

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя - первая



Л.В. Наумова  
от 30.09.2022 г.

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>9,08</b>	<b>2,35</b>	<b>10,59</b>	<b>0,52</b>	<b>61,18</b>	<b>361,17</b>	<b>116,44</b>	<b>0,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>
<b>10:00</b>													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>116,5</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>													
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5		5,2		8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
12/8	гуляш из отварного мяса говядины	80	11,91	0	12,56	0	3,79	321	13,4	1,81	0,04	0,08	0,36
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>23,17</b>	<b>0,04</b>	<b>22,16</b>	<b>1,17</b>	<b>85,96</b>	<b>783,63</b>	<b>85,9</b>	<b>5,33</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>57,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	150	16,19		9,58		17,09	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>20,02</b>	<b>16,38</b>	<b>90,71</b>	<b>3,38</b>	<b>359,81</b>	<b>377,79</b>	<b>1083,2</b>	<b>13,48</b>	<b>1,02</b>	<b>1,42</b>	<b>120,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>58,07</b>	<b>24,57</b>	<b>129,86</b>	<b>5,07</b>	<b>516,35</b>	<b>1639,09</b>	<b>1525,54</b>	<b>19,77</b>	<b>1,48</b>	<b>1,99</b>	<b>181,17</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,09	3,43	3,43	18,78	112,22	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>449</b>	<b>11,84</b>	<b>5,99</b>	<b>14,3</b>	<b>4,18</b>	<b>60,38</b>	<b>396,01</b>	<b>224,45</b>	<b>1,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,04</b>
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>													
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	4,05		8,01	59,12	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73		4,33		10,28	87	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
3/9/1	Рагу из мяса кур	200	19,8		21,8		19,2	354	35,31	2,22	0,13	0,18	0,36
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>25,98</b>	<b>0</b>	<b>26,76</b>	<b>0,51</b>	<b>70,94</b>	<b>628,83</b>	<b>105,85</b>	<b>5,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,24</b>	<b>59,01</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.1/7/4	рыба отварная	80	21,88	0	1,46	0	0	137,03					
7.038/6	омлет	130	7,86		10,07		2,53	132,53					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>31,76</b>	<b>0</b>	<b>17,58</b>	<b>0</b>	<b>29,7</b>	<b>437,55</b>	<b>10,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1724</b>	<b>69,98</b>	<b>5,99</b>	<b>59,04</b>	<b>5,09</b>	<b>170,82</b>	<b>1505,07</b>	<b>356,9</b>	<b>9,85</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>70,85</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,6	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	11,41	2,35	13,36	1,32	59,02	389,16	97,79	1,08	0,14	0,1	0,4
<b>10:00</b>													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
<b>Обед</b>													
7.26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст. маслом	60	0,8	0	5		11,5	93	0	0	0	0	0
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69		4,39		16,3	117	18,81	0,99	0,1	0,05	5,2
7.36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9		3,9		16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	22,42	0	20,02	0,51	79,51	652,83	127,37	5,59	0,37	0,26	61,92
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.3/5/1	Лапшевник с творогом	150	12,1		8,5		36,5	285	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	13,65	8,15	12,49	1,32	50,47	368,74	346,11	1,57	0,27	0,4	3
	<b>Итого за день</b>	<b>1684</b>	<b>53,28</b>	<b>16,3</b>	<b>52,27</b>	<b>3,15</b>	<b>198,4</b>	<b>1527,23</b>	<b>811,27</b>	<b>8,44</b>	<b>0,86</b>	<b>1,06</b>	<b>67,92</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшено-кукуруза) с маслом сливочным	200	6	6	6	6	27,4	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	13,89	8,9	16,27	6,07	59,46	425,5	223,12	0,75	0,12	0,24	1,03
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7,6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	60	0,94		3,97		5,56	60,64					
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	0,16	2,6	2,1	9,4	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
7.н114/2	Котлета из мяса кур	80	14,3		11,7		11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7		3,4		37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	670	23,85	0,16	18,33	2,61	99,86	663,83	96,34	4,45	0,28	0,2	53,99
<b>Уплотненный полдник</b>													
4/7/2	Рыба, тушеная с овощами	80	11,63		6,27		4,85	122	40,66	0,84	0,08	0,08	1,41
7.3/4	Каша гречневая вязкая	150	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	475	38,43	0	30,19	0	80,33	745,84	80,21	3,99	0,23	0,25	4,06
	<b>Итого за день</b>	<b>1694</b>	<b>76,57</b>	<b>9,06</b>	<b>65,19</b>	<b>9,08</b>	<b>249,45</b>	<b>1877,85</b>	<b>415,67</b>	<b>11,39</b>	<b>0,66</b>	<b>0,69</b>	<b>69,08</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
5/4	каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	2,35	5,1	0	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
7.386	молоко	200	5,26	5,26	5,62		8,54	116	0	0	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	13,67	7,61	16,05	0	57,4	425,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	6	0	5,23	79	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.н250/2	Запеканка капустная с мясом говядины	200	10,5	0	9,5	0	6,7	154	54,68	1,48	0,03	0,08	4,94
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	720	17,51	0	17,23	0,51	64,79	483,83	114,41	4,61	0,23	0,14	59,8
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.362-1	пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66		4,5		24,3	186	0	0	0	0	0
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,64	0,4	8,36		30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	435	16,66	0,4	12,99	0,01	73,93	490,41	48,91	0,95	0,12	0,07	0,1
