

### День первый – понедельник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бриошь с шоколадом						
	Каша манная	200	311	172	3,0	6,2	20,0
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Суп с макаронами	250	140	160	8,1	4,6	22,6
	Котлета куриная	100	498	327	20,7	22,4	10,0
	Греча	200	508	372	11,6	10,4	58,8
	Помидор свежий	50	30	28	0,5	0,0	2,0
	Напиток брусничный	200	700	97	0,1	0,0	24,9
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Тефтели с рисом	100	462	209	14,9	10,5	13,1
	Макароны	200	516	326	6,8	12,2	45,6
	Морковь с зеленым горошком	100	532	56	3,1	1,8	7,0
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
<b>Итого:</b>				<b>2241,6</b>	<b>80,75</b>	<b>75,4</b>	<b>324,0</b>

### День второй – вторник

Наименование блюда	Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
--------------------	-----------	---------------	----------------	-------	------	----------

				ценность (к/кал.)			
Завтрак	Горячий бутерброд с маслом, сыром, яйцом						
	Каша рисовая	200	302	291,17	5,84	6,3	41,3
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Борщ	250	140	160	8,1	7,3	13,26
Обед	Биточки говяжьи	100	451	210	17,9	7,9	16,0
	Пюре картофельное	200	250	252	4,2	11	29
	Капуста тушеная	150	535	99	4,1	4,8	6,3
	Напиток брусничный	200	700	97	0,1	0,0	24,9
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
	Макароны с сыром	200/20	333	334	10,8	12,34	42,6
Полдник	Свекла тушеная	100	536	83	1,8	3,4	11,2
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
	Банан	150	627	93	1,65	0,0	22,0
		<b>2178,77</b>	<b>70,99</b>	<b>70,54</b>	<b>311,06</b>		
<b>Итого:</b>				<b>2178,77</b>	<b>70,99</b>	<b>70,54</b>	<b>311,06</b>

День третий – среда

Наименование блюда		Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Полоска слоеная	60	739	230	2,2	9,0	36,5
	Хлопья кукурузные						
	Молоко	200	697	123	5,9	6,8	9,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Суп гороховый с гренками	250	139	207	11,4	7,7	22,16
	Плов	50/200	443	437,5	27	14,75	47,25
	Огурец свежий	50	51	27,5	0,6	-	1,85
	Компот вишневый	200	634	142	0,4	0,0	35,4
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Запеканка творожная	200	366	478	30	26,6	27,4
	Йогурт	100	520	82	1,6	3,6	10,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
	Яблоко	150	627	60	0,45	0,0	12,9
<b>Итого:</b>				<b>2228,6</b>	<b>90,85</b>	<b>74,05</b>	<b>309,46</b>

День четвертый – четверг

	Наименование блюда	Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40/20	56	161	2,5	0,5	28,7
	Каша «Дружба»	200	302	291	5,84	6,3	41,3
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Суп-лапша	250	148	160	8,0	7,9	14,6
	Кура тушеная (бедро)	100/50	493	171	15,4	12,4	0,2
	Пюре картофельное	200	250	252	4,2	11	29,0
	Капуста тушеная	150	535	99	4,1	4,8	6,3
	Напиток из смородины	200	700	97	0,1	0,0	24,9
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Суфле из говядины с рисом	160	476	248	31,8	10,0	9,6
	Морковь тушеная с яблоком	100	531	85	1,2	4,3	10,6
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Яблоко	150	627	60	0,45	0,0	12,9
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	1,6
<b>Итого:</b>				<b>1999,6</b>	<b>83,29</b>	<b>61,1</b>	<b>257,7</b>

День пятый – пятница

Наименование блюда		Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Слойка «Аппетитная» с картофелем	100	-	470	7,5	23,0	58,0
	Гречневая каша с маслом	200	508	372	11,6	10,4	58,8
	Молоко	200	697	123	5,9	6,8	9,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Суп-пюре	250	171	158	4,0	6,1	21,4
	Бефстроганов	60/50	423	203	17,4	12,3	5,2
	Макароны	200	516	326	6,8	12,2	45,6
	Свекла тушеная	100	536	83	1,8	3,4	11,2
	Компот вишневый	200	634	142	0,4	0,0	35,4
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Сосиска в тесте	124	747	220	12,66	15,6	12,52
	Банан	150	627	93,0	1,65	0,0	22,0
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
<b>Итого:</b>				<b>2094,0</b>	<b>66,91</b>	<b>76,1</b>	<b>301,22</b>

