

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								
№76, сб.2018 г.*	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,13	136,63
	Колбаса вареная отварная	30	4,13	4,13	2,69	0,00	0,03	40,87
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Итого за прием		21,04	13,38	14,57	0,60	74,53	523,52
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
Обед								
№40, сб.2018 г.	Салат "Степной"	100	1,44	0,00	3,41	0,02	8,03	72,72
ТТК сб.2018 г.*	Суп картофельный с рыбными консервами	250	11,45	7,74	13,55	0,00	27,97	288,37
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	120/10	24,17	22,93	24,03	0,00	16,28	381,52
№156, сб. 2018 г.	Овощи припущенные	250	2,10	0,04	7,12	0,82	17,93	147,72
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		48,52	30,88	49,47	0,84	151,64	1281,72
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
№288 сб.2018г.	Булочка "Веснушка"	80	8,54	0,40	4,56	0,00	57,15	312,45
	Итого за прием		9,54	0,40	4,76	0,00	77,35	398,93
Ужин								
№15, сб.2018 г**.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0,00	4,71	0,00	3,74	63,04
№90, сб.2018г.	Рыба, запеченная с картофелем	330	22,07	18,88	17,21	0,48	30,62	372,75
№ 8.26, сб. Сам.95г.	Морковь отварная	50	0,66	0,00	0,05	0,00	2,95	17,10
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,10	11,29	63,90
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		35,20	22,25	29,71	0,58	114,83	892,99
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		121,07	72,59	105,68	2,93	470,25	3410,05

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							
№234, сб.2018г.	Омлет натуральный	180	16,53	17,58	27,99	0,00	2,98	329,53
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		30,44	25,74	36,83	0,00	59,23	694,89
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№32, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	100	1,57	0,00	7,41	0,02	7,30	106,32
№70 сб.2018 г.*	Свекольник	250	2,39	0,20	4,38	0,00	14,93	113,90
№122, сб.2018г.	Запеканка картофельная с мясом	260/50	22,73	18,65	21,53	0,00	38,10	448,64
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной (доп.гар)	50	1,47	0,00	0,09	0,00	3,04	23,36
№324, сб.2018г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		36,99	18,85	34,71	0,02	133,85	1036,68
	Полдник							
	Зефир	30	0,24	0,24	0,03	0,00	23,94	94,15
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		1,24	0,24	0,23	0,00	44,14	180,63

	Ужин							
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови с огурцами и зел. Горошком 80	1,25	0,00	2,06	0,00	4,17	43,33	
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	120	17,94	15,05	20,03	0,36	18,50	330,72
№251, сб. 2018 г.	Соус молочный	20	0,39	0,30	1,14	0,00	1,33	17,23
ТТК	Картофель припущенный,	180	3,53	0,00	0,71	0,00	27,04	136,58
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	35/7	3,69	3,50	8,63	0,00	1,13	97,62
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97
	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
	Итого за прием		34,49	18,84	33,77	0,47	102,36	884,88
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		109,85	69,36	112,65	1,33	389,53	3100,43

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							
№209, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,29	1,91	7,30	0,00	26,96	192,03
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Итого за прием		17,09	8,75	14,71	0,00	78,38	515,30
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№ 43, сб.2018г.	Винегрет с сельдью	100/50	9,28	8,50	10,92	0,17	6,70	166,18
№61 сб.2018 *	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	15,54	13,33	12,92	0,00	20,25	265,14
№133 (2 вар), сб.2018	Куры отварные	70/30	30,96	30,83	26,84	0,01	2,76	376,41
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	200	3,93	0,00	0,79	0,00	30,05	151,78

№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,00	0,06	0,04	30,92	123,45
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69
	Итого за прием		68,28	52,66	52,72	0,82	136,36	1326,96
	Полдник							
№94, сб. РБ 2002 г.	Булочка кунцевская из муки в/с	80	6,03	0,32	4,83	0,00	39,17	230,51
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		7,03	0,32	5,03	0,00	59,37	316,99
	Ужин							
№33, сб.2018 г**	Салат "Пестрый"	80	0,97	0,00	3,65	0,00	8,57	73,49
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	350	30,69	26,60	34,50	0,00	30,80	566,41
№ 9.119, сб. Сам. 199	Огурцы свежие	100	0,80	0,00	0,10	0,00	2,50	15,93
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	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
	Итого за прием		39,90	26,60	39,40	0,05	91,84	911,27
	Второй ужин							
№ 297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %	180/10	5,22	5,22	4,50	0,00	17,54	128,03