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>48,24</b>	<b>8,01</b>	<b>46,67</b>	<b>0,92</b>	<b>205,92</b>	<b>1442,32</b>	<b>272,97</b>	<b>8,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,32</b>	<b>70,32</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	2,35	6,64		29,25	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>10,35</b>	<b>2,35</b>	<b>11,97</b>	<b>0</b>	<b>59,7</b>	<b>372,17</b>	<b>105,04</b>	<b>2,75</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>
<b>10:00</b>													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>116,5</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49		2,54		6,01	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
7.64с	Картофельное пюре	150	3,08		4,22		20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4		9,7		7,5	163	30,51	1,61	0,05	0,1	1,1
7.248	Кисель	200	0		0		15,92	10	0	0	0	0	40
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>19,93</b>	<b>0</b>	<b>17,06</b>	<b>0,48</b>	<b>73,27</b>	<b>477,15</b>	<b>122,96</b>	<b>5,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>62,69</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
19/5	Суфле творожное	150	25,35		14,4		19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,35
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>29,18</b>	<b>0</b>	<b>17,23</b>	<b>0</b>	<b>49,44</b>	<b>470,29</b>	<b>272,64</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,61</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>65,26</b>	<b>8,15</b>	<b>52,66</b>	<b>0,48</b>	<b>191,81</b>	<b>1436,11</b>	<b>740,64</b>	<b>9,19</b>	<b>0,69</b>	<b>1,12</b>	<b>66,32</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
12/4/4	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	200	6,7	2,35	6,1	1,32	35,5	226	104,28	1,97	0,15	0,12	2,34
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,59	5,25	16,37	1,39	67,56	463,5	210,18	2,08	0,18	0,22	2,84
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
4.12/1/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	0	3,05		10,39	58,43	0	0	0	0	0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8		18,2		3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,84		4,76		15,22	121,22					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	600	24,79	0	24,69	0,51	71,68	613,05	104,47	3,98	0,21	0,2	52,72
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.1/7/4	рыба отварная	80	21,88	0	1,46	0	0	137,03					
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7		3,4		37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
1/11	соус молочный	50	0,9		2,6		3,13	39,26					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	525	29,38	0	9,58	0	74,51	537,13	19,21	1,37	0,09	0,02	0,8
	<b>Итого за день</b>	<b>1674</b>	<b>69,16</b>	<b>5,25</b>	<b>51,04</b>	<b>2,3</b>	<b>223,55</b>	<b>1656,36</b>	<b>349,86</b>	<b>9,63</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>66,36</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	10,85	2,35	12,65	0,52	58,52	378,56	116,44	0,76	0,1	0,13	0,42
<b>10:00</b>													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
<b>Обед</b>													
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	0	4,95	4,95	4,08	63,35	19,25	0,73	0,01	0	1,2
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8		4,84		11,62	100,96	0	0	0	0	0
7.061	Бигус с мясом	230											
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	7,07	0	10,42	5,46	57,16	352,14	56,31	2,93	0,14	0,02	51,2
<b>Уплотненный полдник</b>													
13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	13,56		11,76		12,72	213	120,67	0,62	0,04	0,2	0,63
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	385	17,39	0	14,59	0	42,36	369,79	182,31	1,01	0,1	0,26	0,89
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>41,11</b>	<b>8,15</b>	<b>44,06</b>	<b>5,98</b>	<b>167,44</b>	<b>1216,99</b>	<b>595,06</b>	<b>4,9</b>	<b>0,42</b>	<b>0,71</b>	<b>55,11</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99		5,88		25,63	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	13,74	2,9	16,75	0,75	67,23	458,79	226,71	1,62	0,1	0,26	1,05
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7,8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растит. маслом	60	0,58		4,08		7,45	58,16					
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	0,16	4,4	5,27	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
7.6/9/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84		12		32,36	283,84	0	0	0	0	0
6/11	соус сметанный	20	0,59		3,65		2,09	44					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	740	18,88	0	16,28	0,51	75,91	515,67	37,06	2,2	0,13	0	50
<b>Уплотненный полдник</b>													
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97		1,6		6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	525	18,3	0,04	11,42	0,66	65,97	439,79	70,73	2,18	0,18	0,11	1,31
	<b>Итого за день</b>	<b>1814</b>	<b>51,32</b>	<b>2,94</b>	<b>44,85</b>	<b>2,32</b>	<b>218,91</b>	<b>1456,93</b>	<b>350,5</b>	<b>8,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>62,36</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	40/20	5,27	0	2	0	56,65	213	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>13,05</b>	<b>2,36</b>	<b>10,81</b>	<b>2,23</b>	<b>95,05</b>	<b>475,4</b>	<b>157,76</b>	<b>1,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,66</b>
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>													
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25		4		15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
7.15/8/3	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	150	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>20,08</b>	<b>0</b>	<b>15,73</b>	<b>0,51</b>	<b>62,46</b>	<b>535,83</b>	<b>73,64</b>	<b>5,12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,15</b>	<b>54,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.181-2	Пирожок с капустой	80											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44		3,67		11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>4,76</b>	<b>0</b>	<b>3,79</b>	<b>0</b>	<b>30,89</b>	<b>176,41</b>	<b>97,39</b>	<b>0,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>38,29</b>	<b>2,36</b>	<b>30,73</b>	<b>3,14</b>	<b>198,2</b>	<b>1230,32</b>	<b>344,79</b>	<b>9,24</b>	<b>0,57</b>	<b>0,41</b>	<b>65,6</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

