



### День 2-й ВТОРНИК

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ технол. карт
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	150	4	4,15	20,11	130,05		№ 7.091/1
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	2,5	14,14	98,03		№ 7.261
4	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.121/10/4
	<b>Итого:</b>	383	9,37	10,03	48,47	324,84		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0		40,5		№ 7.151/10/3
	<b>Итого:</b>	100	0,24	0	20,2	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Борщ с мясом со сметаной	150	5,34	6,2	10,84	114,2		№ 7.н39с-1
2	икра кабачковая	30	0,06	0,027	0,028	32,885		№ 7.275/2
3	Кнели рыбные	60	8,17	2,73	2,7	81		№ 7.150с
4	картофельное пюре	110	2,475	3,098	17,875	105,16		№ 7.173
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7.6/10/1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
	<b>Итого:</b>	570	18,865	12,535	65,245	468,641		
<b>Подник</b>								
1	Булочка творожная	80	9,6	12,17	38,21	330,93		№ 7.2/12/1
2	Йогурт	150	4,2	4,8	16,95	127,5		№ 7.79/5/3
	<b>Итого:</b>	230	13,8	16,97	55,16	458,43		
	<b>Всего за день:</b>	1283	42,275	39,535	189,075	1292,411		

### День 3-й СРЕДА

№ п/п	Примем пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.	150	4,84	4,74	24,24	173,01		№ 7.127
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№7.052
3	Масло сливочное	3	0,002	2,48	0,02	22,44		№ 7.01/1
4	Кофейный напиток на молоке	150	3,15	3,24	111,83,78	86,5		№ 7.029
	Итого:	330	10,272	10,73	39,29	351,25		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Фрукт ( слива, яблоко)	100-150	0,53	0,53	15,576	60,176		№ 7.131-2
	Итого:	0	0,53	0,53	15,576	60,176		
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с рыбой	150	6,42	2,2	8,9	88,38		№ 7.30/2/4
2	отушен консервированный	25	0,2	0,02	0,95	3,14		№ 7.367
3	Котлета из говядины	60	9,3	8,2	2,8	121		№ 7.н163
4	Рагу из овощей	120	1,9	3,01	13,04	79,85		№ 7.н180
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4.5/10
	Итого:	595	20,66	13,91	61,39	435,21		
<b>Полдник</b>								
1	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,1	4,5	23,92	151,33		№ 7.43-2/3/4
2	хлеб пшеничный	30	0,816	1,155	3,372	29,82		№ 7.052
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	340	5,916	5,655	36,372	215,27		
	Всего за день:	1265	37,378	30,825	152,628	1061,906		

### День 4-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Прям пиши, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	запеканка творожная	110	13	17,45	9,64	249,09		№ 7.н039/1
2	стуженое молоко	15	1,102	1,305	8,602	49,155		№7.004
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№ 7.052-1
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	Итого:	360	16,762	19,055	44,822	405,165		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Суп-пюре из разных овощей	150	1,812	2,94	7,74	61,722		№ 7.27/2/3
2	Жаркое по - домашнему	180	12	13	18,37	232,6		№ 7.н070
3	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,468	1,93	1,971	24,39		№7.291/3
4	гренки	15	1,3	0,14	8,2	32,985		№ 7.34/2/4
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№ 7.003
6	Компот	200	0,2	0	18,98	70,44		№ 4.5/10
	Итого:	630	18,42	18,49	71,981	487,297		
<b>Полдник</b>								
1	Каша молочная рисовая	150	3,42	4,05	18,15	116,86		№7.162/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
	Итого:	384	8,79	12,95	47,51	311,65		
	Всего за день:	1474	44,212	50,495	175,223	1244,612		

