

		Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№311/2004	каша манная с маслом	210	3.1	8.4	20.5	176.2
	№692/2004	коф.напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.37	16.38	8.64	153.4
		яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62
			500	13.07	32.62	58.28	543.6
ОБЕД	№134.106	суп крестьянский с крупой.с мясом кур	215	8.1	5.57	11.44	129.55
	№462.587	тефтели с соусом	120	9.06	11.28	10.38	180.6
	№516	рожки отварные с маслом	155	5.27	9.45	35.34	252.6
	№638	компот из кураги	200	1.08	0	28.44	113.4
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			740	31.14	27.8	116.24	848.75
			1240	44.21	60.42	174.52	1392.35
МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ, ВТОРНИК		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша пшеничная с маслом	210	5.79	9.2	31.6	240
	№685	чай с сахаром	215	0.2	0.00	15	58
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
		сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
			505	17.64	17.3	80.7	539
ОБЕД	№98.138	суп картофельный с крупой.с рыбн.консервами	225	7.04	3.83	14.6	124.7
	№541	овощное рагу из куриной грудки	200	19	15.9	12	308
	№705	напиток из шиповника	200	0.4	0	23.6	94
		фрукты(яблоко)	100	0.4	0	12.6	52
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
			795	34.47	21.23	93.44	751.3
			1300	52.11	38.53	174.14	1290.3
МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ, СРЕДА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша ячневая с маслом	210	4.2	8	28.4	204
	№693	какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	№337	яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
			500	18.25	17.74	85.74	577
	№139.106	суп картофельный с бобовыми.с мясом кур.со сметаной	225	3.96	3.58	14.27	92
		рыбная котлета	90	13.32	2.7	9	113.4
	№594	соус томатный	60	1.56	5.76	5.64	84
	№508	каша гречневая, рассыпчатая с м/с	155	4.77	5.22	35.45	207.8
	№369	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6

			800	31.84	18.76	126.4	793.8
			1300	50.09	36.5	212.14	1370.8
МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша овсяная с маслом	210	5.88	10.92	27.72	241.5
	№692	кофейный напиток на молоке	200	2.5	3.6	28.7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.37	16.38	8.64	153.4
		яблоко	100	0.4	0	12.6	52
			560	11.15	30.9	77.66	598.9
ОБЕД	№110.106	борщ с мясом кур.со сметаной	225	4.03	7.93	8.76	122.04
	№451	котлеты(говядина)	90	14.29	12.96	14.4	234.9
	№601	соус томатный с овощами	60	1.68	6.12	3.72	78
	№511	рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228
	№684/686	чай с лимоном	222	0.3	0	15.2	60
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			817	31.68	34.66	111.27	895.9
			1377	42.83	65.56	188.93	1494.8
МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша рисовая с маслом	210	3.15	8.4	33.2	228.9
	№684/686	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58
	№97	сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
			505	15	16.5	82.3	527.9
ОБЕД	№132/106	рассольник с мясом кур.со сметаной	225	7.8	0.41	8.83	86.56
	№288	курица отварная	90	20.2	19.69	1.55	264.3
	№520	пюре картофельное с маслом	155	3.25	8.52	22.5	195.3
	№707	сок фруктовый	200	1	0	21.2	88
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			740	39.88	30.12	84.72	806.76
			1245	54.88	46.62	167.02	1334.66
МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК		№№	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№160	суп молочный с макаронными изделиями	250	4.48	4.8	17.9	117.1
	№684/686	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
		сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
			545	16.33	12.9	67	416.1
ОБЕД	№140/106	суп картофельный с мак,изд-ми,с мясом кур.со сметаной	225	8.27	6.27	6.57	117.3
	№443	плов из дух.свинины	200	21.6	11.8	37.8	350
	№78	консер.кукуруза	60	1.74	1.14	6.48	48
	№639	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
			755	39.84	20.71	112.89	811.9

			1300	56.17	33.61	179.89	1228	
МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ, ВТОРНИК			1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша ячневая с маслом	210	4.2	8	28.4	204	
	№692	коф,напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	
	№337	яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62	
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	81.94	121	
			500	15.85	16.34	81.94	539	
ОБЕД	№98/138	суп картофельный с крупой,с рыбн,консервами	225	7.04	3.83	14.6	124.7	
	№437	гуляш из мяса	100	6,9	3,3	2	66	
	№516	рожки отварные с м/с	155	5.27	9.45	35.34	252.6	
	№638	компот из чернослива	200	0,6	0	29	116	
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100	
		фрукты	100	0,4	0	12,6	52	
			850	27.84	18.08	124.18	783.9	
			1350	43.69	34.42	206.12	1322.9	
МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ, СРЕДА			1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша гречневая с маслом	210	8.8	4.8	34.8	224	
	№705	напиток из шиповника	200	0.4	0	23.6	94	
	№1	бутерброд с маслом	50	2.37	16.38	8.64	153.4	
		печенье	40	1.2	1.6	11.86	66.6	
			500	12.77	22.78	78.9	538	
ОБЕД	№132/106	рассольник с мясом кур,со сметаной	225	7.8	0.41	8.83	86.56	
		рыба отварная	90	17.2	16	0	216	
	№520	пюре картофельное с маслом	155	3.25	8.52	22.5	195.3	
	№631	коф,напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100	
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
			740	38.38	30.03	90.67	822.46	
			1240	51.15	52.81	169.57	1360.46	
МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ			1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша рисовая с маслом	210	3.15	8.4	33.2	228.9	
	№685	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58	
	№97	сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120	
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
			505	15	16.5	82.3	527,9	
ОБЕД	№139.107	суп картофельный с бобовыми,с мясом кур,со сметаной	225	3.96	3.58	14.27	92	
	№594	котлета мясная с соусом	90	10.32	11.52	12.42	198.6	
	№508	каша гречка рассыпчатая с м/с	155	4.77	5.22	35.45	207.8	
	№638	компот из кураги	200	1.08	0	28.44	113.4	
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6	
		хлеб ржаной	30	3.9	0.9	12	75	
			730	26.46	21.52	117.22	759.4	

			1235	41.46	38.02	199.52	1287.3
МЕНЮ НА 10 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша пшеничная с маслом	210	5.79	9.2	31.6	240
	№688	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.37	16.38	8.64	153.4
		печенье	40	1.2	1.6	11.86	66.6
			500	11.86	30.78	80.8	612
ОБЕД	№124/107	щи с капустой, с мясом кур, со сметаной	225	9.64	8.93	8.38	154.8
	№436	жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
	№78	икра свекольная	60	1.32	4.56	6.84	76.8
		сок фруктовый	200	1	0	21.2	88
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
			805	41.84	27.24	94.06	804.7
			1305	53.7	58.02	174.86	1416.7