



Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>1 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша дружба	173	1/200	5,1	10,9	25	216,6
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>12,88</b>	<b>24,47</b>	<b>54,95</b>	<b>491</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп-лапша	235	1/250	2,39	5,08	13	117
Гуляш	437	35/25	6,85	6,7	1,4	93,5
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>25,07</b>	<b>13,12</b>	<b>88,07</b>	<b>498,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1,200	0,02	0	15	60
			<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>34,68</b>	<b>154</b>
			<b>36,02</b>	<b>27,56</b>	<b>183,62</b>	<b>157,83</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>2 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная	181	10/10/200	4,8	4,2	45	201
Батон с маслом	14	10/40	2,36	7,49	14,89	136
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Сок 0,2		1/200	0,6	0,4	32,6	140
			<b>7,78</b>	<b>12,09</b>	<b>107,49</b>	<b>537</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый	102	1/250	2,3	4,25	15,03	108
Бефстроганов	263	35/25	12	12,38	3,08	176,53
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Компот из с/ф	379	1/200	0,24	-	12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>28,05</b>	<b>24,55</b>	<b>95,38</b>	<b>822,17</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка	444	1/50	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>4,82</b>	<b>2</b>	<b>48,5</b>	<b>231</b>
			<b>40,65</b>	<b>38,64</b>	<b>251,37</b>	<b>1590,17</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>3 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов	265	1/200	15,5	13,2	40,3	341,9
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Батон		1/40	6,7	9,5	9,9	153
			<b>22,8</b>	<b>23,1</b>	<b>82,8</b>	<b>634,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с овощами	135	1/250	2,2	4,4	12,4	99
Грудка тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Картофельное пюре	312	1/180	3,69	2,8	23,16	131,68
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>38,88</b>	<b>23,9</b>	<b>75,34</b>	<b>778,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>34,68</b>	<b>154</b>
			<b>64,72</b>	<b>47,32</b>	<b>192,82</b>	<b>1567,08</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>4 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Жаркое по-домашн	259	1/200	21,28	18,98	13,58	311,1
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15,42	60
			<b>24,34</b>	<b>19,3</b>	<b>48,68</b>	<b>465,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
Борщ сибирский	84	1/250	6,25	4,5	13,75	120,5
Тефтеля	278	1/90	12,6	9	70,5	159,15
Рис отварной	304	1/180	3,6	5,2	38,1	213,2
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>29,89</b>	<b>19,82</b>	<b>172,71</b>	<b>844,35</b>
<b>ПОЛДН</b>						
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>3,06</b>	<b>0,32</b>	<b>34,68</b>	<b>154</b>
			<b>67,29</b>	<b>39,44</b>	<b>256,07</b>	<b>1463,45</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>5 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая	111	1/200	5,55	6,63	32,62	209,55
Батон с маслом	14	15/40	2,36	7,49	14,89	136
Какао	378	1/200	5	4,4	31,7	180
Творожок		1/125	8,75	7,5	15	162,5
			<b>21,66</b>	<b>26,02</b>	<b>94,21</b>	<b>688,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с клецками	115	1/250	5,78	4,03	16,2	123,78
Биточки паровые	268	1/90	12,38	11,49	11	288,14
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24		12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,6
			<b>33,99</b>	<b>22,86</b>	<b>100,87</b>	<b>699,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка	442	1/50	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>4,82</b>	<b>2</b>	<b>48,5</b>	<b>231</b>
			<b>60,47</b>	<b>50,88</b>	<b>243,58</b>	<b>1618,75</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>6 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Грудка тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Картофельное пюре	312	1/180	369	2,8	23,16	131,68
Сок		1/200	0,6	0,4	32,6	140
Мандарин		1/120	0,6	0,6	15	66,6
			<b>34,03</b>	<b>20,1</b>	<b>97,46</b>	<b>708,28</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с рыбой	54	15/250	9,93	4,88	17,96	155,2
Голубцы ленивые	287	1/100	7,55	6,55	4	105,55
Гороховое пюре	309	1/150	10,2	1,23	5,22	260,85
Кисель	358	1/200	0,2		12,5	50,7
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>34,72</b>	<b>13,38</b>	<b>57,44</b>	<b>783,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка	442	1/50	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>4,82</b>	<b>2</b>	<b>48,5</b>	<b>231</b>
			<b>73,57</b>	<b>35,48</b>	<b>203,82</b>	<b>1723,08</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>7 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Вермишель молочная	120	1/200	26,3	2,76	92,1	721,8
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Коф. напиток	379	1/200	3,2	2,7	15,9	79
Творожок		1/125	8,75	7,5	15	162,5
Яблоко		1/300	1,2	1,2	30	133,2
			<b>47,04</b>	<b>29,97</b>	<b>167,89</b>	<b>1301,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	58	1/250	2,04	5	14,1	109,75
Котлета запеченая	368	1/90	14,8	16,3	3,7	223,5
Рис отварной	315	1/180	3,64	5,37	36,67	210
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>27,32</b>	<b>27,39</b>	<b>87,23</b>	<b>814,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Батон		1/40	3,04	0,32	18,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>3,06</b>	<b>0,32</b>	<b>34,68</b>	<b>154</b>
			<b>77,43</b>	<b>57,68</b>	<b>288,8</b>	<b>2270,25</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						



Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>8 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная	111	1/200	5,55	6,63	32,62	209,55
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
Яблоко		1/300	1,2	1,2	30	133,2
Йогурт		1/100	2,6	1,2	5,6	85
			<b>16,99</b>	<b>21,84</b>	<b>98,11</b>	<b>559,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с перловкой	121	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Голень тушеная	290	1/100	26,1	15,98	7,02	276
Каша гречневая	445	1/150	8,75	0,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24	0	12,84	49,18
Хлеб		1/90	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>43,91</b>	<b>20,03</b>	<b>92,8</b>	<b>649,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка	444	1/40	4,56	0,48	29,16	134
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>4,58</b>	<b>0,48</b>	<b>44,58</b>	<b>194</b>
			<b>69,48</b>	<b>42,35</b>	<b>235,49</b>	<b>1402,98</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>9 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Творож запек со сгуц мол	223	20/100	16,65	10,8	12,9	231,45
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	-	15	60
Йогурт		1/100	2,6	1,2	5,6	85
Мандарин		1/120	0,6	0,6	15	66,6
			<b>22,91</b>	<b>12,92</b>	<b>68,18</b>	<b>537,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
Суп с рисом	121	1/250	1,97	2,71	12,11	85,75
Гуляш	437	35/25	6,85	6,7	1,4	93,5
Рожки отварные	309	1/180	10,2	1,23	5,22	260,85
Кисель	358	1/200	0,2		12,5	50,7
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>26,06</b>	<b>11,36</b>	<b>48,99</b>	<b>702,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка	442	1/50	4,8	2	33,5	171
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>4,82</b>	<b>2</b>	<b>48,92</b>	<b>241</b>
			<b>53,79</b>	<b>26,28</b>	<b>166,09</b>	<b>1479,45</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						

Наименование блюда	№ рец.	Выход блюда	пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ккал.
<b>10 день</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Рыба жареная	231	1/50	7,64	7,4	2,2	106
Кофейный напиток	379	200	3,2	2,7	15,9	79
Рис отварной	304	1/180	3,6	5,2	38,1	213,2
Батон с сыром	15	20/40	7,62	12,81	14,89	205
Апельсин		1/200	0,6	0,6	15	66,6
			<b>22,66</b>	<b>28,71</b>	<b>86,09</b>	<b>669,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
Щи с картофелем и капустой	88	1/250	2,13	6,65	7,23	96,85
Тефтели	239	1/90	10,74	10,46	15,29	198,25
Каша гречневая	445	1/150	8,75	6,62	43,07	27
Компот	379	1/200	0,24		12,84	49,18
Хлеб		1/80	6,84	0,72	17,76	211,5
			<b>28,7</b>	<b>24,95</b>	<b>96,19</b>	<b>582,78</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Батон		1/40	3,04	0,32	19,68	94
Чай с сахаром	376	1/200	0,02	0	15	60
			<b>3,06</b>	<b>0,32</b>	<b>34,68</b>	<b>154</b>
			<b>54,42</b>	<b>53,98</b>	<b>216,96</b>	<b>1406,58</b>
<b>Витамин: аскорбиновая кислота.</b>						
<b>Соль йодированная.</b>						