

**Неделя: первая****День: понедельник****Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,50	10,73	36,50	252,50	
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,9	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>14,98</b>	<b>11,23</b>	<b>70,12</b>	<b>409,4</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,2	21,7	168,3	
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	7,5	38,5	180,2	
	Тефтели мясные	100	11,7	9,1	14,9	215,4	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,78</b>	<b>27,6</b>	<b>112,1</b>	<b>616,3</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>40,76</b>	<b>38,83</b>	<b>182,22</b>	<b>1025,7</b>	

**Неделя: первая****День: вторник****Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	Каша манная	200	7,63	5,0	46,2	260,3	
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,11</b>	<b>5,5</b>	<b>79,82</b>	<b>417,2</b>
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2	10,2	18,4	170,6	
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	5,1	21,9	151,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	0,02

	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Итого обед:</b>			<b>24,28</b>	<b>27,4</b>	<b>110,5</b>	<b>778,9</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>36,39</b>	<b>32,9</b>	<b>190,32</b>	<b>1196,1</b>	

*Неделя: первая*

*День: среда*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200	3,30	8,60	23,20	183,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,78</b>	<b>13,12</b>	<b>71,25</b>	<b>444</b>	
<b>Обед</b>	Суп рассольник Ленинградский	250	2,6	10,4	27,6	203,6	
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	
	Картофельное пюре	200	4,8	5,2	29,1	175,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	<b>Итого обед:</b>			<b>25,84</b>	<b>27,74</b>	<b>110,96</b>	<b>788,74</b>
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>37,62</b>	<b>40,86</b>	<b>182,21</b>	<b>1232,74</b>	

*Неделя: первая*

*День: четверг*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	200	3,30	8,60	23,20	183,4	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,83</b>	<b>13,12</b>	<b>71,2</b>	<b>444,1</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	11,6	20,8	170,6	
	Котлеты рыбные	100	14,34	10,31	13,5	189,4	
	Рис отварной	200	2,75	5,15	25,75	211,5	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Напиток лимонный	180	0,6	0	26,7	104,8	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,47</b>	<b>27,56</b>	<b>85,95</b>	<b>770,3</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>37,3</b>	<b>40,68</b>	<b>157,15</b>	<b>1214,4</b>	

*Неделя: первая*

*День: пятница*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	10.44	15.98	31.30	307	
	Чай с молоком	200	4.53	4.02	23.9	143.7	0,02
	Хлеб пшеничный	100	4	1.9	24.1	117	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,97</b>	<b>21,9</b>	<b>79,3</b>	<b>567,7</b>	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	10,8	28,6	190,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	5,1	21,9	151,5	
	Гуляш из отварного мяса	100	13,2	5,4	13,7	197,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	0,02
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,26</b>	<b>21,9</b>	<b>108,3</b>	<b>730,8</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>44,23</b>	<b>43,8</b>	<b>187,6</b>	<b>1298,5</b>	

*Неделя: первая*

*День: суббота*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	Каша манная	210	5.72	6.03	27.83	197	
	Чай с молоком	200	4.53	4.02	23.9	143.7	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.76	9.20	14.65	136	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,01</b>	<b>19,25</b>	<b>66,38</b>	<b>476,7</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	11,6	20,8	170,6	
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	7,5	38,5	180,2	
	Фрикадельки в соусе	100	7,9	3,8	15,6	212,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	

	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	0,02
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,68</b>	<b>27,6</b>	<b>112,4</b>	<b>796,1</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>38,69</b>	<b>46,85</b>	<b>178,78</b>	<b>1272,8</b>	

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200	4,94	10,75	20,23	265	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
	Запеканка творожная с повидлом	120/30	2,1	3	12,8	9,3	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,57</b>	<b>17,77</b>	<b>56,93</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2	10,2	18,4	170,6	
	Котлета мясная	100	14,2	11,4	13,4	213,7	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	5,1	21,9	151,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	0,02
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Итого обед:</b>			<b>24,28</b>	<b>27,4</b>	<b>110,5</b>	<b>778,9</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>35,85</b>	<b>45,17</b>	<b>167,43</b>	<b>1196,9</b>	

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,44	15,98	31,30	307	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,9	24,1	117	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,97</b>	<b>21,9</b>	<b>79,3</b>	<b>567,7</b>	
<b>обед</b>	Суп рассольник Ленинградский	250	2,6	10,4	27,6	203,6	
	Мясо тушеное с овощами	100	14,7	10,3	21,7	211,7	
	Картофельное пюре	200	4,8	5,2	29,1	175,7	

	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	107,74	0,02
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,84</b>	<b>27,74</b>	<b>110,96</b>	<b>788,74</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>44,81</b>	<b>49,64</b>	<b>190,26</b>	<b>1356,44</b>	

*Неделя: вторая*

*День: среда*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	210	5,72	6,03	27,83	197	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,76	9,20	14,65	136	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,01</b>	<b>19,25</b>	<b>66,38</b>	<b>476,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп из рыбных консервов	250	6,8	6,2	23,8	202,8	
	Плов (говядина)	300	15,6	20,88	40,2	383,5	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,2	90,2	0,02
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>Итого обед:</b>			<b>25,1</b>	<b>27,68</b>	<b>106,7</b>	<b>770,5</b>
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>38,11</b>	<b>46,93</b>	<b>173,08</b>	<b>1247,2</b>	

*Неделя: вторая*

*День: четверг*

*Возрастная категория: от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,44	15,98	31,30	307	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,9	24,1	117	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,97</b>	<b>21,9</b>	<b>79,3</b>	<b>567,7</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	10,8	28,6	190,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	5,1	21,9	151,5	
	Биточки мясные	100	13,4	5,2	13,5	197,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	0,02

	Чай с сахаром	180	0,18	0	24,6	97,6	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,86</b>	<b>21,6</b>	<b>108,6</b>	<b>731,1</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>44,83</b>	<b>43,5</b>	<b>187,9</b>	<b>1298,8</b>	

**Неделя: вторая**

**День: пятница**

**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	5,72	6,03	27,83	197	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	0,02
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,76	9,20	14,65	136	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,01</b>	<b>19,25</b>	<b>66,38</b>	<b>476,7</b>	
<b>обед</b>	Щи по-уральски (с крупой перловой)	250	0,6	3,6	23,4	169,7	
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	7,5	38,5	180,2	
	Котлеты мясные	100	14,2	11,4	13,4	213,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Какао с молоком	180	6,3	4,2	17,5	138,6	0,02
<b>Итого обед:</b>			<b>26,78</b>	<b>27,3</b>	<b>112,3</b>	<b>796,2</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>39,79</b>	<b>46,55</b>	<b>178,68</b>	<b>1272,9</b>	

**Неделя: вторая**

**День: суббота**

**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная	200	7	15,02	28,2	278,2	
	Чай с молоком	200	4,53	4,02	23,9	143,7	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	117	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,53</b>	<b>19,54</b>	<b>76,2</b>	<b>538,9</b>	
<b>обед</b>	Рассольник Домашний	250	2,7	10,2	27,2	201,7	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47	
	Компот из кураги	180	0,72	0	23,2	90,2	0,02
	Картофельное	200	4,8	5,2	29,1	175,7	

	пюре						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Голубцы ленивые	100	14,6	11,7	13,11	214,2	
<b>Итого обед:</b>			<b>25,3</b>	<b>27,5</b>	<b>110,41</b>	<b>771,8</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>40,83</b>	<b>47,04</b>	<b>186,61</b>	<b>1310,7</b>	