### День 5-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная со слив. масл.	150	4,1	4,54	20,6	135,2		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Яйцо отварное	20	2,4	2,03	0,14	28,26		№ 7.435/2
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,15	3,24	11,8	86,5		№ 7.029
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>11,86</b>	<b>15,33</b>	<b>47,68</b>	<b>347,99</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Фрукт ( слива , яблоко )	100-130	0,455	0,455	13,494	51,48		№ 7.092
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>0,455</b>	<b>0,455</b>	<b>20</b>	<b>51,48</b>		
<b>Обед</b>								
1	Суп из овощей на курином бульоне	150	1,9	1,35	12,15	69,22		№ 7.106
2	кукуруза консервированная	20	0,7	0,13	5,6	26,5		№ 4.1/1
3	шлов из мяса куры	180	17,424	16,272	26,712	346,32		№ 7.4/9/2
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16		№ 7.003
5	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	17,04	17,69		№ 7.6/10
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>22,804</b>	<b>18,252</b>	<b>78,222</b>	<b>524,89</b>		
<b>Поддник</b>								
1	<i>Салат из отв.овощей, сол.огурцом</i>	60	0,85	5,38	6,58	75,51		№ 7.29/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,314	0,266	15,025	62,366		№ 7.052-1
3	Коржик молочный	75	4,7	9,15	49	258,5		№ 3.8/20/2
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№ 7.10/10
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>7,864</b>	<b>14,796</b>	<b>79,685</b>	<b>430,496</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1359</b>	<b>42,983</b>	<b>48,833</b>	<b>225,587</b>	<b>1354,856</b>		

**День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ п/п	Принем пиши, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша гречневая молочная	150	3,51	5,25	16,05	130		№ 4.2/4
2	Чай с молоком	200	3,16	3,38	14,22	96,76		№ 7.12/10/4
3	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
4	Сыр	17	4,06	4,2	0	49,55		№ 8.5/13/1
	Итого:	401	12,94	18,35	45,41	374,34		
<b>2-й завтрак</b>								
1	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		№ 7.033/12
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92		
<b>Обед</b>								
1	Рассолыник "Ленинградский" с курой и сметаной	150	5,055	2,58	10,47	90,33		№ 7.037с/4
2	Салат из отв. картофеля с зеленым луком	30	2,3	4,3	0	43		№ 7.34/1/3
3	бигус с мясом	180	9,15	7,24	13,07	153,4		№ 7.061/1
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7.6/10/1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
6	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,3	17,5	72,8		№ 7.052-1
	Итого:	615	21,985	14,9	74,842	494,926		
<b>Полдник</b>								
1	Чай с сахаром	180	0	0	8,172	33,3		№ 7.10/10/1
2	Шанежка с картофелем	60	3,8	5,28	20,8	160		№ 7.148/1
	Итого:	240	3,8	5,28	28,972	193,3		
	Всего за день:	1456	39,725	38,73	169,424	1154,566		

### День 7-й ВТОРНИК

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технол. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша геркулесовая	150	3,93	2,82	19,45	145,7		№ 4.8/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,15	3,24	11,83	86,5		№ 7.084
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>9,29</b>	<b>11,58</b>	<b>46,42</b>	<b>330,23</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из пшеничника	100	0,24	0	20,2	40,5		№ 7.15/10/3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>40,5</b>		
<b>Обед</b>								
1	Свекольник с мясом со сметаной	150	5,4975	5,61	10,275	118,8		№ 7.102
2	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	36,54		№ 7.275/2
3	Биточки рыбные	60	11,3	4,6	5,38	117		№ 7.355
4	Картофельное пюре с морковью	120	2,32	3	16,8	97,15		№ 7.666
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0	17,082	63,396		№ 7.6/10/1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№ 7.003
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22,5375</b>	<b>16,39</b>	<b>69,077</b>	<b>504,886</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Запеканка из творога с яблоками	120	12,88	23,2	23,78	317,16		№ 7.16/5/2
2	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65		№ 7.351
3	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,52	57,14		№ 7.052
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37		№ 7.10/10
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>16,25</b>	<b>25,17</b>	<b>56,85</b>	<b>476,3</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1379</b>	<b>48,3175</b>	<b>53,14</b>	<b>192,547</b>	<b>1351,916</b>		

