


Утверждаю:

Начальник Управления общественного
питания



С.С. Аксенова

«13» января 2023г.

Примерное двухнедельное меню Производство №2 Лицей

наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1 неделя											
1 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная кукурузная жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5.4	3,0	28	160	132	1	0.08	0.18	0.14
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						679.85					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Фрукты свежие(яблоко)		150	0.53		14.92	57	13.5	3.3	0.04	0.03	15
Выпечное изделие		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Итого						281					
Обед											

Борщ с капустой, картофелем и мясом	6(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	3.6	3	11.4	102	63	0.9	0.06	0.09	12
"Ёжики"мясные из говядины	423(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14	13.2	13.5	243	32	2.4	0.08	1.03	3
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						950.95					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						215.55					
Ужин											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19.1	9.5	8.6	199	56	1.1	0.13	0.11	5.6
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1.8	0.24	0.14	40

Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4				
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048		
Итого						579.4						
Итого						2706.75						

2 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04				
Каша молочная пшённая жидкая	32(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.2	3,6	25.8	160	144	1	0.12	0.18	1.4	
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2.2	
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015		
Итого						569.15						

Завтрак 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8	
Выпечное изделие		50	2.1	0.5	13.5	117	6.7	0.5	0.04	0.01		
Итого						231						

Обед

Суп куриный с яйцом	131(сборник рец.блюд и	300/20	4.2	3,3	19.2	144	45	1.2	0.15	0.12	14.4	
---------------------	---------------------------	--------	-----	-----	------	-----	----	-----	------	------	------	--

	кул.изд-й,1994)											
Икра свекольная	5(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	1.4	6,3	5.6	98	35	1.2	0.03	0.04	3.6	
Котлета рубленая из птицы	455(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	15.8	12.6	17.8	260	44	1.6	0.1	0.16	0.8	
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	200	4.4	6.2	15.6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2	
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2	
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015		
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048		
Итого						965.95						
Полдник												
Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8	
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015		
Фрукты свежие		180	1.89		28.2	115.2	14.4	1.08	0.07	0.09	18	
Итого						357.75						
Ужин												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	44(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	250/30	43.5	27	39.5	600	392.5	1.75	0.12	0.65	0.5	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4				

Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
-------------	--	----	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	--

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						1004.8					
Итого						3128.65					

3 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.2	3,0	23.6	140	144	0.4	0.06	0.16	0.14
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	30	7.02	9		110.7	264	0.3	0.012	0.21	0.168
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						659.85					

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Булочка "Чайная"	109(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	100	7.45	13.36	64.59	391.9	18	0.9	0.09	0.05	
Итого						532.9					

Обед

Рассольник "Ленинградский"	8(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	3.6	3,3	24.3	129	42	0.9	0.12	0.09	9
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	2.1	5,1	11	101	59	0.8	0.04	0.06	51.4
Гуляш из говядины	49(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	100/100	29.2	32.8	5.2	436	24	4.5	0.1	0.24	1.4
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	200	11.4	8	50.4	324	28	6	0.28	0.14	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						1349.95					

Полдник

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	

Итого						215.55					
Ужин											
Печень по-строгановски	56(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100/100	26.1	21.2	13.6	352	43	9.6	0.42	2.92	16.1
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						714.4					
Итого						3732.25					
4 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/с	34(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.6	4,0	21.4	144	150	1	0.12	0.18	1.4
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						459.15					

Завтрак 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Фрукты свежие(яблоко)		200	0.7		19.8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						291.55					

Обед

Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	9.6	7,2	40.2	246	78	0.6	0.12	0.06	2.4
Курица запечённая	67(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	22.2	16.6	0.2	258	30	1.6	0.04	0.13	1.4
Рагу из овощей	83(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	200	4.4	9.6	19.6	208	70	2	0.16	0.14	44
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	913(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						1005.95					

Полдник

Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерские изделия(вафли)		30	1.26	1.44	16.6	83	8	0.35	0.4	0.02	

Итого

224

Ужин

Сырники творожные со сметаной

294(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1994)

250

42.5

21.6

40.2

500

286

1.4

0.1

0.5

0.6

Чай с сахаром

96сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1994)

200

16

64

2

0.4

Хлеб ржаной

60

2.82

0.42

29.85

128.4

10.8

1.74

0.054

0.048

Йогурт

103(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1994)

125

2,5

2.2

4,2

47.5

105

0.08

0.03

0.13

1.17

Хлеб пшеничный йодированный

50

4.05

0.6

7.54

102

9.5

0.6

0.055

0.015

Яйцо вареное

324(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1997)

1шт.

