

2-й день	Завтрак													
733	Оладьи со сметаной	150/10	5,6	6,9	29,2	382	0,1	-	0,03	-	9,9	41,7	7,0	0,55
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	0,08	-	300,3	162,2	15,02	0,33
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Всего		15,62	16	62,4	660								
						(22,4%)								
	Обед													
124	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	31,0	0,02	-	35,8	45,7	20,1	0,8
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	-	0,01	-	8,6	6,0	0,8	-
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	-	44	0,01	-	-	-	1,9	37,6	4,7	0,5
499	Котлета рубленая из бройлера- цыплят	80	8,1	7,6	7,6	209	0,03	-	-	-	7,4	7,4	12,9	14
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/7	3,2	6,8	22	164	-	24,3	0,02	-	40,4	96	32,4	1,05
576	Дополнительный гарнир Огурцы соленые	50	0,14	-	0,66	42	-	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
468	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162	-	-	-	-	0,2	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	-	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего:		24,29	22,4	110	790								
						(28,8%)								
	Всего за день:		39,91	38,4	172,4	1450								
						(51,4%)								
3-й день	Завтрак													
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	14,0	11,3	14,1	219	0,028	0,21	0,03	-	71,16	41,7	7,0	0,25
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,1	2,6	0,02	-	240	180	28,0	0,1
1	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,02	0,05	0,01	-	4,0	10,8	4,2	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Всего		22,5	21,44	53,48	500								
						(17%)								
	Обед													
140/122	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250 20	2,9 3,3	2,5 1,7	21,0 0,1	120 22	1,61 0,02	16,5 -	0,01 0,01	- -	18,3 3,4	64,4 33,5	24,0 3,9	1,1 0,3
388	Биточки рыбные (горбуша)	80	27,5	9,12	-	194	0,2	-	0,02	-	16,4	164	24,6	0,5
508	Гречка отварная с маслом	150	8,4	10,8	41,2	231	0,27	-	0,02	-	13,2	188	125	4,2

587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	0	1,6	0	0	3,7	5,5	3,6	0,2
515	Дополнительный гарнир: Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	-	-	10,0	31,0	10,5	0,35
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,2	-	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	-	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего:		49,85	25,52	130,75	900 (32,8%)								
	Всего за день:		72,35	46,96	184,23	1400 (49,6%)								
4-й день	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0	152,8	129,9	20,7	0,4
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,11
	Печенье без наполнителя	40	0	0	42,2	196	0,05	0	0	0	6,3	28,7	-	0,42
331	Яйцо вареное	1 шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	-	22,0	76,8	4,8	1,0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		16,52	14,5	102,7	575 (19,6%)								
	Обед													
110	Борщ из св. капусты	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
443	Плов (говядина)	250	9,0	11,75	37,5	263	0,15	7,5	-	-	33,3	331,5	80,0	4,0
515	Доп.гарнир Кукуруза консервир.	50	2,2	-	11,2	29	-	4,8	-	-	-	50,0	-	-
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	0	0	0	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	40	4,14	0,72	25,44	88	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,16	119	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66
	Всего		22,32	20,15	148,3	752 (27,4%)								
	Всего за день:		38,84	34,65	251	1327 (47%)								
5-й день	Завтрак													
358	Сырники из творога	150	8,3	9,1	13,6	249	0,05	1,2	0,8	0	39,3	27,3	49,7	24
	с молоком сгущенным	30	2,4	2,8	18,7	107	0,12	0,33	0,01	0	102,3	73,0	11,3	0,07
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	-	3,1	1,5	0,8	-

