

государственное казенное Серафимовское специальное учебно-воспитательное общеобразовательное учреждение закрытого типа



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКССУВОУЗТ

Р.К. Аднагулов

«30» марта 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей от 12 лет и старше

для обучающихся ГКССУВОУЗТ

Шеф-повар: Хурсенко А.И.

2023 г.

МЕНЮ

1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018г.	Суп молочный с вермишелью	250	7.09	5.35	6.86	0.26	22.39	180.80
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.88	13.56	23.95	0.26	69.50	585.23
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	120	1.57	0.00	6.94	0.00	18.90	145.70
	Суп картофельный с консервами,	250	2.49	0.01	2.41	0.00	19.04	113.73
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250	26.34	22.11	26.62	0.00	42.33	522.70
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	20.43	92.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.00	0.54	0.00	28.02	138.02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		40.11	22.12	37.30	0.00	148.75	1128.29
	Полдник							
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	75	4.52	0.69	3.90	0.67	32.94	188.27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	180	0.06	0.00	0.01	0.00	8.99	35.75
	Итого за прием		4.58	0.69	3.91	0.67	41.93	224.02
	Ужин							
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24.50	1.26	21.22	0.00	27.29	405.50
	Чай с сахаром	200	0.38	0.00	0.09	0.10	6.43	27.15
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
ТК	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		34.73	1.26	23.03	0.40	97.37	768.15
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		107.35	43.31	94.96	1.63	395.40	2954.05

МЕНЮ

2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2016 г.	Омлет с зеленым горошком	200/5	18.17	17.73	26.10	0.00	5.40	331.72
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	60	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Итого за прием		30.27	26.32	35.38	0.00	36.22	592.68
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100/50	9.28	8.50	10.92	0.17	6.70	166.18
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.95	0.30	5.78	0.17	12.01	111.48
№96, сб.2018 г.	Гуляш	120	21.73	21.22	22.86	0.00	3.01	305.60
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.62	24.05	168.65
ТК	Чай с молоком сгущенным	200	3.76	3.60	3.83	0.10	25.33	146.74
	Хлеб пшеничный	70	6.64	0.00	0.84	0.00	40.57	206.22
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		50.98	34.43	50.66	1.78	131.72	1220.90
	Полдник							
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Итого за прием		1.81	1.45	3.42	0.00	31.91	162.68
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№184, сб. 2018г.	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5.48	0.02	4.69	0.65	37.92	228.29
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0.27	0.00	0.10	0.00	16.99	73.59
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		38.58	22.83	26.68	0.95	120.87	920.37
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		128.12	90.16	122.28	3.02	357.77	3133.58

МЕНЮ

3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	33.62	31.65	24.87	0.21	45.90	544.74
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		46.04	38.50	32.38	0.21	92.94	856.88
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№6, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты	120	2.58	0.00	10.69	0.00	12.33	160.49
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8.22	0.00	4.77	4.77	33.01	219.32
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	120/30	18.57	16.68	17.15	0.21	12.65	282.79
№227, сб.2018г	Рожки отварные	180	6.51	0.00	0.72	0.00	39.96	200.27
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	6.62	29.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		43.44	16.68	34.54	5.79	143.92	1106.72
Полдник								
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.03	7.40	9.30	0.00	22.72	199.55
Ужин								
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная с соусом	120/30	26.29	21.13	5.89	0.00	1.83	166.16
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	220	4.32	0.00	0.86	0.00	33.05	166.96
№9.122, сб. Сам.95г.	Огурцы соленые	60	0.48	0.00	0.06	0.00	1.02	8.57
№327. сб.2018 г.	Кисель из яблок сушеных	200	0.25	0.26	0.00	0.00	17.07	67.41
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		39.25	21.39	8.03	0.72	97.16	647.88
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		142.24	89.08	90.40	7.03	393.81	3047.97

МЕНЮ

4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.02	3.95	8.67	0.00	32.28	233.12
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Итого за прием		19.70	12.54	18.14	0.00	72.76	543.19
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№19, сб. 2018г.	Салат из моркови с яблоками	100	0.91	0.00	9.93	0.14	8.27	129.34
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.05	0.31	5.78	0.20	8.87	100.03
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	23.49	20.48	29.52	0.00	39.41	525.24
№319, сб. 2018г.	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	16.28	79.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		35.81	20.79	46.83	0.61	121.85	1097.10
	Полдник							
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	75	4.57	0.59	2.31	0.48	43.72	215.54
№315, сб. 2018г.	Напиток морковно-апельсиновый	180	0.79	0.00	0.10	0.00	10.97	50.89
	Итого за прием		5.36	0.59	2.41	0.48	54.69	266.43
	Ужин							
№ 99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	120	17.77	15.02	16.03	7.18	19.89	299.40
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0.37	0.01	1.40	0.00	2.05	22.73
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	230	4.93	1.94	6.15	0.66	27.42	191.48
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	6.37	24.76
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		31.06	16.97	24.81	7.86	99.92	777.14
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		98.41	56.00	98.33	9.25	386.28	2920.80