5.1

4.6

0.3

62.9

55

2.5

0.07

0.44

Итого**904.8****Итого****2885.45****5 день****Завтрак**

Масло сливочное (порц.)

22 (сборник
рец.блюд и кул.изд-
й, 1997)

20

0.12

16.5

0.18

149.6

2.4

0.04

Каша молочная пшеничная жидкая

35(сборник
рец.блюд и кул.изд-
ий,1994)

200

5.4

3,0

22.6

138

144

1.2

0.1

0.18

0.14

Сыр(порц.)

23(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1997)

20

4.68

6

73.8

176

0.2

0.008

0.14

0.112

Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						620.95					

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	3.6	4,5	11.1	87	63	0.6	0.09	0.06	25.8
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100/100	14.2	11.7	19.8	247	79	1	0.11	0.1	2
Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	4.8	5.8	38.8	260	4	0.8	0.04	0.02	
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	50	1.12		0.52	7.6					
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						961.55					

Полдник

Плюшка Московская	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1986)	200	8.1	4.8	48,8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Фрукты свежие(яблоко)		200	0.7		19,8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						434					

Ужин

Азу	402(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	19.68	24.7	47.1	501.7	79.5	1.2	0.19	0.21	6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						694.1					
Итого						3339.15					

6 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Омлет натуральный	43(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232.5	120	3	0.07	0.58	0.3

Какао с молоком	100(сборн рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						641.65					

Завтрак 2

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						327.55					

Обед

Свекольник с мясом	193(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	9.21	10,39	23.14	218	63	0.9	0.06	0.9	12
Салат с морковью	4(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	1.6	6,3	5.3	99	29	0.8	0.05	0.04	3.2
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	14.2	19.2	18.8	318	36	3	0.16	0.14	10.6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (витаминизированный)	93(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						928.95					

Полдник

Булочка "Домашняя"	109(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	7.5	13.36	64,59	391.9	18	0.9	0.09	0.05	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						455.9					

Ужин

Макаронные изделия отварные с сосиской	273(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и	200			16	64	2	0.4			
	кул.изд-й,1994)										
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	6,0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						654.4					
Итого						3008.45					

7 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
-------------------------	--	----	------	------	------	-------	-----	------	--	--	--

Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборн рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6.2	5,4	20	158	184	0.4	0.08	0.22	1
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						567.15					

Завтрак 2

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2.5	2.2	4.2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Фрукты свежие(банан)		180	1.8		28.2	115.2	14.4	1.08	0.07	0.09	18
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						264.25					

Обед

Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	4.2	3,3	19.2	144	45	1.2	0.15	0.12	28.8
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	18.62	20.34	7.79	287	43	9.6	0.42	2.93	16
Картофельное пюре с м/с	78(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4.4	6.2	15.6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	50	1.12		0.52	7.6					

Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						968.55					
Полдник											
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1986)	100	8.1	4.8	48,8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						358					
Ужин											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19.8	40.8	404	24	2.6	0.06	0.1	3.6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						839.4					
Итого						2997.35					

2 неделя

1 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	34(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5.6	4,0	21.4	144	150	1	0.12	0.18	1.4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						553.15					

Завтрак 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Кондитерское изделие (вафли)		30	1.26	1.44	16.6	83	8	0.35	0.4	0.02	
Итого						197					

Обед

Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	2.1	5,1	11	101	59	0.8	0.04	0.06	51.4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	8.82	2.94	22.8	147	45	1.2	0.15	0.12	14.4

Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	200	4.6	11.6	27	242	48	1.8	0.18	0.14	15.4
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						783.95					

Полдник

Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие(груша)		200	0.72		19.26	76	31.3	4.4	0.04	0.06	10
Итого						318.55					

Ужин

Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	12.8	4.7	15.9	156	53	0.8	0.09	0.1	0.4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	0.8	3.6	6.5	63	11	0.3	0.02	0.01	1
Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0.8	0.04	0.02	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	

Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	125	2.5	2.2	4.2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Итого						883.8					
Итого						2846.55					

2 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная рисовая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	5	3	27.8	158	138	0.4	0.06	0.18	1.4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						640.95					

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерское изделие (печенье)		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	

Итого											
Обед											
Свекла (порц.)	75(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	1.4	6,3	5.6	98	35	1.2	0.03	0.04	3.6
Суп "Крестьянский"	132(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300	3.6	2.7	14.7	90	51	0.6	0.9	0.06	6.9
Рыба запеченная	49(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	100	15.9	4.6	2.9	115	23	0.5	0.09	0.06	0.8
Картофель в молоке	22(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.4	7.6	15	176	88	1	0.16	0.18	5.8
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						838.95					
Полдник											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Фрукты свежие(Яблоко)		200	0.7		19.8	76	18	4.4	0.06	0.04	20
Итого						291.55					
Ужин											

Сырники творожные со сгущенным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	34	21.6	40.2	500	286	1.4	0.1	0.5	0.6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						841.9					
Итого						2837.35					

3 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5.2	3,0	23.6	140	144	0.4	0.06	0.16	0.14
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	1шт.	5.1	4.6	0.3	62.9	55	2.5	0.07	0.44	
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						612.05					

Завтрак 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Фрукты свежие(Яблоко)		180	0.63		17.4	68.4	16.2	3.9	0.05		
Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1986)	100	8.1	4.8	48.8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Итого						476.4					

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	3.6	3,0	11.1	87	63	0.6	0.09	0.06	25.8
Тефтели мясные из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100/100	11.7	15.1	19.9	268	29	2.1	0.08	0.09	3
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	200	7.2	5.6	39.4	246	14	1	0.08	0.02	
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						894.95					

Полдник

Сок фруктовый		200	1.5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					

Ужин

Огурец соленый(порц.)	29(сборник рец.блюд и	50	1.12		0.52	7.6					
	кул.изд-й,1994)										
Запеканка картофельная с мясом	66(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	16,6	17,8	20,8	336	72	3.2	0.2	0.22	3.8
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						536					
Итого						2761.95					

4 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Каша молочная пшённая жидкая	32(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.2	3,6	25.8	160	144	1	0.12	0.18	1.4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	20	4.68	6		73.8	176	0.2	0.008	0.14	0.112
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						642.95					

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Кондитерское изделие (вафли)		50	2.1	0.5	13.5	117	6.7	0.5	0.04	0.01	
Итого						258					

Обед

Суп с макаронными изделиями с птицей	13(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	9.6	7,2	40.2	246	78	0.6	0.12	0.06	2.4
Курица отварная	67(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	22.2	16.6	0.2	258	30	1.6	0.04	0.13	1.4
Капуста тушеная	482(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	5.4	11	140	118	1.4	0.04	0.08	34.2
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						1003.95					

Полдник

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6.0	5.2	10,0	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Фрукты свежие(Груша)		180	0.6		17,3	68.4	28.2	3.9	0.036	0.054	9
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						283.95					

Ужин

Запеканка творожная со сметаной	486(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200/30	34.8	21.6	31.6	480	314	1.4	0.1	0.52	0.4
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	1.88	0.28	19.9	85.6	7.2	1.16	0.036	0.032	
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	125	2,5	2.2	4,2	47.5	105	0.08	0.03	0.13	1.17
Хлеб пшеничный йодированный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						779.1					
Итого						2967.95					

5 день

Завтрак

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04			
Суп молочный с макаронными изделиями	14(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.2	5,4	20	158	184	0.4	0.08	0.22	1
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	5.4	4.4	23.6	158	186	1	0.06	0.22	2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						567.15					

