6	Мог.104
	Оладьи из печени	110	10.1	15.8	2.9	150	Мар.444
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	180	6.6	5.4	31.68	202.2	Мог.309
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000/35</b>	<b>36.3</b>	<b>30.3</b>	<b>155.68</b>	<b>922.7</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты морковные с творогом	105	7.2	9.5	18.5	191	Мог.152
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	7.6	78.6	Мог.382
	<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>11.3</b>	<b>13</b>	<b>26.1</b>	<b>269.6</b>	
<b>Ужин</b>	Птица, тушенная в соусе	150	18.2	16.87	8.3	288.2	Мог.282
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1.7	7.1	6	95.2	Мог.68
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>32.3</b>	<b>29.77</b>	<b>81.7</b>	<b>773</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3050/35</b>	<b>104.3</b>	<b>97.82</b>	<b>387.91</b>	<b>2789.4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0.15	10.95	0.15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	200/50	21.6	14.93	46.8	364.9	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0.7	0.7	13.6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610/50</b>	<b>29.95</b>	<b>31.48</b>	<b>100.45</b>	<b>748.8</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5.1	8	107.3	Мог.96
	Биточки паровые	110	9.02	7.6	7.4	134.44	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5.2	17.6	152.4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6	8.3	92.8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		12	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>970/10</b>	<b>28.42</b>	<b>25.6</b>	<b>122</b>	<b>876.84</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	53	5.4	9.6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мар.таб.24
	Чай с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81	Мар.630
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.4	19.9	93.5	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>393</b>	<b>10</b>	<b>11.9</b>	<b>43.8</b>	<b>377.5</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная	100	17.1	8.2	0.9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3.24	13.2	15.48	196.2	Мар.215
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>530</b>	<b>23.74</b>	<b>22.1</b>	<b>58.58</b>	<b>551.9</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	Кондитерское изделие	25	1.7	1	19.3	94.5	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>225</b>	<b>7.5</b>	<b>6</b>	<b>28.9</b>	<b>201.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2928/60</b>	<b>100.61</b>	<b>97.08</b>	<b>373.93</b>	<b>2841.34</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	20	0.2	14.6	0.2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	250/10	6.38	13.38	41.75	313.75	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	0.9	40.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650/10</b>	<b>20.18</b>	<b>38.48</b>	<b>86.75</b>	<b>753.85</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>300</b>	<b>1.4</b>	<b>0.4</b>	<b>30</b>	<b>131.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	9.3	5.3	10.2	218.7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14.4	12.3	3.8	181	Мог.245
	Картофель отварной	180	3.48	5.16	27.6	170.76	Мог.310
	Салат из свеклы	100	1.4	6	8.3	92.8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7.8	1	49.8	233.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000/25</b>	<b>41.38</b>	<b>30.56</b>	<b>145.6</b>	<b>1076.56</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мат.таб.24
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>9.1</b>	<b>5.6</b>	<b>47.2</b>	<b>330.9</b>	
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	120	13.99	10.51	4.57	190.8	Мог.261
	Капуста тушенная	200	4.1	6.4	18.8	150.2	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	38.1	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>570</b>	<b>21.59</b>	<b>17.71</b>	<b>68.37</b>	<b>469.6</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3110/35</b>	<b>98.65</b>	<b>97.25</b>	<b>395.92</b>	<b>2895.91</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	20	0.2	14.6	0.2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Суп молочный с пшеном	250	4.5	3.75	7.63	89	Мог.121
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Кондитерское изделие	30	2.4	0.8	18.1	85.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14.6</b>	<b>24.05</b>	<b>65.83</b>	<b>537.5</b>	