96	Масло порциями	10	-	0,08	7,25	66	0,001	-	0,04	-	2,4	3	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Всего		13,92	12,38	72,95	570								
						(19,5%)								
	Обед													
138	Суп картофельный с крупой	250	0,55	0,31	2,5	128	0,023	1,6	-	-	158,3	16,4	36,8	0,4
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	-	-	-	1,9	37,6	4,7	0,5
487	Куры отварные	100	19	7,4	0,4	146	0,1	11,6	0,1	-	27,3	276,3	30,7	2,4
224	Рагу из овощей	150	3,2	7,3	15,3	140	0,09	26,2	0,05	-	37,6	56,9	25	0,9
536	Дополнительный гарнир. Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	-	-	24,1	21,5	11,0	0,93
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,5	-	-	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	-	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		35,7	20,71	88,9	843								
						(30,7%)								
	Всего за день:		49,62	33,09	161,85	1413								
						(50%)								
6-й день	Завтрак													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	0,08	-	300,3	162,2	15,02	0,33
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,8	12,2	47,0	245	0,09	-	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	-	-	60,3	45,0	7,0	0,02
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		19,12	24,9	93,9	593								
						(20,1%)								
	Обед													
137	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/25	2,4	2,4	17,6	104	0,02	2,3	0,01	-	10,2	16,1	5,9	0,3
			2,4	2,7	3,1	47	0,02	0,2	-	-	4,7	62,2	7,6	0,9
413	Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,8	133	-	-	0,01	-	18,0	16,5	10,0	0,9
216	Каша пшенная с маслом сливочным	150	4,3	6,9	23,8	180	0,16	-	0,02	-	10,7	88,9	31,1	1,0
576	Дополнительный гарнир Огурцы соленые	50	0,14	-	0,66	42	-	-	-	-	12,5	10,0	-	1,5
468	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	42,2	162	-	-	-	-	0,2	-	-	-

	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	-	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		19,09	24,5	115,46	806								
	Всего за день:		38,21	49,4	209,36	1399								
						(29,4%)								
7-й день	Завтрак													
1	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,02	0,05	0,01	-	4,0	10,8	4,2	0,4
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	14,0	11,3	14,1	219	0,028	0,21	0,03	-	71,16	41,7	7,0	0,25
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	82	-	-	-	-	0,3	-	-	-
	Конфеты шоколадные	20	0,92	4,8	7	99	0,01	-	-	-	26,5	32,13	8,9	0,7
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Всего		17,72	19,44	51,48	558								
						(19%)								
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135	-	17,5	-	-	20,0	-	25,8	1,0
	со сметаной с мясом (говядина)	10	0,3	2,0	0,3	21	-	-	0,01	-	8,6	6,0	0,8	-
		32	6,2	1,1	-	44	0,01	-	-	-	1,9	37,6	4,7	0,5
369	Рыба отварная (горбуша)	80	27,5	9,12	-	194	0,32	-	0,03	-	26,2	262,4	39,4	0,8
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	1,8	3,0	19,2	114	0,05	-	0,03	-	5,1	83	27	0,6
515	Дополнительный гарнир: Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	-	-	10,0	31,0	10,5	0,35
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,2	-	-	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	-	-	-	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		44,85	20,42	105,85	824								
						(30%)								
	Всего за день:		64,09	40,02	167,05	1382								
						(49%)								
8-й день	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	186								
331	Яйцо вареное	1 шт.	5,0	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	-	22,0	76,8	4,8	1,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	0,01	1,3	-	122,6	116,2	21,6	0,7
	Печенье без наполнителя	15	-	-	25,3	74	0,05	-	-	-	6,3	28,7	-	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		19,02	17,9	99,5	603 (20,5%)								
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой с курицей	250/20	0,55 3,8	0,31 1,5	2,5 0,1	15 30	0,023 0,01	1,6	- 0,01	- -	58,3 3,4	16,4 35,5	36,8 3,9	0,4 0,3
451	Шницель рубленый(говядина)	80	12,8	11,5	12,8	208	0,05	-	-	-	11,8	118,4	20,6	22,4
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,8	12,2	47,0	245	0,09	-	-	-	14,4	60,8	11,2	0,12
515	Доп.гарнир Кукуруза консервир.	50	2,2	-	11,2	29	-	4,8	-	-	-	50,0	-	-
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	-	31,6	126	0,02	-	-	-	32,0	29,2	21,0	0,64
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		30,62	26,11	132,5	791 (28,8%)								
	Всего за день:		49,64	44,01	232	1394 (49,4%)								
9-й день	Завтрак													
358	Сырники из творога с молоком сгущенным	100 30	8,3 2,4	9,1 2,8	13,6 18,7	166 107	0,05 0,12	1,2 0,33	0,8 0,01	0 0	39,3 102,3	27,3 73,0	49,7 11,3	24 0,07
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	-	-	60	45,0	7,0	0,11
96	Масло порциями Фрукты свежие (яблоко)	10 1 шт	- 0,6	0,08 -	7,25 17,9	66 45	0,001 0,06	- -	0,04 -	- -	2,4 8,1	3 36,9	0,05 13	0,02 1,05
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		15,82	13,98	92,95	554 (18,8%)								
	Обед													
138	Суп картоф. с крупой, с консервой (сайра в масле)	20/250	0,35 3,7	0,05 4,7	3,5 -	130 57	0,004 -	1,6 -	- -	- -	151,7 -	7,5 -	25 -	0,2 -
499	Котлета рубленая из бройлера- цыплят	80	8,1	7,6	7,6	131	0,03	-	-	-	7,4	7,4	12,9	14
508	Гречка отварная с маслом	150	8,4	10,8	41,2	231	0,27	-	0,02	-	13,2	188	125	4,2
536	Дополнительный гарнир. Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	123	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93
638	Компот из смеси	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5