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							
№235, сб.2018 г.	Омлет с зеленым горошком	200	17,27	16,85	26,54	0,00	5,15	330,92
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		34,25	27,73	38,54	0,60	56,69	722,52
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Обед							

№10, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты, моркови и ку 100		2,19	0,00	6,31	0,00	7,96	101,65
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/20		8,14	0,02	4,05	0,86	32,01	208,07
№100, сб.2018 г.	Котлета "Здоровье" с соусом 120/30		18,57	16,68	17,15	0,21	12,65	282,79
№233, сб. 2018г	Макароны отварные с овощами . 250		7,10	0,07	10,51	0,74	38,38	286,32
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов 200		0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Вафли 30		0,84	0,84	0,99	0,00	23,19	103,33
	Хлеб пшеничный 30		2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Хлеб ржаной 50		3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69
	Итого за прием		43,04	17,79	39,97	2,41	176,31	1275,35
	Полдник							
№775, сб. шк. 2004 г.	Булочка российская 80		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый 200		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Ужин							
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье" 100		1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная 90		15,91	15,82	0,91	0,01	0,54	74,30
№252, сб. 2018 г.	Соус белый основной 30		5,61	0,01	5,20	0,00	1,10	73,91
№161 сб.2018г.	Рагу овощное 250		4,09	0,02	12,16	0,00	23,69	230,44
№324, сб.2018г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах 200		0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92
	Хлеб пшеничный 50		3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной 50		3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69
	Итого за прием		34,56	15,85	23,89	0,61	94,78	760,85
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир 200/15		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		119,62	67,05	109,77	4,52	399,89	3158,07

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							
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	150/6	4,52	2,97	8,32	0,22	24,23	191,32

	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		20,19	12,53	18,98	0,82	75,77	565,38
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№41, сб.2018г.	Салат "Студенческий"	100	3,55	1,91	3,85	0,00	7,85	84,15
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с консервами	250/30	7,47	5,41	8,24	0,03	18,15	182,32
№130, сб.2018г.	Печень по-строгановски	100/50	24,50	25,47	16,80	11,44	3,31	263,30
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припуг	200	3,23	0,47	5,11	0,34	19,89	145,47
№310, сб.2018г.	Компот из чернослива	200	0,53	0,00	0,15	0,00	30,98	127,75
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		47,31	33,26	35,35	11,81	125,86	1046,98
	Полдник							
№290, сб. 2018 г.	Булочка домашняя	70	4,82	0,34	7,26	0,00	35,29	229,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		5,82	0,34	7,46	0,00	55,49	315,90
	Ужин							
№ 154, сб. 2018г.*	Свекла тушеная	60	3,48	0,01	3,32	0,00	6,14	70,27
№131, сб.2018 г.*	Сосиски, сардельки отварные	100/5	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13
№148, сб. 2018 г.	Капуста тушеная	300	6,79	0,05	7,92	0,00	27,74	222,19
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	40	1,18	0,01	1,12	0,00	2,44	28,14
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,45	0,00	12,53	72,52
	Итого за прием		28,72	10,49	34,78	0,05	87,89	813,02
	Второй ужин							
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за прием		5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41
	Итого за день		108,79	62,74	103,35	13,52	381,47	2986,03

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	150/6	5,79	2,18	9,11	0,00	24,05	206,35
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Итого за прием		14,55	6,12	13,72	0,02	62,12	441,35
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
Обед								
№32, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	100	1,57	0,00	5,97	0,02	7,30	93,40
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,96	0,22	5,06	0,20	8,75	92,65
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	300	28,21	24,60	34,73	0,00	47,34	624,36
№310, сб.2018г	Компот из кураги	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		42,56	24,82	47,23	0,22	148,24	1230,12
Полдник								
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		2,92	1,92	5,24	0,00	40,75	218,69
Ужин								
№40, сб.2018 г.	Салат "Степной"	80	1,31	0,00	2,73	0,00	6,56	59,48
№89, сб.2018 г.	Рыба "Аппетитная"	250	21,98	1,51	22,17	0,00	13,74	350,44
№ 9.119, сб. Сам. 199	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,50	9,56
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	37,58
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69

	Итого за прием		31,94	1,51	26,19	0,00	76,77	701,04
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	180/15	5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	Итого за день		98,10	39,49	98,87	1,08	377,05	2883,12