МЕНЮ

5 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с рожками	250	6.47	4.68	6.21	0.00	21.40	168.65
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	25	6.58	6.58	6.65	0.00	0.00	87.65
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.57	14.20	24.63	0.00	68.52	590.61
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	150	3.49	0.00	10.62	0.00	12.82	168.24
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/10	5.09	2.95	7.41	0.00	12.71	142.32
№97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	90/60	23.53	24.30	20.03	6.06	3.70	290.90
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.61	0.02	6.81	2.77	46.32	311.70
№308, сб. 2018 г.	Напиток яблочно-лимонный	200	0.25	0.00	0.18	0.00	11.01	48.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		51.66	27.28	46.38	8.83	135.58	1225.34
	Полдник							
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	36.02	33.62	23.05	0.00	37.17	505.72
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Итого за прием		36.55	33.79	23.11	0.00	55.38	580.25
	Ужин							
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	120/40	21.31	21.10	7.89	0.01	1.80	164.01
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	180	10.87	0.05	13.03	0.42	18.93	244.15
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.10	35.11
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
	Итого за прием		39.76	21.15	22.00	0.45	73.65	673.13
	Второй ужин							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за день		151.27	96.42	116.92	9.88	372.93	3251.05

МЕНЮ

6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№206 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	220/5	8.48	3.18	10.23	0.00	35.24	274.24
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.64	10.46	18.48	0.00	83.27	601.68
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью	100/50	9.75	8.08	12.03	0.00	8.28	184.35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2.45	0.25	6.23	0.06	14.63	130.05
№ 288, сб.Дели принт 2015	Птица отварная	90/30	19.10	18.83	12.99	0.00	2.14	202.55
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200	3.68	0.77	8.73	0.62	22.72	189.90
№300, сб. 2018 г.	Чай	180	0.07	0.00	0.02	0.02	0.01	0.54
	Конфеты	10	0.15	0.15	0.72	0.00	8.18	38.16
	Хлеб пшеничный	70	11.06	0.00	1.40	0.00	67.62	343.70
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		50.22	28.08	42.83	1.42	143.62	1205.27
Полдник								
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	29.51	126.62
	Итого за прием		2.48	1.28	3.42	0.00	43.21	214.76
Ужин								
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21.87	18.95	26.26	0.00	21.92	418.60
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		31.80	18.95	27.78	0.10	85.11	746.45
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		113.18	64.45	99.28	1.82	393.06	3016.52

МЕНЮ

7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.19	5.35	7.21	0.00	22.68	185.23
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
ТК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6.99	7.20	7.48	0.00	53.10	298.26
	Батон	70	4.61	0.00	0.58	0.00	28.18	143.21
	Итого за прием		27.61	21.37	31.89	0.00	104.25	813.53
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№27, сб.2018г.	Салат из свеклы с яблоками	100	1.01	0.00	4.01	0.18	8.07	75.71
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250	5.58	0.03	4.12	0.32	17.77	138.14
№113, сб.2018г.	Говядина, тушеная с капустой	250	25.64	22.40	57.65	0.00	14.87	686.42
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	6.62	29.62
	Хлеб пшеничный	60	6.32	0.00	0.80	0.00	38.64	196.40
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
	Итого за прием		40.96	22.43	67.04	0.60	95.99	1184.30
	Полдник							
	Пряники	30	1.66	1.77	1.24	0.00	20.48	96.77
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.42	7.89	7.18	0.00	29.50	208.18
	Ужин							
№131, сб.2018 г.	Сосиски, сардельки отварные	70/30	7.26	7.47	13.42	0.00	2.08	158.64
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	180	5.11	0.05	7.57	0.54	27.64	206.15
№325, сб..2018 г.	Кисель из яблок	200	0.14	0.00	0.12	0.00	15.79	65.77
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		20.42	7.52	22.33	1.26	89.70	669.35
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		102.88	64.32	134.58	2.15	356.50	3112.31