	сухофруктов													
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		27,3	27,75	123	934								
						(34%)								
	Всего за день:		43,12	41,73	215,95	1488								
						(52,7%)								
10-й день	Завтрак													
728	Блинчики с маслом сливочным	115	6,1	11,6	38	285	0,12	-	0,06	-	19,6	78,8	11,4	1,1
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,1	2,6	0,02	-	240	180	28,0	0,1
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	-	108	0,01	0,48	0,08	-	300,3	162,2	15,02	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		21,82	27,5	66,1	604								
						(20,5%)								
	Обед													
110	Борщ из св. капусты со сметаной	250	2,0	5,2	13,1	106	0,02	0	0,02	0	46,4	48,8	27,5	1,3
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	34,75	16,25	10,0	330	30,5	0	0	0	31,8	302,0	58,2	4,5
576	Дополнительный гарнир Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	42	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	42,2	162	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб ржаной	35	2,07	0,36	12,72	78	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		41,54	24,05	93,56	811								
						(29,6%)								
	Всего за день:		63,36	51,55	159,66	1415								
						(50%)								
11-й день	Завтрак													
1	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118	0,03	0,1	0,02	-	8,0	21,7	8,3	0,8
302	Каша овсяная с маслом сливочным	150	4,2	7,8	19,8	172	0,05	-	0,02	-	20,1	109,7	48,3	0,7
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	-	2,8	-	-	3,1	1,5	0,8	-
	Конфеты шоколадные	30	1,38	7,14	10,48	148	0,01	-	-	-	39,8	48,2	13,4	1,0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44

	Всего		8,48	18,28	74,96	538 (18,3%)									
	Обед														
140/122	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250 20	2,9 3,8	2,5 1,5	21,0 0,1	120 30	1,61 0,01	16,5 -	0,01 0,01	- -	18,3 3,4	64,4 35,5	24 3,9	1,1 0,3	
374	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	5,3	2,5	2,8	116	0,08	5,4	-	-	38,0	162,1	44,6	0,9	
511	Рис отварной с маслом	150	1,8	3,0	19,2	114	0,05	-	0,03	-	5,1	83	27	0,6	
515	Дополнительный гарнир: Зеленый горошек	50	1,5	0,1	3,15	36	0,06	5,0	-	-	10,0	31,0	10,5	0,35	
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	-	35,8	142	0,01	5,2	-	-	6,8	4,4	3,6	0,9	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,20	110	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	120	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66	
	Всего		22,75	10,6	127,55	788 (28,7%)									
	Всего за день:		31,23	28,88	202,51	1326 (28,2)									
12-й день	Завтрак														
166	Суп молочный овсяный с яйцом	250	9,3	10,5	29,5	251	0,12	1,6	0,01	-	158,3	161,7	36,8	0,4	
	Печенье без наполнителя	15	-	-	25,3	74	0,05	-	-	-	6,3	28,7	-	0,42	
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	-	-	-	-	0,3	-	-	-	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	8,48	40	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13	1,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0,04	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44	
	Всего		13,62	12,4	98,4	543 (18,5%)									
	Обед														
719	Пельмени (п/ф) отварные в бульоне	80/200	7,7	10,4	13,6	182	-	6,3	-	-	-	-	-	-	
413	Сардельки отварные	80	5,5	11,9	0,8	213	-	-	0,01	-	18,0	16,5	10,0	0,9	
302	Каша пшенная с маслом сливочным	150	4,3	6,9	23,8	180	0,16	-	0,02	-	10,7	88,9	31,1	10,	
515	Доп.гарнир Кукуруза консервир.	50	2,2	-	11,2	29	-	4,8	-	-	-	50,0	-	-	
638	Компот из плодов или	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-	-	16	25,8	8,4	0,6	

	ягод сушеных (курага)													
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	66	0,06	-	-	-	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95	004	-	-	-	8,0	26	5,6	0,44
	Всего		25,21	29,88	108,96	871 (31,7%)								
	Всего за день:		38,83	42,28	207,36	1414 (50,1%)								