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							
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	180/7	4,10	2,24	8,36	0,00	26,93	201,40
	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
ТТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		19,82	11,85	27,28	0,60	78,55	650,22
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Обед							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	0,00	5,78	0,00	15,75	121,42
№72, сб.2018г.	Уха рыбацкая	250/20	5,99	0,01	3,47	0,02	13,34	112,70
№82, сб.2018г	Рыба отварная с соусом польским .	90/30	16,07	15,85	5,64	0,01	1,81	122,86
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	230	4,68	1,04	7,30	0,00	30,73	215,50
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		36,61	17,07	23,46	0,03	138,22	939,33
	Полдник							
№241, сб. 2018г	Сырники из творога с молоком сгущенным .	180/30	36,02	33,62	23,05	0,00	37,17	505,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48

	Итого за прием		37,02	33,62	23,25	0,00	57,37	592,20
	Ужин							
№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	80	1,26	0,00	6,02	0,00	7,32	91,06
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100	12,73	10,71	14,40	4,56	14,67	243,20
№250, сб. 2018 г.	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,19	1,18	0,00	1,73	19,81
№156, сб. 2018 г.*	Овощи припущенные	220	3,09	0,04	5,81	0,00	18,68	148,06
№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	50	1,65	0,00	0,30	0,00	8,35	48,35
	Итого за прием		24,84	10,94	28,44	4,56	93,85	759,90
	Второй ужин							
№297 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		125,05	79,16	109,59	6,09	419,91	3254,52

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							
№211,сб2018г.	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшен	200/8	8,13	2,87	11,87	1,99	28,93	264,12
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Итого за прием		24,32	13,74	23,77	2,59	75,64	631,17
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Обед							
№23, сб.2018	Салат из редиса с яблоками и огурцами	100	0,81	0,00	4,56	0,00	4,37	64,42
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/20	7,38	6,08	8,29	0,00	11,80	154,84
№113, сб.2018	Говядина, тушеная с капустой	300	30,96	27,09	69,19	0,00	17,77	824,25
№9.123, сб. Сам. 1995	Помидоры свежие	70	0,77	0,00	0,14	0,00	2,66	18,15

ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,06	13,85	55,73
	Гематоген	30	1,80	1,80	0,90	0,00	22,74	101,71
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		50,01	34,97	84,33	0,06	118,87	1463,08
	Полдник							
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	80	9,12	5,00	4,42	0,25	32,78	212,48
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26
	Итого за прием		14,86	11,11	10,91	0,25	41,80	328,73
	Ужин							
№42, сб.2018 г.**	Винегрет овощной	100	1,44	0,00	2,57	0,00	8,22	65,99
№134, сб.2018г.	Фрикадельки из кур	120/10	17,59	17,27	19,49	0,14	8,86	282,92
№ 177, сб. 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	200	3,65	0,74	3,70	0,00	22,67	144,35
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		31,71	18,01	27,17	0,14	105,63	823,73
	Второй ужин							
№ 297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %	200/15	5,80	5,80	5,00	0,00	23,37	157,01
	Итого за прием		5,80	5,80	5,00	0,00	23,37	157,01
	Итого за день		127,78	83,63	152,07	3,94	394,71	3546,58

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							
№208, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/6	5,76	2,37	8,65	0,00	26,43	209,12
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
ТТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Итого за прием		20,72	12,81	19,50	0,60	68,53	540,98
	2-й Завтрак							

	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	80	8,44	8,00	7,98	0,00	2,57	117,39
№64, сб.2018г.	Суп с мясом и клецками	250/20/15	7,59	5,73	5,79	0,16	15,08	147,01
№ 97 сб. 2018г""	Гуляш из отварной говядины,	90	13,50	13,89	11,79	3,90	2,35	170,50
№ 7.6, сб. Сам. 1995г.	Картофель печеный	180	4,23	0,00	0,79	0,00	33,37	167,17
№ 9.119, сб. Сам. 199	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,50	9,56
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,74	1,45	1,50	0,00	11,29	63,90
	Хлеб пшеничный	60	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,00	0,30	0,00	8,35	48,35
	Итого за прием		43,94	29,06	29,00	4,06	113,15	920,27
	Полдник							
№289, сб. 2018г.	Булочка сдобная	80	6,28	1,50	6,78	0,00	41,84	257,06
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26
	Итого за прием		12,02	7,61	13,26	0,00	50,85	373,31
	Ужин							
№38, сб.2018 г.*	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,60	1,02	4,52	0,00	8,12	87,21
№131, сб.2018 г.*	Сосиски, сардельки отварные	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,23
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№ 158, сб. 2018 г.*	Рагу из овощей	200	3,78	0,02	9,58	0,00	20,50	191,21
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69
	Итого за прием		25,56	11,45	34,58	0,60	97,27	832,85
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	180/15	5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	21,73	158,59
	Итого за день		108,37	66,04	102,83	6,10	378,97	2959,33