МЕНЮ

8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	200/5	7.29	3.93	9.24	0.80	35.06	255.27
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.44	11.21	17.49	0.80	83.10	582.70
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	120	1.26	0.00	5.37	0.00	17.38	124.86
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	4.95	2.97	6.71	0.00	15.78	148.87
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	18.83	18.44	6.99	0.04	3.53	152.82
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200/10	4.11	0.96	13.79	0.00	26.77	254.75
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.00	0.14	0.00	9.92	41.94
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	9.90	0.00	1.80	0.00	50.10	290.07
	Итого за прием		43.16	22.36	35.30	0.04	147.64	1136.07
Полдник								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	33.62	31.65	24.87	0.00	45.90	544.74
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.74	6.11	6.49	0.00	9.01	116.26
	Итого за прием		39.36	37.76	31.36	0.00	54.92	660.99
Ужин								
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	100/10	14.63	11.75	18.26	3.50	18.42	301.81
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	180	4.23	0.00	6.03	0.26	17.36	148.72
ТК	Чай с повидлом	200	0.26	0.00	0.04	0.05	11.87	47.29
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		27.03	11.75	25.56	3.81	91.84	736.60
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		137.04	88.77	116.47	4.96	415.33	3364.73

МЕНЮ

9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	220/5	19.34	19.48	25.82	0.07	5.34	333.43
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5.03	2.66	7.09	0.00	14.53	146.09
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Итого за прием		30.48	25.04	36.12	0.07	52.41	665.43
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	120	0.97	0.00	5.39	0.00	3.55	69.09
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	0.25	5.43	0.00	11.95	107.84
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100/50	13.19	10.71	17.21	8.85	17.61	282.30
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3.40	0.02	8.62	0.00	18.45	172.09
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		28.57	10.98	37.93	8.85	113.46	951.86
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	75	8.31	4.44	4.04	0.24	30.70	197.13
№314, сб. 2018 г.	Напиток клюквенный	180	0.11	0.00	0.04	0.00	9.62	40.89
	Итого за прием		8.42	4.44	4.09	0.24	40.32	238.02
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	180	3.28	0.67	3.28	0.55	20.40	129.45
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		35.77	23.47	25.17	0.96	90.88	763.37
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		110.27	69.60	110.07	10.42	334.91	2867.04

МЕНЮ

10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	8.32	3.81	9.52	1.29	36.29	267.33
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		22.36	11.97	18.14	1.29	81.82	591.31
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	120	1.57	0.00	6.94	0.00	18.90	145.70
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	0.26	5.39	0.20	8.80	96.00
№131, сб.2018 г.	Сосиски, сардельки отварные	100	9.80	10.43	21.32	0.00	0.76	234.13
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	180	2.73	0.29	4.46	0.00	16.57	123.75
	Чай с сахаром ТК	200	0.19	0.00	0.04	0.05	6.39	25.65
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		25.78	10.98	39.57	0.25	105.27	913.11
	Полдник							
	Запеканка из творога с морковью с молоком							
№244, сб. 2018г.	сгущенным	180/30	25.30	23.64	19.01	0.15	42.77	444.75
№313, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0.08	0.00	0.02	0.00	6.88	27.33
	Итого за прием		25.38	23.64	19.02	0.15	49.64	472.09
	Ужин							
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.43	14.04	3.55	2.84	3.37	103.97
№152, сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180	3.15	0.06	8.69	0.00	29.43	215.11
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника	180	0.24	0.00	0.09	0.00	15.29	66.23
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		26.08	14.10	13.85	3.14	102.08	671.71
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		106.64	66.38	97.36	5.13	376.65	2896.58

МЕНЮ

11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	180/5	7.16	4.38	9.20	0.27	29.91	232.82
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.52	12.15	25.33	0.27	77.25	626.61
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	120	1.41	0.00	5.38	0.00	7.23	87.63
№72, сб.2018 г.	Уха рыбацкая	250/60	14.91	0.01	6.12	0.00	13.34	172.21
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220/10	19.50	16.29	22.73	0.00	15.68	352.72
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0.13	0.00	0.02	0.00	9.29	37.58
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		45.44	16.30	35.67	0.00	99.39	938.02
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	70	7.98	4.38	3.88	0.22	28.69	185.98
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		13.73	10.49	9.82	0.22	37.71	297.39
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	200	5.76	0.06	8.42	0.00	31.18	231.44
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0.27	0.00	0.10	0.00	16.99	73.59
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		37.72	22.87	30.01	0.00	99.50	851.35
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		124.45	67.49	107.60	0.79	351.68	2961.75