11 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
5/4	каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	0	5,1	0	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	235	8,41	0	10,43	0	57,95	344,17	93,91	0,42	0,06	0,11	0,42
<b>10:00</b>													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
<b>Обед</b>													
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	0,16	2,6	2,1	9,4	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,9	0	13,6	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	20,73	0,16	17,23	2,61	69,61	579,83	143,9	5,29	0,26	0,21	84,99
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	150	14,5		9,9		18,8	224					
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	390	18,66	0	12,76	0	50,9	392,45	63,79	0,47	0,07	0,06	0,26
	<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>53,6</b>	<b>5,96</b>	<b>46,82</b>	<b>2,61</b>	<b>187,86</b>	<b>1433</b>	<b>541,6</b>	<b>6,38</b>	<b>0,47</b>	<b>0,68</b>	<b>88,27</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

12 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	2,35	6,1	1,32	32,4	219	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	409	14,78	5,25	14,91	2,07	76,66	485,4	212,58	1,9	0,09	0,18	0,55
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	4,05		8,01	59,12	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73		4,33		10,28	87	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
4/9/2/1	Плов из мяса куры	200	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	790	30,78	0	30,81	0,51	100,95	793,95	99,49	5,28	0,27	0,23	60,5
<b>Уплотненный полдник</b>													
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8		3,4		2,6	89	47,73	0,65	0,04	0,1	0,07
7.36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9		3,9		16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	Итого за прием	475	17,72	0	13,35	0	46,37	374,99	121,64	2,43	0,2	0,21	7,59
	<b>Итого за день</b>	<b>1774</b>	<b>63,68</b>	<b>5,25</b>	<b>59,47</b>	<b>2,98</b>	<b>233,78</b>	<b>1697,02</b>	<b>449,71</b>	<b>11,81</b>	<b>0,59</b>	<b>0,62</b>	<b>78,64</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