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							
№201, сб. 2018г.	Каша вязкая с морковью	180/7	7,75	2,56	15,01	0,00	32,11	302,78
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
ТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Итого за прием		18,86	10,29	22,60	0,00	74,09	583,84
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Обед							
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84
№66 сб.2018г.*	Суп картофельный протертый (с гречками)	250/25	5,55	1,46	7,92	0,00	29,37	217,82
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	100	16,13	15,68	12,93	0,05	3,17	194,78
№227, сб.2018г***.	Макаронны отварные	180	6,51	0,00	0,72	0,00	39,96	200,27
№31, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	60	5,69	0,00	0,72	0,00	34,78	176,76
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69
	Итого за прием		39,42	17,31	27,48	0,65	163,52	1096,02
	Полдник							
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога	180/30	34,28	31,65	24,96	0,22	48,75	560,46
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		35,28	31,65	25,16	0,22	68,95	646,94
	Ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,47	0,00	3,61	0,00	4,57	61,21
№93 сб.2018*	Рыба припущенная в молоке	90	0,97	0,78	7,19	0,00	2,50	79,30
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	250	5,08	1,13	7,93	0,86	33,41	234,24
№300, сб. 2018 г.**	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		16,43	1,91	20,05	0,88	100,08	678,40

№297 сб. 2018г.	Второй ужин							
	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		116,75	66,85	102,46	2,65	458,54	3318,08

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							
№214, сб. 2018г.	Каша кукурузная молочная жидкая	150/6	4,86	4,86	7,84	0,00	28,31	197,80
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,90	2,82	0,00	22,44	123,38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		18,33	12,58	15,72	0,00	84,78	552,52
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,67	0,00	7,99	0,00	8,28	115,71
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2,43	0,22	5,23	0,06	14,60	120,75
№98, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	300	27,50	23,91	27,10	0,61	28,47	476,45
№320, сб. 2018 г	Напиток яблочный .	200	0,09	0,00	0,09	0,00	20,39	80,14
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		40,52	24,13	41,70	0,67	122,25	1061,58
	Полдник							
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с морковью	180/30	25,01	24,88	18,79	0,00	42,27	435,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		26,01	24,88	18,99	0,00	62,47	521,53
	Ужин							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,86	0,00	8,72	0,00	7,55	119,81

№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,44	14,06	3,06	0,02	3,40	99,73
№ 144, сб. 2018 г.**	Картофель отварной	160	2,92	0,00	0,55	0,00	24,04	119,81
№ 9.119, сб. Сам. 199	Огурцы свежие	100	0,80	0,00	0,10	0,00	2,50	15,93
	Вафли	30	0,84	0,84	0,99	0,00	23,19	103,33
№301, сб. 2018 г.*	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51
	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
	Итого за прием		29,55	16,35	15,94	0,04	112,76	739,56
	Второй ужин							
№ 297 сб. 2018	Ряженка 2,5 %	180/10	5,22	5,22	4,50	0,00	17,54	128,03
	Итого за прием		5,22	5,22	4,50	0,00	17,54	128,03
	Итого за день		120,65	83,17	97,69	1,56	427,24	3136,56

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							
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	200/7	8,14	5,04	11,60	0,30	33,51	272,87
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
ТК	Какао с молоком	200	6,19	5,61	5,98	0,60	17,73	149,62
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Итого за прием		23,03	14,62	26,29	0,90	80,26	659,76
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	280	1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Итого за прием		1,01	0,00	0,84	0,84	27,44	133,34
	Обед							
№ 43, сб.2018 г.	Винегрет с сельдью	60/30	5,57	5,10	3,63	0,00	4,29	74,38
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250/20	7,15	5,31	7,29	0,26	10,69	141,59
№2.81 сб.Самс.	Печень тушенная в сметанном соусе	120	15,32	15,69	10,99	0,00	4,31	178,63
№146, сб. 2018 г.	Картофель тушенный	200	4,16	0,08	12,29	0,00	29,82	256,34