МЕНЮ

12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с вермишелью	250	7.40	5.24	7.64	0.00	23.70	194.24
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	10	2.63	2.63	2.66	0.00	0.00	35.06
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		24.11	16.08	27.18	0.00	72.04	638.39
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180	0.65	0.00	0.54	0.54	17.64	85.72
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.65	0.00	0.74	0.54	37.84	172.20
	Обед							
№38, сб.2016 г.	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3.90	1.52	4.09	0.00	12.71	108.64
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250/10	4.93	2.95	7.32	4.39	15.75	154.19
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21.87	18.95	26.26	0.00	21.92	418.55
ТК	Чай с молоком сгущенным	200	3.76	3.60	3.83	0.10	25.33	146.74
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		43.16	27.02	42.82	4.49	124.72	1091.45
	Полдник							
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	36.02	33.62	23.05	0.29	37.17	505.72
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Итого за прием		37.22	33.62	23.12	0.29	54.88	587.48
	Ужин							
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	120	21.24	21.12	1.21	0.01	0.72	99.18
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0.37	0.01	1.40	0.00	2.05	22.73
№156, сб. 2018г.	Овощи припущенные	200	2.81	0.04	5.28	0.23	16.98	134.60
№325, сб.2018 г.	Кисель из яблок	200	0.14	0.00	0.12	0.00	15.79	65.77
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	1.35	0.00	0.38	0.00	21.00	93.78
	Итого за прием		34.61	21.17	9.70	0.24	105.57	679.38
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		146.43	103.57	109.82	5.55	402.89	3283.16

МЕНЮ

13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.01	3.95	8.66	0.30	32.28	233.11
	Масло сливочное	5	0.03	0.03	4.13	0.00	0.04	37.38
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		18.47	10.82	20.30	0.30	79.36	582.64
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	2.33	0.00	7.08	0.00	8.55	112.16
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	7.31	4.59	3.12	0.00	19.49	141.41
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	23.94	20.75	17.93	0.00	2.51	268.37
№556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	200	3.23	0.47	5.11	0.34	19.89	145.47
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		47.50	25.82	34.74	0.34	122.00	1037.04
	Полдник							
	Пряники	30	1.66	1.77	1.24	0.00	20.48	96.77
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.42	7.89	7.18	0.00	29.50	208.18
	Ужин							
№121, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	250	24.50	17.94	22.18	0.45	29.82	429.91
№300, сб. 2018 г.	Чай	200	0.08	0.00	0.02	0.02	0.01	0.60
	Повидло	10	0.04	0.00	0.00	0.00	6.50	25.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	2.97	0.00	0.54	0.00	15.03	87.02
	Итого за прием		32.33	17.94	23.34	0.47	80.35	689.98
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		112.75	68.14	92.32	1.41	349.05	2766.21

МЕНЮ

14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№229, сб.2018г.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12.57	6.47	14.56	0.00	36.55	336.17
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.83	9.86	27.06	0.00	81.94	675.42
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.78	0.00	8.91	0.00	2.85	97.42
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250	2.02	0.27	4.90	0.27	10.46	98.62
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	120/7	17.97	15.08	25.51	0.00	18.56	380.44
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.41	0.00	0.63	0.00	44.94	211.10
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.00	0.84	0.00	23.38	135.37
	Итого за прием		35.77	15.35	41.58	0.38	143.34	1134.78
	Полдник							
	Печенье	25	1.60	1.60	4.20	0.00	17.13	110.18
№309, сб. 2018 г.	Компот из апельсинов	180	0.42	0.00	0.08	0.00	9.16	41.73
	Итого за прием		2.02	1.60	4.28	0.00	26.29	151.90
	Ужин							
ТК	Сельдь с луком	120	15.86	15.49	19.55	0.05	2.17	249.39
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/50	13.19	10.71	17.21	8.85	17.61	282.30
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	220	4.32	0.00	0.86	0.00	33.05	166.96
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.00	16.70	96.69
	Фрукты свежие	100	1.35	0.00	0.38	0.00	21.00	93.78
	Итого за прием		42.51	26.37	39.15	8.90	132.89	1086.40
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		109.17	58.87	118.85	9.58	422.30	3296.87