13 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	10,85	2,35	12,65	0,52	58,52	378,56	116,44	0,76	0,1	0,13	0,42
<b>10:00</b>													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
<b>Обед</b>													
7,6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	60	0,94		3,97		5,56	60,64					
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69		4,39		16,3	117	18,81	0,99	0,1	0,05	5,2
9/8/2	Печень по-строгановски	80	15,1		15,8		3	216					
1/3	картофель отварной	150	2,9		4,2		21,9	139	18,38	1,25	0,13	0,09	6
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	600	25,14	0	25,02	0,51	82,66	659,83	74,25	4,44	0,36	0,16	61,2
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	150	14,5		11,4		18,8	237	115,9	0,58	0,03	0,19	0,15
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	13,09	8,15	11,78	0,52	49,97	358,14	364,76	1,25	0,23	0,43	3,02
	<b>Итого за день</b>	<b>1534</b>	<b>54,88</b>	<b>16,3</b>	<b>55,85</b>	<b>1,55</b>	<b>200,55</b>	<b>1513,03</b>	<b>795,45</b>	<b>6,65</b>	<b>0,77</b>	<b>1,02</b>	<b>67,24</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

14 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюد)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,27	5,26	17,68	2,3	59,26	438,9	210,6	1,35	0,17	0,2	0,9
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7,28/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60	0,94	0	4,07	0	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5		5,2		8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
7.н114/2	Котлета из мяса кур	80	14,3		11,7		11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
7.16/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,5		2,7		13,4	86	53,96	1,8	0,02	0,05	5,72
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	23,69	0	24,3	0,51	81,46	638,83	158,34	6,18	0,3	0,26	65
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.н016/8	Рыба с овощами в омлете	200	20,88		10,68		3,39	228,07					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	445	23,78	0	12,8	0	37,67	391,91	10,6	0,82	0,05	0	0,8
	<b>Итого за день</b>	<b>1744</b>	<b>62,14</b>	<b>5,26</b>	<b>55,18</b>	<b>3,21</b>	<b>188,19</b>	<b>1512,32</b>	<b>395,54</b>	<b>10,55</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>76,7</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

15 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
15/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,53		5,97		31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
7.386	молоко	200	5,26		5,62		8,54	116	0	0	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	11,79	0	11,59	0	39,77	322	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,2		1,8		14,4	96	32,67	1,59	0,15	0,04	0,48
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,61		6,83		37,81	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	29,64	0	20,36	0,51	98,82	763,83	101,73	9,48	0,54	0,27	51,38
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.251	картофель отварной	100	1,88	0	3,25	0	16,34	109,12	0	0	0	0	0
35/1	Сельдь с маслом	10/5	1,7		4,4		0,1	47	9,02	0,12	0	0,02	0
17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2		3,5		42,4	214	21,86	0,88	0,04	0,04	0,12
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	395	8,58	0	6,52	0,4	53,33	306,98	124,26	3,65	0,23	0,11	10,42
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>50,41</b>	<b>0</b>	<b>38,87</b>	<b>1,31</b>	<b>201,72</b>	<b>1435,49</b>	<b>339,52</b>	<b>16,38</b>	<b>0,94</b>	<b>0,49</b>	<b>72,22</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

16 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,6	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>435</b>	<b>6,53</b>	<b>2,35</b>	<b>5,97</b>	<b>1,32</b>	<b>40,32</b>	<b>240,37</b>	<b>97,79</b>	<b>1,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>
<b>10:00</b>													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>116,5</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49		2,54		6,01	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
7.5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	200	16,6		16,2		38,3	320	28,75	2,74	0,09	0,14	1,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>22,54</b>	<b>0</b>	<b>19,37</b>	<b>0,51</b>	<b>85,77</b>	<b>560,83</b>	<b>98,56</b>	<b>5,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>62,05</b>
<b>Уплотненный полдник</b>													
13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	13,56		11,76		12,72	213	120,67	0,62	0,04	0,2	0,63
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>13,98</b>	<b>8,15</b>	<b>12,52</b>	<b>1,32</b>	<b>52,93</b>	<b>380,4</b>	<b>348,26</b>	<b>1,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,4</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>48,85</b>	<b>16,3</b>	<b>44,26</b>	<b>3,15</b>	<b>188,42</b>	<b>1298,1</b>	<b>784,61</b>	<b>8,39</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>68,05</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