<b>Затрак 2</b>	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6.6	7.8	10.9	174.2	Мог.83
	Птица, тушенная в соусе	150	10.1	15.8	2.9	150	Мог.444
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.6	5.4	31.68	202.2	Мог.309
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2.7	7.1	9.5	112.7	Мог.40
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7.8	1	49.8	233.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1050/25</b>	<b>38.8</b>	<b>37.9</b>	<b>150.68</b>	<b>1052.4</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с йогуртом	120/50	13	17.3	14.64	292.08	Мог.219
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320/50</b>	<b>14</b>	<b>17.3</b>	<b>34.84</b>	<b>376.88</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/120	19.4	11.88	9.12	252	Мог.229
	Пюре картофельное	180	3.7	5.76	24.48	164.76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Овощи натуральные свежие	100	0.67	0	1.8	12	Мог.71
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>860</b>	<b>36.17</b>	<b>23.44</b>	<b>102.8</b>	<b>818.36</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3195/75</b>	<b>109.37</b>	<b>107.99</b>	<b>391.75</b>	<b>3012.34</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11.38	16.25	44	368.75	Мог.183
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.4	19.9	93.5	
	Яблоки печеные без сахара	65	0.3	0.3	6.8	27	Мог.372
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570/10</b>	<b>21.48</b>	<b>24.05</b>	<b>86.6</b>	<b>643.85</b>	
Затрак 2	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5.2	6.9	15.7	174.6	Мог.104
	Рыба припущенная	100	9.02	7.6	7.4	134.44	Мог.281
	Пюре картофельное	180	3.7	5.7	24.48	164.76	Мог.312
	Салат из свеклы	100	1.33	6	5	8.33	Мог.52
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мог.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>990/35</b>	<b>31.05</b>	<b>28.1</b>	<b>149.18</b>	<b>837.83</b>	
Полдник	Омлет натуральный	53	5.4	9.6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мог.таб.24
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
<b>Итого за полдник</b>	<b>518</b>	<b>13.3</b>	<b>13.5</b>	<b>72.1</b>	<b>404.7</b>		
Ужин	Биточки паровые	110	17.1	8.2	0.9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3.24	13.2	15.48	196.2	Мог.215
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мог.628
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>23.74</b>	<b>22</b>	<b>48.48</b>	<b>492.7</b>	
Ужин 2	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3018/45</b>	<b>95.97</b>	<b>93.45</b>	<b>395.96</b>	<b>2621.08</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Кондитерское изделие	20	1.7	0.8	15.4	75.6		
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15	
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	8.25	12.87	40.81	313.5	Мог.182	
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	7.6	78.6	Мог.382	
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535/10</b>	<b>21.45</b>	<b>22.07</b>	<b>88.71</b>	<b>638.6</b>		
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389	
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с отв.говядиной	250/25	6.3	8.4	7.9	160.2	Мог.88	
	Птица отварная	120	14.7	22.5	0.5	376.8	Мог.288	
	Рис припущенный	150	3.6	4.3	36.7	200	Мог.305	
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24	
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	39.8	Мог.349	
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4		
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7		
	<b>Итого за обед</b>	<b>980/25</b>	<b>39.2</b>	<b>37.2</b>	<b>144.6</b>	<b>1154.1</b>		
	<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	100/5	6.9	6.6	20.1	194	Мог.208
		Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
<b>Итого за полдник</b>		<b>300/5</b>	<b>7</b>	<b>6.6</b>	<b>35.1</b>	<b>254</b>		
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	120	13.99	10.51	4.57	190.8	Мог.261	
	Картофель отварной	180	3.48	5.16	27.6	170.76	Мог.310	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1.7	7.1	6	95.2	Мог.68	
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352	
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5		
	<b>Итого за ужин</b>	<b>700</b>	<b>26.47</b>	<b>23.97</b>	<b>105.27</b>	<b>783.36</b>		