№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		40,76	26,35	35,46	0,26	125,72	1017,78
	Полдник							
№767, сб. shk. 2004 г.	Булочка ванильная	80	6,13	0,77	6,30	0,00	41,78	253,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		7,13	0,77	6,50	0,00	61,98	339,79
	Ужин							
№15, сб.2018 г**.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0,00	4,71	0,00	3,74	63,04
№131, сб.2018 г.**	Сосиски, сардельки отварные	120	11,73	12,48	21,23	0,00	0,87	241,47
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,28	0,00	2,77	0,00	49,22	291,01
ТТК	Перец свежий,	40	0,52	0,00	0,04	0,00	1,96	11,54
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Пряники, печенье, вафли	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		34,46	14,40	35,03	0,05	131,14	1019,27
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		112,08	61,82	110,39	2,05	449,05	3339,96

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							
№194, сб. 2018г	Каша ячневая молочная вязкая,	180/7	6,24	2,44	8,81	0,00	32,21	239,93
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,06	9,31	38,48

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Итого за прием		11,28	2,49	17,71	0,06	70,58	500,46
	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Итого за прием		1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Обед							
№38, сб.2018г.	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,25	1,27	3,40	0,00	10,59	90,53
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2,26	0,12	3,98	0,00	15,55	112,48
№ 99, сб. 2018 г.	Котлеты	120	17,02	14,27	14,85	0,00	18,53	280,60
№250, сб. 2018 г.	Соус сметанный с томатом	30	0,44	0,19	1,18	0,00	1,73	19,81
№161 сб.2018г.	Рагу овощное	300	5,01	0,15	20,42	0,00	28,59	330,06
№324, сб.2018г.	Кисель из концентрата на плодовых или ягодах	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92
	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
	Итого за прием		35,23	15,99	44,95	0,00	135,82	1128,85
	Полдник							
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/30	36,02	33,62	23,05	0,29	37,17	505,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		37,02	33,62	23,25	0,29	57,37	592,20
	Ужин							
№36, сб.2018 г.	Салат "Мазайка"	80	1,26	0,00	6,02	0,00	7,32	91,06
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	90	15,93	15,84	0,91	0,01	0,54	74,38
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73
№ 7.6, сб.Сам.1995г.	Картофель печеный	200	4,70	0,00	0,88	0,00	37,08	185,74
№ 9.119, сб. Сам. 199	Огурцы свежие	20	0,16	0,00	0,02	0,00	0,50	3,19
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,12	36,01
	Мармелад	30	0,03	0,00	0,00	0,00	23,82	92,79
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69
	Итого за прием		31,47	15,85	10,57	0,06	130,94	774,43
	Второй ужин							
№298, сб.2018г.	Ряженка	200/15	6,27	0,00	7,84	0,00	22,51	181,19
	Итого за прием		6,27	0,00	7,84	0,00	22,51	181,19

Итого за день **122,35** **67,95** **105,22** **1,31** **446,62** **3319,98**

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								
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	150/6	4,42	1,91	7,62	0,60	24,60	186,94
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
ТК	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,26	62,41
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием		16,76	8,62	15,10	0,65	69,67	491,31
2-й Завтрак								
	Фрукты свежие	300	1,08	0,00	0,90	0,90	29,40	142,86
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Итого за прием		2,08	0,00	1,10	0,90	49,60	229,34
Обед								
№33, сб.2018 г	Салат "Пестрый"	100	1,21	0,00	1,89	0,00	11,07	69,16
№63, сб.2018г.	Суп картофельный с крупой	250	2,64	0,01	2,15	0,35	19,32	113,46
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	150	23,54	23,04	8,74	0,06	4,42	191,03
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	250	5,08	1,13	8,16	0,00	33,37	236,19
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	27,83	110,57
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	50	8,25	0,00	1,50	0,00	41,75	241,73
	Итого за прием		45,95	24,34	23,09	0,41	166,74	1109,43
Полдник								
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	33,62	31,65	24,87	0,11	45,90	544,74
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	180	5,17	5,50	5,84	0,00	8,11	104,63
	Итого за прием		38,79	37,15	30,71	0,11	54,02	649,37
Ужин								
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84
№107, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные	120	14,93	14,67	11,15	0,17	8,67	196,88

№251, сб. 2018 г.	Соус молочный	40	0,79	0,59	2,29	0,00	2,66	34,45
№148, сб. 2018 г.	Капуста тушеная	200	4,50	0,00	6,34	0,00	18,47	157,50
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	50	1,48	0,01	1,40	0,00	3,05	35,18
	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48
	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
	Итого за прием		32,82	17,19	31,90	0,22	112,17	900,96
	Второй ужин							
№298 сб. 2018г.	Кефир	200/15	5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	22,51	170,02
	Итого за день		142,08	92,98	108,16	2,30	474,71	3550,43