17 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	15,13	5,26	18,28	2,98	68,8	485,19	216,46	2,34	0,17	0,23	0,92
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
7,8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растит. маслом	60	0,58		4,08		7,45	58,16					
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	0,16	4,4	5,27	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе	80	10,2		11,1		1,9	150	12,6	0,9	0,04	0,09	0,58
7.3/4	Каша гречневая вязкая	150	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	820	40,83	0,16	42,01	5,78	103,71	948,99	110,35	6,5	0,32	0,33	57,88
<b>Уплотненный полдник</b>													
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97		1,6		6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	475	19,18	0,04	7,49	0,66	73,08	435,64	70,73	2,18	0,18	0,11	1,31
	<b>Итого за день</b>	<b>1844</b>	<b>75,54</b>	<b>5,46</b>	<b>68,18</b>	<b>9,82</b>	<b>255,39</b>	<b>1912,5</b>	<b>413,54</b>	<b>13,22</b>	<b>0,7</b>	<b>0,67</b>	<b>70,11</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

18 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
4/4	каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,5		5,9		22	159	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	9,38	0	13,29	0	49,79	342,56	125,59	0,34	0,04	0,15	0,59
<b>10:00</b>													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
<b>Обед</b>													
7.21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	0	5,9		4,4	73	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	8,1		8,4		7,1	138	37,01	1,14	0,03	0,06	2,17
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	700	14,25	0	10,13	0,51	59,96	388,83	82,56	3,76	0,2	0,1	54,53
<b>Уплотненный полдник</b>													
9/5	Запеканка из творога	150	25,35		14,4		19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,35
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	11,62	5,8	12,42	0	41,24	322,14	373,91	0,83	0,17	0,45	3,19
	<b>Итого за день</b>	<b>1634</b>	<b>41,05</b>	<b>11,6</b>	<b>42,24</b>	<b>0,51</b>	<b>160,39</b>	<b>1170,03</b>	<b>822,06</b>	<b>5,13</b>	<b>0,49</b>	<b>1</b>	<b>60,91</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

19 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>Завтрак</b>													
15/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,53		5,97		31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,42	2,9	16,24	0,07	63,29	443,5	203,43	1,16	0,17	0,21	0,92
<b>10:00</b>		449											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
4.12/1/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	0	3,05		10,39	58,43	0	0	0	0	0
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8		4,84		11,62	100,96	0	0	0	0	0
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8		18,2		3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
7.64с	Картофельное пюре	150	3,08		4,22		20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	25,13	0	27,89	0,51	77,32	664,79	133,1	4,65	0,29	0,28	61,1
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.3/7/1	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	70	10,1	0	2,1	0	2	67	55	0,57	0,06	0,09	0,65
7.142/2	Каша перловая	150	3,05		3,69		23,25	130,81					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	Итого за прием	270	15,17	0	11,84	0	52,42	365,8	65,6	1,39	0,11	0,09	1,45
	<b>Итого за день</b>	<b>1569</b>	<b>55,12</b>	<b>2,9</b>	<b>56,37</b>	<b>0,98</b>	<b>202,83</b>	<b>1516,77</b>	<b>418,13</b>	<b>9,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,58</b>	<b>73,47</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