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>9.6</b>	<b>107</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2915/40</b>	<b>100.92</b>	<b>94.84</b>	<b>403.48</b>	<b>3021.86</b>		

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0.15	10.95	0.15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	14.6	11.4	37.4	236.6	Мог.223
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495/30</b>	<b>25.25</b>	<b>30.15</b>	<b>96.45</b>	<b>663.1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1.8	4.9	10.9	103.8	Мог.83
	Бефстроганов из отв.говядины	120	17.28	14.76	4.56	217.2	Мог.245
	Каша вязкая гречневая	150	3.6	5	20.5	145.5	Мог.303
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2.7	7.1	9.5	112.7	Мог.40
	Компот из изюма без сахара	200	0.3		29.9	52.4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>37.28</b>	<b>33.46</b>	<b>144.06</b>	<b>968.7</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	90	7	5.58	43	250.2	Мог.429
	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	Яблоки печеные без сахара	65	0.25	0.25	6.8	27	Мог.372
	<b>Итого за полдник</b>	<b>355</b>	<b>13.05</b>	<b>10.83</b>	<b>59.4</b>	<b>384.2</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь (филе)	120	8.1	16	0	208.8	Мат.таб.25
	Пюре картофельное	180	3.7	5.76	24.48	164.76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>740</b>	<b>26.9</b>	<b>27.96</b>	<b>103.48</b>	<b>702.76</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	180	5	4.5	18	133.2	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2950/30</b>	<b>108.48</b>	<b>106.9</b>	<b>441.59</b>	<b>2936.76</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Суп молочный с рисом	250	4.5	3.75	7.63	89	Мог.121
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	100.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Кондитерское изделие	30	2.4	0.8	18.1	85.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>17.6</b>	<b>19.45</b>	<b>66.63</b>	<b>512.1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		20.2	84.8	Мог.389
	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>	<b>39.8</b>	<b>178.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	5.2	6.9	15.7	174.6	Мог.104
	Оладьи из печени	110	10.1	15.8	2.9	150	Мар.444
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	180	6.6	5.4	31.68	202.2	Мог.309
	Овощи консервир.	100	2.6	0.3	8.8	40.2	Мар.таб.24
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	18.6	Мар.585
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000/35</b>	<b>36.3</b>	<b>30.3</b>	<b>155.68</b>	<b>922.7</b>	
<b>Полдник</b>	Котлеты морковные с творогом	105	7.2	9.5	18.5	191	Мог.152
	Какао с молоком	200	4.1	3.5	7.6	78.6	Мог.382
	<b>Итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>11.3</b>	<b>13</b>	<b>26.1</b>	<b>269.6</b>	
<b>Ужин</b>	Птица, тушенная в соусе	150	18.2	16.87	8.3	288.2	Мог.282
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Винегрет овощной с фасолью	100	1.7	7.1	6	95.2	Мог.68
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>590</b>	<b>32.3</b>	<b>29.77</b>	<b>81.7</b>	<b>773</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3050/35</b>	<b>104.3</b>	<b>97.82</b>	<b>387.91</b>	<b>2789.4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0.15	10.95	0.15	99	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	200/50	21.6	14.93	46.8	364.9	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	130	0.7	0.7	13.6	54	Мог.372
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610/50</b>	<b>29.95</b>	<b>31.48</b>	<b>100.45</b>	<b>748.8</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.8</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	5.1	8	107.3	Мог.96
	Биточки паровые	110	9.02	7.6	7.4	134.44	Мог.281
	Каша вязкая пшеничная	150	4	5.2	17.6	152.4	Мог.303
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6	8.3	92.8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		12	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	90	7	0.9	44.8	210.4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>970/10</b>	<b>28.42</b>	<b>25.6</b>	<b>122</b>	<b>876.84</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	53	5.4	9.6	1	112	Мог.210
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мар.таб.24
	Чай с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81	Мар.630
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.4	19.9	93.5	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>393</b>	<b>10</b>	<b>11.9</b>	<b>43.8</b>	<b>377.5</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная	100	17.1	8.2	0.9	146	Мог.227