### День 8-й СРЕДА

№ п/п	Присм пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша пшеничная молочно-чая с маслом сли.	150	4,8	5,9	20,2	170	<b>55</b>	№7.н119с-1
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,3		№7.261
3	чай с молоком	150	2,37	2,53	10,66	72,57		№7.12/10/4
	Итого:	334	9,38	13,95	46	340,87		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	0	40,5		№7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	0	40,5		
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,072	10,98	97,5		№4.19/2
2	Отулец свежий порционный	30	0,52	0,1	2,36	7,35		№7.014
3	Гуляш из говядины	100	14,71	14,95	4,65	211,05		№7.11/8
4	Макаронные изделия отварные	130	5,081	2,95	35,45	200,9		№7.н151-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72		№7.003
6	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№4.5/10
	Итого:	650	28,561	21,552	87,242	652,496		
<b>Полдник</b>								
1	омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	17,61		№7.н038/1
2	хлеб пшеничный	30	1,995	0,24	13,15	60,64		№8.103/1
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	355	11,415	12,31	25,26	336,9		
	Всего за день:	1439	22,83	24,62	158,502	1370,766		

**День 9-й ЧЕТВЕРГ**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Картофель отварной	100	1,13	1,95	9,8	65,47		№7.251
2	Соус томатный	50	5,17	10,52	0,73	133		№7.40/8
3	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	4,32	15,78	115,34		№7.029
	<b>Итого:</b>	<b>384</b>	<b>12,71</b>	<b>22,31</b>	<b>41,45</b>	<b>411,84</b>		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Фрукт ( слива, яблоко )	90-150	0,53	0,53	15,576	60,176		№7.131-2
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>15,576</b>	<b>60,176</b>		
<b>Обед</b>								
1	Суп-пюре гороховый	150	6,24	1,062	17,1	115,05		№7.29/2
2	Морковь тушеная	50	0,7	2,3	5,21	61		№8.10/3
3	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	10,85	10,38	13	206,37		№7.н243
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№7.003
	<b>Компот</b>	<b>200</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>17,082</b>	<b>63,696</b>		№4.5/10
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>20,61</b>	<b>14,222</b>	<b>69,112</b>	<b>518,516</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Ватрушка с повидлом	60	4,2	3,39	35,022	201,9		№7.150
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	34,12		№7.10/10
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>3,39</b>	<b>44,102</b>	<b>236,02</b>		
	<b>Всего за день:</b>	<b>1264</b>	<b>38,05</b>	<b>40,452</b>	<b>170,24</b>	<b>1226,552</b>		

## День 10-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прим. пиши, наименование блюда	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технол. карты	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная	150	3,75	4,51	18,2	138,06		№ 4.14/4
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,21	5,52	15,14	98,03		№ 7.261
3	сыр	10	2,39	2,47	0	29,1456		№ 7.435/2
4	чай с молоком, с сахаром	150	2,37	2,53	10,7	72,57		№ 7.12/10/4
	Итого:	344	10,72	15,03	44,04	337,8056		
<b>2-й завтрак</b>								
1	Фрукт ( слива, яблоко )	100-150	0,72	0,27	9,99	45		№ 7.329/2
	Итого:	0	0,72	0,27	9,99	45		
<b>Обед</b>								
1	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	150	1,32	2,28	9,12	66,6		№ 7.056
2	Салат из помидор с маслом растит.	30	0,32	0,04	1,52	5,592		№ 7.288/3
3	Котлета из мяса кури	60	8,364	8,796	3,714	141,146		№ 7.114
4	Картофельное пюре	80	1,6	2,3	11,83	79,6		№ 7.64-1
5	Компот	200	0,18	0	17,082	63,696		№ 4.5/10
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
	Итого:	560	14,424	13,896	59,986	429,034		
<b>Подник</b>								
1	Ватрушка со сметаной	60	6	8,58	31,5	224,25		№ 7.6/12/3
2	Кисель из ягод	200	1,88	3,25	16,34	109,12		№ 7.8/10/3
	Итого:	260	7,88	11,83	47,84	333,37		
	Всего за день:	1164	33,744	41,026	161,856	1145,2096		