20 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>													
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,09	3,43	3,43	18,78	112,22	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	40/20	5,27	0	2	0	56,65	213	0	0	0	0	0
	Итого за прием	460	9,76	3,09	6,83	3,43	86,63	386,22	165,75	0,63	0,07	0,2	0,78
<b>10:00</b>													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>Обед</b>													
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25		4		15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,84		4,76		15,22	121,22					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	22,92	0	20,49	0,51	77,68	657,05	73,64	5,12	0,3	0,15	54,52
<b>Уплотненный полдник</b>													
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3		3,9		32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44		3,67		11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	480	10,06	0	7,69	0	63,29	364,41	127,31	1,17	0,15	0,15	0,52
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>43,14</b>	<b>3,09</b>	<b>35,41</b>	<b>4,34</b>	<b>237,4</b>	<b>1450,36</b>	<b>382,7</b>	<b>9,12</b>	<b>0,55</b>	<b>0,5</b>	<b>65,82</b>

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

итого за весь период

Номер дня	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	Итого за день	1 660,00	58,07	24,57	129,86	5,07	516,35	1 639,09	1 525,54	19,77	1,48	1,99	181,17
2	Итого за день	1 724,00	69,98	5,99	59,04	5,09	170,82	1505,07	356,9	9,85	0,47	0,51	70,85
3	Итого за день	1 684,00	53,28	16,30	52,27	3,15	198,40	1 527,23	811,27	8,44	0,86	1,06	67,92
4	Итого за день	1 694,00	76,57	9,06	65,19	9,08	249,45	1 877,85	415,67	11,39	0,66	0,69	69,08
5	Итого за день	1 690,00	48,24	8,01	46,67	0,92	205,92	1 442,32	272,97	8,15	0,44	0,32	70,32
6	Итого за день	1 660,00	65,26	8,15	52,66	0,48	191,81	1 436,11	740,64	9,19	0,69	1,12	66,32
7	Итого за день	1 674,00	69,16	5,25	51,04	2,30	223,55	1 656,36	349,86	9,63	0,51	0,44	66,36
8	Итого за день	1 720,00	41,11	8,15	44,06	5,98	167,44	1 216,99	595,06	4,90	0,42	0,71	55,11
9	Итого за день	1 814,00	51,32	2,94	44,85	2,32	218,91	1 456,93	350,50	8,20	0,44	0,37	62,36
10	Итого за день	1 670,00	38,29	2,36	30,73	3,14	198,20	1 230,32	344,79	9,24	0,57	0,41	65,60
11	Итого за день	1 465,00	53,60	5,96	46,82	2,61	187,86	1 432,95	541,60	6,38	0,47	0,68	88,27
12	Итого за день	1 774,00	63,68	5,25	59,47	2,98	233,78	1 697,02	449,71	11,81	0,59	0,62	78,64
13	Итого за день	1 534,00	54,88	16,30	55,85	1,55	200,55	1 513,03	795,45	6,65	0,77	1,02	67,24
14	Итого за день	1 744,00	62,14	5,26	55,18	3,21	188,19	1 512,32	395,54	10,55	0,55	0,46	76,70
15	Итого за день	1 620,00	50,41	0,00	38,87	1,31	201,72	1 435,49	339,52	16,38	0,94	0,49	72,22
16	Итого за день	1 635,00	48,85	16,30	44,26	3,15	188,42	1 298,10	784,61	8,39	0,75	1,00	68,05
17	Итого за день	1 844,00	75,54	5,46	68,18	9,82	255,39	1 912,50	413,54	13,22	0,70	0,67	70,11
18	Итого за день	1 634,00	41,05	11,60	42,24	0,51	160,39	1 170,03	822,06	5,13	0,49	1,00	60,91
19	Итого за день	1 569,00	55,12	2,90	56,37	0,98	202,83	1 516,77	418,13	9,40	0,60	0,58	73,47
20	Итого за день	1 730,00	43,14	3,09	35,41	4,34	237,40	1 450,36	382,70	9,12	0,55	0,50	65,82
	итого за весь период	33 539,00	1 119,69	162,90	1 079,02	67,99	4 397,38	29 926,84	11 106,06	195,79	12,95	14,64	1 496,52
	среднее значение за период	1 676,95	<b>55,98</b>	8,15	<b>53,95</b>	3,40	<b>219,87</b>	<b>1 496,34</b>	555,30	9,79	0,65	0,73	74,83
	потребность в белках, жирах, углеводах (%, факт по меню), не ниже 75%!		<b>103,68</b>		<b>89,92</b>		<b>84,24</b>	<b>83,13</b>					
	установленная суточная норма		54		60		261	1800					