День шестой – понедельник

Наименование блюда		Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Бриошь с шоколадом						
	Каша «Дружба»	200	302	291	5,8	6,3	41,3
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Рассольник Ленинградский	250	132	155	5,0	5,5	20,1
	Биточки куриные	100	500	228	17,4	13,3	9,1
	Макароны	200	516	326	6,8	12,2	45,6
	Помидор свежий	50	130	28	0,5	-	2,0
	Напиток брусничный	200	700	97	0,1	0,0	15,0
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Омлет с сосиской	150/40	344	385,5	16,35	31,05	2,85
	Морковь тушеная с яблоком	200	531	170	2,4	8,6	21,2
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
	Банан	150	627	93	1,65	0,0	22,0
<b>Итого:</b>				<b>2317,1</b>	<b>69,34</b>	<b>90,45</b>	<b>297,15</b>

День седьмой – вторник

	Наименование блюда	Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячий бутерброд с маслом, сыром и яйцом						
	Каша манная	200	311	172	3,0	6,2	20,0
	Молоко	200	697	123	5,9	6,8	9,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
Обед	Суп с пельменями	250	153	160	8,4	5,7	17,1
	Плов	50/200	443	437,5	27	14,75	47,25
	Огурец свежий	50	51	27,5	0,6	-	1,85
	Компот вишневый	200	634	142	0,4	0,0	35,4
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
Полдник	Котлета натуральная	100	495	328	27,2	23,8	0,8
	Картофельное пюре	200	520	252	4,2	11,0	29,0
	Помидор свежий	50	30	28	0,5	0,0	2,0
	Яблоко	150	627	60	0,45	0,0	12,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
<b>Итого:</b>				<b>2335,6</b>	<b>89,55</b>	<b>81,15</b>	<b>306,7</b>

День восьмой – среда

	Наименование блюда	Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Полоска слоеная	60	739	230	2,2	9,0	36,5
	Каша рисовая	200	302	291	5,84	6,3	41,3
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	0,3
<b>Обед</b>	Уха с перловой крупой	250	181	133,6	9,95	10,2	5,0
	Котлета говяжья	100	451	210	17,9	7,9	2,2
	Макароны	200	516	326	6,8	12,2	16,0
	Напиток смородиновый	200	700	97	0,1	0,0	45,6
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	24,9
	Огурец свежий	50	51	27,5	0,6	0,0	48,0
<b>Полдник</b>	Сосиска	60	413	159,6	6,66	14,34	1,85
	Рис отварной	200	508	292	4,8	8,0	0,96
	Морковь с зеленым горошком	200	532	112	2,3	3,6	20,0
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	49,0
	Батон	30	-	39,6	6,2	1,1	14,0
	Банан	150	627	93	1,65	0,0	15,0
<b>Итого:</b>							



**День девятый – четверг**

	Наименование блюда	Выход (г)	№ по сборнику	Энергетическая ценность (к/кал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Макароны с маслом	200					
	Молоко	200	697	123	5,9	6,8	9,9
	Бутерброд с джемом	40/10	2	121	1,7	9,0	10,2
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250	139	207	11,4	7,7	22,46
	Кура тушеная (бедро)	100/50	493	171	15,4	12,4	0,2
	Пюре картофельное	200	520	252	4,2	11	29,0
	Капуста тушеная	150	535	99,0	4,1	4,8	6,3
	Напиток из смородины	200	700	97	0,1	0,0	24,9
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка	200	366	478	30	26,6	27,4
	Йогурт	100	520	82	1,6	3,6	10,9
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Яблоко	150	627	60	0,45	0,0	12,9
	Батон	30	–	39,6	2,6	1,1	16,0
<b>Итого:</b>				<b>2391,6</b>	<b>91,65</b>	<b>98</b>	<b>293,76</b>

**День десятый – пятница**

	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (г)</b>	<b>№ по сборнику</b>	<b>Энергетическая ценность (к/кал.)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>Завтрак</b>	Слойка «Аппетитная» с картофелем	100	-	470	7,5	23,0	58,0
	Гречневая каша с маслом	200	508	372	11,6	10,4	58,8
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
<b>Обед</b>	Суп с крупой	250	198	133,8	9,95	10,2	0,07
	Гуляш	50/150	436	152	9,9	5,2	14,8
	Макароны	150	516	220	5,25	6,15	35,2
	Напиток брусничный	200	700	97	0,1	0,8	24,9
	Хлеб	100	-	220	7,0	2,8	48,0
<b>Полдник</b>	Котлета натуральная куриная	100	498	216,6	16,56	17,92	8,0
	Пюре картофельное	200	520	252	4,2	11,0	29,0
	Чай	200	685	58	0,2	0,0	15,0
	Капуста тушеная	100	535	66	2,4	3,4	6,3
	Батон	30	-	39,6	2,3	1,1	16,0
	Печенье	50	-	199,0	3,25	11,5	30,5
<b>Итого:</b>				<b>2201,7</b>	<b>70,75</b>	<b>85,97</b>	<b>308,07</b>