	Рагу из овощей	180	3.24	13.2	15.48	196.2	Мар.215
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>530</b>	<b>23.74</b>	<b>22.1</b>	<b>58.58</b>	<b>551.9</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	Кондитерское изделие	25	1.7	1	19.3	94.5	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>225</b>	<b>7.5</b>	<b>6</b>	<b>28.9</b>	<b>201.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2928/60</b>	<b>100.61</b>	<b>97.08</b>	<b>373.93</b>	<b>2841.34</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	20	0.2	14.6	0.2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со слив.маслом	250/10	6.38	13.38	41.75	313.75	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	0.9	40.6	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Йогурт	115	3	2.9	19	96.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650/10</b>	<b>20.18</b>	<b>38.48</b>	<b>86.75</b>	<b>753.85</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>300</b>	<b>1.4</b>	<b>0.4</b>	<b>30</b>	<b>131.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом с отв.говядиной	250/25	9.3	5.3	10.2	218.7	Мог.102
	Бефстроганов из отв.говядины	100	14.4	12.3	3.8	181	Мог.245
	Картофель отварной	180	3.48	5.16	27.6	170.76	Мог.310
	Салат из свеклы	100	1.4	6	8.3	92.8	Мог.52
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7.8	1	49.8	233.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1000/25</b>	<b>41.38</b>	<b>30.56</b>	<b>145.6</b>	<b>1076.56</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Икра кабачковая	100	0	0.5	7	91	Мат.таб.24
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>390</b>	<b>9.1</b>	<b>5.6</b>	<b>47.2</b>	<b>330.9</b>	
<b>Ужин</b>	Печень, тушенная в соусе	120	13.99	10.51	4.57	190.8	Мог.261
	Капуста тушенная	200	4.1	6.4	18.8	150.2	Мог.139
	Компот из св.яблок б/с	200	0.2	0.2	27.9	38.1	Мар.585
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>570</b>	<b>21.59</b>	<b>17.71</b>	<b>68.37</b>	<b>469.6</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5.8	5	9.6	107	Мог.385
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3110/35</b>	<b>98.65</b>	<b>97.25</b>	<b>395.92</b>	<b>2895.91</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	20	0.2	14.6	0.2	132	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4		54	Мог.15
	Суп молочный с пшеном	250	4.5	3.75	7.63	89	Мог.121
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Кондитерское изделие	30	2.4	0.8	18.1	85.6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14.6</b>	<b>24.05</b>	<b>65.83</b>	<b>537.5</b>	
<b>Затрак 2</b>	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем с отв.говядиной	250/25	6.6	7.8	10.9	174.2	Мог.83
	Птица, тушенная в соусе	150	10.1	15.8	2.9	150	Мар.444
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6.6	5.4	31.68	202.2	Мог.309
	Салат карт.с морковью и зел.горошком	100	2.7	7.1	9.5	112.7	Мог.40
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0.4		22	52.8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7.8	1	49.8	233.8	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	23.9	126.7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>1050/25</b>	<b>38.8</b>	<b>37.9</b>	<b>150.68</b>	<b>1052.4</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с йогуртом	120/50	13	17.3	14.64	292.08	Мог.219
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	Мог.389
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320/50</b>	<b>14</b>	<b>17.3</b>	<b>34.84</b>	<b>376.88</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/120	19.4	11.88	9.12	252	Мог.229
	Пюре картофельное	180	3.7	5.76	24.48	164.76	Мог.312
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Овощи натуральные свежие	100	0.67	0	1.8	12	Мог.71
	Кисель из яблок	200	0.1	0.1	25.1	119.2	Мог.352
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	24.9	116.9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	17.1	90.5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>860</b>	<b>36.17</b>	<b>23.44</b>	<b>102.8</b>	<b>818.36</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4.5</b>	<b>18</b>	<b>133.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3195/75</b>	<b>109.37</b>	<b>107.99</b>	<b>391.75</b>	<b>3012.34</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>102.6</b>	<b>99.3</b>	<b>398.7</b>	<b>2874.1</b>	