МЕНЮ

1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018г.	Суп молочный с вермишелью	250	7.09	5.35	6.86	0.26	22.39	180.80
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.88	13.56	23.95	0.26	69.50	585.23
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	120	1.57	0.00	6.94	0.00	18.90	145.70
сб.2021	Суп картофельный с консервами,	250	2.49	0.01	2.41	0.00	19.04	113.73
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250	26.34	22.11	26.62	0.00	42.33	522.70
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	20.43	92.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.00	0.54	0.00	28.02	138.02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		40.11	22.12	37.30	0.00	148.75	1128.29
	Полдник							
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	75	4.52	0.69	3.90	0.67	32.94	188.27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	180	0.06	0.00	0.01	0.00	8.99	35.75
	Итого за прием		4.58	0.69	3.91	0.67	41.93	224.02
	Ужин							
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24.50	1.26	21.22	0.00	27.29	405.50
ТК	Чай с сахаром	200	0.38	0.00	0.09	0.10	6.43	27.15
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		34.73	1.26	23.03	0.40	97.37	768.15
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		107.35	43.31	94.96	1.63	395.40	2954.05

МЕНЮ

2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2016 г.	Омлет с зеленым горошком	200/5	18.17	17.73	26.10	0.00	5.40	331.72
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	60	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Итого за прием		30.27	26.32	35.38	0.00	36.22	592.68
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100/50	9.28	8.50	10.92	0.17	6.70	166.18
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.95	0.30	5.78	0.17	12.01	111.48
№96, сб.2018 г.	Гуляш	120	21.73	21.22	22.86	0.00	3.01	305.60
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.62	24.05	168.65
ТК	Чай с молоком сгущенным	200	3.76	3.60	3.83	0.10	25.33	146.74
	Хлеб пшеничный	70	6.64	0.00	0.84	0.00	40.57	206.22
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		50.98	34.43	50.66	1.78	131.72	1220.90
	Полдник							
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Итого за прием		1.81	1.45	3.42	0.00	31.91	162.68
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№184, сб. 2018г.	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5.48	0.02	4.69	0.65	37.92	228.29
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0.27	0.00	0.10	0.00	16.99	73.59
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		38.58	22.83	26.68	0.95	120.87	920.37
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		128.12	90.16	122.28	3.02	357.77	3133.58

МЕНЮ

3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	33.62	31.65	24.87	0.21	45.90	544.74
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		46.04	38.50	32.38	0.21	92.94	856.88
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№6, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты	120	2.58	0.00	10.69	0.00	12.33	160.49
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8.22	0.00	4.77	4.77	33.01	219.32
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом	120/30	18.57	16.68	17.15	0.21	12.65	282.79
№227, сб.2018г	Рожки отварные	180	6.51	0.00	0.72	0.00	39.96	200.27
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	6.62	29.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		43.44	16.68	34.54	5.79	143.92	1106.72
Полдник								
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.03	7.40	9.30	0.00	22.72	199.55
Ужин								
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная с соусом	120/30	26.29	21.13	5.89	0.00	1.83	166.16
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	220	4.32	0.00	0.86	0.00	33.05	166.96
№9.122, сб. Сам.95г.	Огурцы соленые	60	0.48	0.00	0.06	0.00	1.02	8.57
№327. сб.2018 г.	Кисель из яблок сушеных	200	0.25	0.26	0.00	0.00	17.07	67.41
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		39.25	21.39	8.03	0.72	97.16	647.88
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		142.24	89.08	90.40	7.03	393.81	3047.97

МЕНЮ

4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.02	3.95	8.67	0.00	32.28	233.12
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Итого за прием		19.70	12.54	18.14	0.00	72.76	543.19
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№19, сб. 2018г.	Салат из моркови с яблоками	100	0.91	0.00	9.93	0.14	8.27	129.34
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.05	0.31	5.78	0.20	8.87	100.03
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	23.49	20.48	29.52	0.00	39.41	525.24
№319, сб. 2018г.	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	16.28	79.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		35.81	20.79	46.83	0.61	121.85	1097.10
	Полдник							
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	75	4.57	0.59	2.31	0.48	43.72	215.54
№315, сб. 2018г.	Напиток морковно-апельсиновый	180	0.79	0.00	0.10	0.00	10.97	50.89
	Итого за прием		5.36	0.59	2.41	0.48	54.69	266.43
	Ужин							
№ 99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	120	17.77	15.02	16.03	7.18	19.89	299.40
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0.37	0.01	1.40	0.00	2.05	22.73
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	230	4.93	1.94	6.15	0.66	27.42	191.48
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	6.37	24.76
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		31.06	16.97	24.81	7.86	99.92	777.14
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		98.41	56.00	98.33	9.25	386.28	2920.80

