

	сушёных.								
	Гренки из пшеничного хлеба.	1/20	2,38	0,28	15,65	74,73			58
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника.	1/200	0,68	--	21,01	46,87			256
	Печенье сладкое.	1/50	5,5	14,35	26,05	255,5			--
ужин	Манные котлеты.	1/250	7,24	8,69	76,36	412,69			101
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64			263
ИТОГО за 2 день:			43,36	49,37	287,03	1.731,21	--		х
День 3									
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая.	1/165	5,81	5,36	31,81	198,69			99
	Чай с сахаром.	1/180	0,108	--	10,84	43,77			263
	Бутерброд с повидло.	1/30/20/5	2,12	3,61	10,59	80,78			296Б
обед	Суп картофельный с крупой.	1/180	2,34	2,16	17,1	97,2			59А
	Котлета куриная.	1/70	10,28	11,62	7,01	173,68			178,
	Пюре картофельное.	1/130	2,76	5,25	20,18	139,06			стр. 329
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0			206
	Компот из плодов или ягод сушёных.	1/180	2,29	--	20,39	82,78	50		--
ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушёных.	1/200	0,33	--	22,66	91,98	50		239
	Сухари сливочные.	1/50	4,6	2,1	34,45	177,5			--
ужин	Салат из свёклы с чесноком.	1/60	0,84	6,04	5,53	79,96			22
	Омлет натуральный.	1/180	16,11	25,0	4,22	306,4			110
	Хлеб ржаной.	1/30	2,04	0,33	12,3	60,0			--
	Чай с сахаром.	1/180	0,108	--	10,84	43,77			263
ИТОГО за 3 день:			52,45	61,91	224,32	1.655,57	100		х
День 4									
завтрак	Каша «Дружба».	1/180	5,75	7,31	30,81	211,7			84
	Кофейный напиток с молоком.	1/200	2,79	3,19	19,71	118,69			253
	Сушка.	1/20	1,78	1,28	13,7	63,6			--
обед	Свекольник.	1/180	1,38	4,56	7,23	74,99			34
	Курица в соусе с томатом.	1/70	20,12	24,27	3,17	311,66			179,
	Каша перловая рассыпчатая.	1/130	9,3	1,1	68,0	320,0			стр. 331
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0			195А
	Напиток из шиповника.	1/180	0,61	--	18,90	42,18	50		--
ПОЛДНИК	Напиток сокоподержащий.	1/200	--	--	20,0	90,0			256
	Мандарин.	1/50	0,4	--	1,8	19,0			--
ужин	Запеканка рисовая с творогом.	1/200	9,08	10,63	48,79	327,15			120

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак	Каша пшённая молочная жидкая.	1/180	5,30	6,38	30,1	199,45		96
	Чай с сахаром.	1/180	0,108	--	10,84	43,77		263
	Бутерброд с маслом.	1/30/10	2,3	9,1	15,4	154,0		296А
	Щи из свежей капусты с картофелем.	1/180	1,50	4,55	7,66	77,63		56
	Гуляш из говядины.	1/70	12,64	14,12	3,93	193,39		152, стр.275
	Каша гречневая рассыпчатая.	1/130	7,57	4,70	39,0	228,63		186
	Компот из смеси сухофруктов.	1/180	0,50	--	25,10	102,41	50	241
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		--
полдник	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Печенье сладкое.	1/50	5,5	14,35	26,05	255,6		--
ужин	Макаронные изделия отварные.	1/160	5,88	5,64	37,67	225,16		194
	Сыр.	1/50	11,5	14,5	--	181,0		--
	Банан.	1/40	0,6	--	8,96	36,4		--
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Итого за 1 день:		56,35	73,78	245,19	1.874,72	50	х
День 2								
завтрак	Вареники на молоке.	1/180	5,58	6,12	19,73	156,08		99А
	Какао с молоком.	1/165	3,1	3,23	21,4	126,97		248
	Бутерброд с маслом и сыром.	1/40/5/10	5,66	7,48	19,58	170,5		296В
обед	Суп картофельный с горохом и грибами.	1/180	1,68	2,79	9,80	71,12		36
	Котлета рыбная с соусом.	1/70	7,25	1,35	4,75	60,15		134, стр.237
	Рис отварной.	1/150	3,88	5,08	40,27	225,18		191
	Компот из плодов или ягод	1/180	0,29	--	20,39	82,78		239

