

Неделя первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 1 (понедельник)			
Завтрак			
15 (1)	Сыр голландский (порциями)	30	103
182 (1)	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	285
377 (1)	Чай с лимоном	200/15/7	62
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		639,54
Обед			
ПР (4)	Икра из кабачков (консервы)	100	119
102 (1)	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	148,25
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	20	43,04
162 (2)	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	75/5	131,3
305 (1)	Рис припущенный	180	239,94
274 (2)	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116,19
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		987,26
	Всего за день при 2х разовом питании:		1626,8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 2 (вторник)			
Завтрак			
16 (1)	Ветчина варено-копченая (порциями)	30	84
174 (1)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	294

376 (1)	Чай с сахаром	200/15	60
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Печенье сахарное	50	208,5
	Итого:		898,68
Обед			
45 (1)	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	54,36
ПР (4)	кукуруза (консервированная)	10	5,73
103 (1)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	21,52
289 (1)	Рагу из птицы (бройлер-цыпляток)	70/175	291,2
387 (1)	Напиток из варенья брусничного	200	105,4
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		848,64
	Всего за день при 2х разовом питании:		1747,32

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 3 (среда)			
Завтрак			
14 (1)	Масло сливочное (порциями)	10	66
181(1)	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	200/10	251
382 (1)	Какао с молоком	200	118,6
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
	Итого:		625,14
Обед			
ТТК	Салат "Фасолька"	100	163,57
101 (1)	Суп картофельный с перловой крупой	200	68,6
ПР (4)	и рыбными консервами (скумбрия)	50	100
268 (1)	Биточки мясные с маслом сливочным	75/5	226,94

309 (1)	Макаронные изделия отварные	180	202,14
345 (1)	Компот из крыжовника и черной смородины	200	122,6
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		1073,39
	Всего за день при 2х разовом питании:		1698,53

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 4 (четверг)			
Завтрак			
ПР (4)	Повидло яблочное	40	100
210 (1)	Омлет натуральный с маслом	212/7	360
377 (1)	Чай с лимоном	200/15/7	62
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		711,54
Обед			
59 (1)	Салат из моркови с черносливом	100	89,6
88 (1)	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным (говядиной) со сметаной 15%	250	89,75
190 (2)		10	21,52
ПР (4)		10	16,2
295 (1)	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	75	243,44
321 (1)	Капуста тушеная	180	135,18
349 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	27	63,45
	Итого:		917,22
	Всего за день при 2х разовом питании:		1628,76

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 5 (пятница)			
Завтрак			
71 (1)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22
243 (1)	Сосиски отварные с маслом сливочным	75/5	229,5
205 (1)	Макароны отварные с овощами	180	314
378 (1)	Чай с молоком	150/50/15	81
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	27	63,45
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
	Итого:		772,59
Обед			
21 (1)	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	90	35,46
ПР (4)	и зеленым горошком (консервированным)	10	4
98 (1)	Суп крестьянский с крупой	250	76,25
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	20	43,04
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
229 (1)	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	75/75	157,5
312 (1)	Картофельное пюре	180	164,7
348 (1)	Компот из кураги	200	114,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		801,49
	Всего за день при 2х разовом питании:		1574,08

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 6 (суббота)			
Завтрак			
ПР (4)	Перец свежий	100	26
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200/10	286
385	Молоко кипяченое	200	107

ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
338 (1)	Яблоки свежие	100	47
	Итого:		655,54
Обед			
71 (1)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12
99 (1)	Суп из овощей	250	95,25
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
260 (1)	Гуляш из говядины	100	221
143 (1)	Рагу из овощей	180	243,43
389 (1)	Сок виноградный	200	136,4
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
	Итого:		976,46
	Всего за день при 2х разовом питании:		1632

Неделя вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 7 (понедельник)			
Завтрак			
15 (1)	Сыр голландский (порциями)	30	103
175 (1)	Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200/10	260
376 (1)	Чай с сахаром	200/15	60
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
	Итого:		612,54
Обед			
ПР (4)	Икра из баклажанов (консервы)	100	148
113 (1)	Суп лапша-домашняя	250	115,75
454 (3)	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	212,09
302 (1)	Каша рассыпчатая гречневая	180	292,5

387 (1)	Напиток из варенья черносмородинового	200	106,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	27	63,45
	Итого:		1063,87
	Всего за день при 2х разовом питании:		1676,41

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 8 (вторник)			
Завтрак			
16 (1)	Ветчина варено-копченая (порциями)	30	84
120 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	150
379 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	100,6
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
10, 468 (1)	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	202
	Итого:		726,14
Обед			
45 (1)	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	54,36
ПР (4)	зеленый горошек (консервированный)	10	4
96 (1)	Рассольник ленинградский	250	107,25
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	21,52
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
227 (1)	Рыба припущенная (минтай) с маслом	90/6	111,6
310 (1)	Картофель отварной	180	170,82
348 (1)	Компот из изюма	200	122,2
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	27	63,45
ПР (4)	Зефир	54	176,04
	Итого:		972,72
	Всего за день при 2х разовом питании:		1698,86

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 9 (среда)			
Завтрак			
14 (1)	Масло сливочное (порциями)	12	79,2
173 (1)	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	303
377 (1)	Чай с лимоном	200/15/7	62
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
	Итого:		633,74
Обед			
62 (1)	Салат из моркови с сахаром	100	81,7
82 (1)	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	20	43,04
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
291 (1)	Плов из птицы (бройлер-цыпляток)	70/140	313,6
388 (1)	Напиток из плодов шиповника	200	88,254
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
ПР (4)	Печенье сахарное	25	104,25
	Итого:		1002,974
	Всего за день при 2х разовом питании:		1636,714

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 10 (четверг)			

Завтрак			
ПР (4)	Повидло яблочное	40	100
188 (1)	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/40	472
378 (1)	Чай с молоком	150/50/15	81
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
	Итого:		779,9
Обед			
ТТК	Салат закусочный	100	92,82
102 (1)	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	148,25
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	21,52
243 (1)	Сардельки отварные с маслом	100/5	249
321 (1)	Капуста тушеная свежая	180	135,18
349 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	27	63,45
	Итого:		968,3
	Всего за день при 2х разовом питании:		1748,2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 11 (пятница)			
Завтрак			
71 (1)	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	22
216	Драчена	200	412
376 (1)	Чай с сахаром	200/15	60
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
	Итого:		683,54
Обед			
612(3)	Маринад овощной с томатом	100	142
99 (1)	Суп из овощей	250	95,25
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
202, 265(2)	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" с соусом	70/30	196,14
312 (1)	Картофельное пюре	180	164,7

342 (1)	Компот из свежей вишни	200	116,6
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный 1с	54	126,9
	Итого:		983,07
	Всего за день при 2х разовом питании:		1666,61

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)
1	2	3	7
День 12 (суббота)			
Завтрак			
ПР (4)	Перец свежий	100	26
173 (1)	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	312
385	Молоко кипяченое	200	107
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	27	62,64
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	126,9
338 (1)	Груши свежие	110	51,7
	Итого:		686,24
Обед			
71 (1)	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	12
98 (1)	Суп крестьянский с крупой	250	76,25
ПР (4)	со сметаной 15%	10	16,2
260 (1)	Гуляш из говядины	100	221
205 (1)	Макароны отварные с овощами	180	314
348 (1)	Компот из кураги	200	114,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	54	125,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный	27	63,45
	Итого:		942,98
	Всего за день при 2х разовом питании:		1629,22