МЕНЮ

5 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с рожками	250	6.47	4.68	6.21	0.00	21.40	168.65
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	25	6.58	6.58	6.65	0.00	0.00	87.65
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.57	14.20	24.63	0.00	68.52	590.61
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	150	3.49	0.00	10.62	0.00	12.82	168.24
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/10	5.09	2.95	7.41	0.00	12.71	142.32
№97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	90/60	23.53	24.30	20.03	6.06	3.70	290.90
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.61	0.02	6.81	2.77	46.32	311.70
№308, сб. 2018 г.	Напиток яблочно-лимонный	200	0.25	0.00	0.18	0.00	11.01	48.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		51.66	27.28	46.38	8.83	135.58	1225.34
	Полдник							
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	36.02	33.62	23.05	0.00	37.17	505.72
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Итого за прием		36.55	33.79	23.11	0.00	55.38	580.25
	Ужин							
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусом польским	120/40	21.31	21.10	7.89	0.01	1.80	164.01
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	180	10.87	0.05	13.03	0.42	18.93	244.15
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.10	35.11
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
	Итого за прием		39.76	21.15	22.00	0.45	73.65	673.13
	Второй ужин							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за день		151.27	96.42	116.92	9.88	372.93	3251.05

МЕНЮ

6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№206 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	220/5	8.48	3.18	10.23	0.00	35.24	274.24
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.64	10.46	18.48	0.00	83.27	601.68
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью	100/50	9.75	8.08	12.03	0.00	8.28	184.35
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2.45	0.25	6.23	0.06	14.63	130.05
№ 288, сб.Дели принт 2015	Птица отварная	90/30	19.10	18.83	12.99	0.00	2.14	202.55
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200	3.68	0.77	8.73	0.62	22.72	189.90
№300, сб. 2018 г.	Чай	180	0.07	0.00	0.02	0.02	0.01	0.54
	Конфеты	10	0.15	0.15	0.72	0.00	8.18	38.16
	Хлеб пшеничный	70	11.06	0.00	1.40	0.00	67.62	343.70
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		50.22	28.08	42.83	1.42	143.62	1205.27
Полдник								
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	29.51	126.62
	Итого за прием		2.48	1.28	3.42	0.00	43.21	214.76
Ужин								
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21.87	18.95	26.26	0.00	21.92	418.60
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		31.80	18.95	27.78	0.10	85.11	746.45
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		113.18	64.45	99.28	1.82	393.06	3016.52

МЕНЮ

7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7.19	5.35	7.21	0.00	22.68	185.23
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
ТК	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6.99	7.20	7.48	0.00	53.10	298.26
	Батон	70	4.61	0.00	0.58	0.00	28.18	143.21
	Итого за прием		27.61	21.37	31.89	0.00	104.25	813.53
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№27, сб.2018г.	Салат из свеклы с яблоками	100	1.01	0.00	4.01	0.18	8.07	75.71
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250	5.58	0.03	4.12	0.32	17.77	138.14
№113, сб.2018г.	Говядина, тушеная с капустой	250	25.64	22.40	57.65	0.00	14.87	686.42
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	6.62	29.62
	Хлеб пшеничный	60	6.32	0.00	0.80	0.00	38.64	196.40
	Хлеб ржаной	60	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
	Итого за прием		40.96	22.43	67.04	0.60	95.99	1184.30
	Полдник							
	Пряники	30	1.66	1.77	1.24	0.00	20.48	96.77
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.42	7.89	7.18	0.00	29.50	208.18
	Ужин							
№131, сб.2018 г.	Сосиски, сардельки отварные	70/30	7.26	7.47	13.42	0.00	2.08	158.64
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	180	5.11	0.05	7.57	0.54	27.64	206.15
№325, сб..2018 г.	Кисель из яблок	200	0.14	0.00	0.12	0.00	15.79	65.77
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	20.04	116.03
	Итого за прием		20.42	7.52	22.33	1.26	89.70	669.35
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	180	5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за прием		5.12	5.12	5.64	0.00	7.06	102.84
	Итого за день		102.88	64.32	134.58	2.15	356.50	3112.31