Завтрак 2

Завтрак 2

Сок фруктовый		200	1.5		35.1	141	4	0.4	0.04	0.08	8
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Итого						242.55					

Обед

Салат с морковью	4(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	1.6	6,3	5.3	99	29	0.8	0.05	0.04	3.2
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/30	11	5.4	28.53	184.4	45	1.2	0.15	0.12	14.4
Биточки из говядины	416(сборник рец.блюд.и кул.изд- й,1994)	100	13.2	13.1	16.6	244	22	2.3	0.09	0.1	1
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	11.4	8	50.4	324	28	6	0.28	0.14	
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	0.6		31.6	130	22	0.6	0.02	0.02	0.6
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						1211.35					

Полдник

Ватрушка с творогом	685(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	12.1	7.7	38,5	293	75	0.9	0.09	0.14	0.1
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			

Итого						455.9						
Ужин												
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	100	18.62	20.34	7.79	287	43	9.6	0.42	2.93	16.1	
Картофельное пюре	78(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2	
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4				
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048		
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0.4	0.04	0.08	8	
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015		
Итого						892.4						
Итого						3139.35						
6 день												
Завтрак												
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1997)	20	0.12	16.5	0.18	149.6	2.4	0.04				
Каша молочная "Дружба" жидкая	348(сборник рец.блюд и кул.изд- ий,1994)	200	6.6	3,4	33.6	192	138	1	0.12	0.16	0.14	
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд- й, 1994)	200	4.8	3.8	25.6	158	180	0.2	0.06	0.22	2.2	
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	14.08	101.55	9.5	0.6	0.055	0.015		
Итого						601.15						

Итого**357****Ужин**

Картофель тушёный с мясом

24(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,2004)

200

4.6

11.6

27

242

48

1.8

0.18

0.14

15.4

Огурец солёный(порц.)

29(сборник
рец.блюд и

50

1,12

0,52

7.6

кул.изд-й,1994)

Чай с сахаром

96сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1994)

200

16

64

2

0.4

Хлеб ржаной

60

2.82

0.42

29.85

128.4

10.8

1.74

0.054

0.048

Итого**442****Итого****2854.05****7 день****Завтрак**

Масло сливочное (порц.)

22 (сборник
рец.блюд и кул.изд-
й, 1997)

20

0.12

16.5

0.18

149.6

2.4

0.04

Макаронные изделия отварные с
сыром(сборник рец.блюд
и кул.изд-ий,1994)

200

7.2

5,6

39.4

246

14

1

0.08

0.02

Сыр(порц.)

23(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й,1997)

20

4.68

6

73.8

176

0.2

0.008

0.14

0.112

Чай с сахаром

96(сборник
рец.блюд и кул.изд-
й, 1994)

200

16

64

2

0.4

Хлеб пшеничный

50

4.05

0.6

14.08

101.55

9.5

0.6

0.055

0.015

Итого**634.95**

Завтрак 2

Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200	6	5.2	10	114	252	0.2	0.08	0.32	2.8
Кондитерское изделие (печенье)		30	1.26	1.44	16.6	83	8.7	0.63	0.02	0.015	
Итого						197					

Обед

Свекольник по-домашнему	193(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	300/20	12.6	11,4	42.7	392.5	45	1.2	0.15	0.12	15
Голубцы с мясом и рисом	494(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1997)	100/100	9.3	8.7	10.9	157.4	32	2.4	0.08	1.03	3
Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			13.8	64	2				0.2
Хлеб пшеничный		50	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						844.3					

Полдник

Сдоба обыкновенная	104(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1986)	100	8.1	4.8	48,8	294	18	0.8	0.1	0.09	
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд- й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Итого						358					

Ужин

Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14.2	11.7	19.8	247	79	1	0.11	0.1	2
Картофельное пюре с м\с	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1.2	0.18	0.16	6.2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0.4			
Хлеб ржаной		60	2.82	0.42	29.85	128.4	10.8	1.74	0.054	0.048	
Итого						609.4					
Итого						2643.50					