МЕНЮ

8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	200/5	7.29	3.93	9.24	0.80	35.06	255.27
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.44	11.21	17.49	0.80	83.10	582.70
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
Обед								
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	120	1.26	0.00	5.37	0.00	17.38	124.86
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	4.95	2.97	6.71	0.00	15.78	148.87
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	18.83	18.44	6.99	0.04	3.53	152.82
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200/10	4.11	0.96	13.79	0.00	26.77	254.75
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.00	0.14	0.00	9.92	41.94
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	9.90	0.00	1.80	0.00	50.10	290.07
	Итого за прием		43.16	22.36	35.30	0.04	147.64	1136.07
Полдник								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	33.62	31.65	24.87	0.00	45.90	544.74
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.74	6.11	6.49	0.00	9.01	116.26
	Итого за прием		39.36	37.76	31.36	0.00	54.92	660.99
Ужин								
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	100/10	14.63	11.75	18.26	3.50	18.42	301.81
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	180	4.23	0.00	6.03	0.26	17.36	148.72
ТК	Чай с повидлом	200	0.26	0.00	0.04	0.05	11.87	47.29
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		27.03	11.75	25.56	3.81	91.84	736.60
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		137.04	88.77	116.47	4.96	415.33	3364.73

МЕНЮ

9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	220/5	19.34	19.48	25.82	0.07	5.34	333.43
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5.03	2.66	7.09	0.00	14.53	146.09
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Итого за прием		30.48	25.04	36.12	0.07	52.41	665.43
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	120	0.97	0.00	5.39	0.00	3.55	69.09
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	0.25	5.43	0.00	11.95	107.84
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100/50	13.19	10.71	17.21	8.85	17.61	282.30
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3.40	0.02	8.62	0.00	18.45	172.09
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		28.57	10.98	37.93	8.85	113.46	951.86
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	75	8.31	4.44	4.04	0.24	30.70	197.13
№314, сб. 2018 г.	Напиток клюквенный	180	0.11	0.00	0.04	0.00	9.62	40.89
	Итого за прием		8.42	4.44	4.09	0.24	40.32	238.02
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	180	3.28	0.67	3.28	0.55	20.40	129.45
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		35.77	23.47	25.17	0.96	90.88	763.37
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		110.27	69.60	110.07	10.42	334.91	2867.04

МЕНЮ

10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	8.32	3.81	9.52	1.29	36.29	267.33
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		22.36	11.97	18.14	1.29	81.82	591.31
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	120	1.57	0.00	6.94	0.00	18.90	145.70
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	0.26	5.39	0.20	8.80	96.00
№131, сб.2018 г.	Сосиски, сардельки отварные	100	9.80	10.43	21.32	0.00	0.76	234.13
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	180	2.73	0.29	4.46	0.00	16.57	123.75
	Чай с сахаром ТК	200	0.19	0.00	0.04	0.05	6.39	25.65
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		25.78	10.98	39.57	0.25	105.27	913.11
	Полдник							
	Запеканка из творога с морковью с молоком							
№244, сб. 2018г.	сгущенным	180/30	25.30	23.64	19.01	0.15	42.77	444.75
№313, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0.08	0.00	0.02	0.00	6.88	27.33
	Итого за прием		25.38	23.64	19.02	0.15	49.64	472.09
	Ужин							
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.43	14.04	3.55	2.84	3.37	103.97
№152, сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180	3.15	0.06	8.69	0.00	29.43	215.11
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника	180	0.24	0.00	0.09	0.00	15.29	66.23
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Итого за прием		26.08	14.10	13.85	3.14	102.08	671.71
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		106.64	66.38	97.36	5.13	376.65	2896.58

МЕНЮ

11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	180/5	7.16	4.38	9.20	0.27	29.91	232.82
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		20.52	12.15	25.33	0.27	77.25	626.61
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	120	1.41	0.00	5.38	0.00	7.23	87.63
№72, сб.2018 г.	Уха рыбацкая	250/60	14.91	0.01	6.12	0.00	13.34	172.21
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220/10	19.50	16.29	22.73	0.00	15.68	352.72
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0.13	0.00	0.02	0.00	9.29	37.58
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		45.44	16.30	35.67	0.00	99.39	938.02
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	70	7.98	4.38	3.88	0.22	28.69	185.98
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		13.73	10.49	9.82	0.22	37.71	297.39
	Ужин							
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90/30	22.99	22.81	20.17	0.00	2.31	283.00
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	200	5.76	0.06	8.42	0.00	31.18	231.44
№328, сб 2018 г.	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0.27	0.00	0.10	0.00	16.99	73.59
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		37.72	22.87	30.01	0.00	99.50	851.35
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		124.45	67.49	107.60	0.79	351.68	2961.75

МЕНЮ

12 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с вермишелью	250	7.40	5.24	7.64	0.00	23.70	194.24
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
	Сыр	10	2.63	2.63	2.66	0.00	0.00	35.06
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	14.22	103.00
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		24.11	16.08	27.18	0.00	72.04	638.39
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	180	0.65	0.00	0.54	0.54	17.64	85.72
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.65	0.00	0.74	0.54	37.84	172.20
	Обед							
№38, сб.2016 г.	Салат картофельный с зеленым горошком	120	3.90	1.52	4.09	0.00	12.71	108.64
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250/10	4.93	2.95	7.32	4.39	15.75	154.19
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21.87	18.95	26.26	0.00	21.92	418.55
ТК	Чай с молоком сгущенным	200	3.76	3.60	3.83	0.10	25.33	146.74
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		43.16	27.02	42.82	4.49	124.72	1091.45
	Полдник							
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	36.02	33.62	23.05	0.29	37.17	505.72
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Итого за прием		37.22	33.62	23.12	0.29	54.88	587.48
	Ужин							
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	120	21.24	21.12	1.21	0.01	0.72	99.18
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0.37	0.01	1.40	0.00	2.05	22.73
№156, сб. 2018г.	Овощи припущенные	200	2.81	0.04	5.28	0.23	16.98	134.60
№325, сб.2018 г.	Кисель из яблок	200	0.14	0.00	0.12	0.00	15.79	65.77
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Фрукты свежие	100	1.35	0.00	0.38	0.00	21.00	93.78
	Итого за прием		34.61	21.17	9.70	0.24	105.57	679.38
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		146.43	103.57	109.82	5.55	402.89	3283.16

МЕНЮ

13 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.01	3.95	8.66	0.30	32.28	233.11
	Масло сливочное	5	0.03	0.03	4.13	0.00	0.04	37.38
	Сыр	15	3.95	3.95	3.99	0.00	0.00	52.59
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		18.47	10.82	20.30	0.30	79.36	582.64
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№7, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	2.33	0.00	7.08	0.00	8.55	112.16
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	7.31	4.59	3.12	0.00	19.49	141.41
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	23.94	20.75	17.93	0.00	2.51	268.37
№556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	200	3.23	0.47	5.11	0.34	19.89	145.47
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	17.71	81.76
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	20.04	116.03
	Итого за прием		47.50	25.82	34.74	0.34	122.00	1037.04
	Полдник							
	Пряники	30	1.66	1.77	1.24	0.00	20.48	96.77
№299, сб.2018 г.	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41
	Итого за прием		7.42	7.89	7.18	0.00	29.50	208.18
	Ужин							
№121, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	250	24.50	17.94	22.18	0.45	29.82	429.91
№300, сб. 2018 г.	Чай	200	0.08	0.00	0.02	0.02	0.01	0.60
	Повидло	10	0.04	0.00	0.00	0.00	6.50	25.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	60	2.97	0.00	0.54	0.00	15.03	87.02
	Итого за прием		32.33	17.94	23.34	0.47	80.35	689.98
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		112.75	68.14	92.32	1.41	349.05	2766.21

МЕНЮ

14 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№229, сб.2018г.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12.57	6.47	14.56	0.00	36.55	336.17
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	3.56	0.00	11.50	92.65
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Итого за прием		21.83	9.86	27.06	0.00	81.94	675.42
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Итого за прием		1.36	0.00	0.50	0.30	30.00	134.10
	Обед							
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.78	0.00	8.91	0.00	2.85	97.42
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250	2.02	0.27	4.90	0.27	10.46	98.62
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	120/7	17.97	15.08	25.51	0.00	18.56	380.44
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.41	0.00	0.63	0.00	44.94	211.10
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.35	39.97
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.00	0.84	0.00	23.38	135.37
	Итого за прием		35.77	15.35	41.58	0.38	143.34	1134.78
	Полдник							
	Печенье	25	1.60	1.60	4.20	0.00	17.13	110.18
№309, сб. 2018 г.	Компот из апельсинов	180	0.42	0.00	0.08	0.00	9.16	41.73
	Итого за прием		2.02	1.60	4.28	0.00	26.29	151.90
	Ужин							
ТК	Сельдь с луком	120	15.86	15.49	19.55	0.05	2.17	249.39
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/50	13.19	10.71	17.21	8.85	17.61	282.30
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	220	4.32	0.00	0.86	0.00	33.05	166.96
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	18.21	74.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.00	16.70	96.69
	Фрукты свежие	100	1.35	0.00	0.38	0.00	21.00	93.78
	Итого за прием		42.51	26.37	39.15	8.90	132.89	1086.40
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за прием		5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
	Итого за день		109.17	58.87	118.85	9.58	422.30	3296.87