	Сметана.	1/50	1,25	8,0	1,7	100,0		--
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
Итого за 4 день:			55,3	60,78	262,25	1.807,61	50	х
День 5								
завтрак	Каша манная молочная жидкая.	1/180	5,44	7,06	27,29	194,9		90
	Чай с сахаром.	1/180	0,108	--	10,84	43,77		263
	Бутерброд с маслом.	1/30/10	2,3	9,1	15,4	154,0		296А
обед	Суп из овощей.	1/180	1,38	4,22	9,06	82,97		35
	Плов из отварной говядины.	1/200	24,33	20,69	33,71	418,37		163,
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		стр. 297
	Напиток клюквенный.	1/180	0,09	--	18,96	76,22		--
полдник	Компот из свежих плодов или ягод.	1/200	0,16	--	14,99	60,64	50	257
	Сушка.	1/50	4,45	3,2	34,25	159,0		240
ужин	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцом.	1/60	1,33	6,61	2,04	73,04		--
	Булочка ванильная.	1/60	8,81	4,45	35,0	215,20		5
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		273.
	Банан.	1/130	1,95	--	29,12	118,3		стр. 447
Итого за 5 день:			53,18	55,77	259,1	1.725,05	100	263
День 6								
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	1/180	4,49	5,81	28,63	184,5		х
	Чай с сахаром.	1/180	0,108	--	10,84	43,77		98
	Бутерброд с маслом.	1/30/10	2,3	9,1	15,4	154,0		263
обед	Борщ с капустой и картофелем.	1/180	1,37	4,79	7,78	80,0		296А
	Пудинг из говядины.	1/70	16,1	13,93	1,66	196,48		27
	Пюре картофельное.	1/130	2,76	5,25	20,18	139,06		164,
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		стр. 299
	Компот из смеси сухофруктов.	1/180	0,5	--	25,10	102,41	50	206
полдник	Йогурт.	1/200	5,8	3	23,6	144,0		--
	Банан.	1/50	0,75	--	11,2	45,5		241
ужин	Лашевник с творогом и соусом.	1/200	15,71	7,06	40,44	285,98		--
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		125
	Груша.	1/50	0,2	--	5,35	21,0		263
Итого за 6 день:			52,92	49,38	218,62	1.525,34	50	--
День 7								
							50	х

завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая.	1/180	6,53	7,08	30,97	214,17		91
	Какао с молоком.	1/180	3,39	3,53	23,35	138,52		248
	Бутерброд с маслом.	1/30/10	2,3	9,1	15,4	154,0		296А
обед	Рассольник ленинградский.	1/180	3,62	8,13	23,31	107,7		33
	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе.	1/70	8,88	9,52	6,44	145,4		176, стр. 322
	Каша гречневая расыпчатая.	1/130	7,57	4,70	39,0	228,63		186
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		--
	Компот из свежих плодов или ягод.	1/180	0,14	--	13,49	54,57	50	240
полдник	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Печенье слоёное.	1/50	5,5	14,35	26,05	255,5		--
ужин	Оладьи с маслом, джемом, сахаром.	1/165	9,35	8,63	81,39	440,63		286
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Банан.	1/85	1,27	--	19,04	77,35		--
	Итого за 7 день:	51,51	65,48	318,92	1.993,75	50	х	

День 8								
завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая.	1/180	5,55	7,81	22,38	182,08		93
	Чай с сахаром.	1/165	0,09	--	9,93	40,12		263
	Бутерброд с повидло.	1/30/20/5	2,12	3,61	10,59	80,78		296Б
обед	Суп картофельный рыбной (минтай).	1/180	9,51	2,96	4,82	83,69		41
	Курица в соусе с томатом.	1/80	11,75	13,28	8,0	198,49		178.

	Макаронные изделия отварные.	1/130	4,78	4,58	30,61	182,94		стр. 329
	Хлеб ржаной.	1/30	2,04	0,33	12,3	60,0		--
	Напиток клюквенный.	1/180	0,09	--	18,96	76,22	50	257
полдник	Напиток сокосодержащий.	1/200	--	--	20,0	90,0		--
	Сушка.	1/50	4,45	3,2	34,25	159,0		--
ужин	Биточки пшённые.	1/250	9,20	9,11	65,51	380,03		100
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
	Итого за 8 день:	49,7	44,88	249,39	1.581,99	50	х	

День 9								
завтрак	Каша «Дружба».	1/180	5,75	7,31	30,81	211,7		84
	Кофейный напиток на молоке.	1/165	2,3	2,63	16,26	97,91		253
	Бутерброд с маслом и сыром.	1/40/5/10	5,66	7,48	19,58	170,5		296В

обед	Суп крестьянский с крупой.	1/180	1,66	5,57	11,10	101,22		42
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики).	1/70	6,44	9,52	6,64	138,05		174, стр. 318
	Капуста тушёная.	1/130	3,4	4,19	17,48	113,3		200
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		--
	Напиток из шиповника.	1/180	0,61	--	18,90	42,18		256
полдник	Напиток сокоосодержащий.	1/200	--	--	20,0	90,0		--
	Банан.	1/50	0,75	--	11,2	45,5		--
ужин	Сырники из творога запечённые.	1/200	28,67	7,48	39,59	340,36	10	130
	Сметана.	1/50	1,25	10,0	1,7	100,0		--
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
Итого за 9 день:			59,33	54,62	221,7	1.579,36	10	х
День 10								
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая.	1/180	6,53	7,08	30,97	214,17		91
	Чай с сахаром..	1/180	0,108	--	10,84	43,77		263
	Бутерброд с маслом.	1/30/10	2,3	9,1	15,4	154,0		296А
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	1/180	2,03	2,06	15,56	89,34		38
	Бефстроганов из отварной говядины.	1/70	12,67	14,64	2,24	189,9		148, стр. 267
	Каша перловая рассыпчатая.	1/130	9,3	1,1	68,0	320,0		195А
	Хлеб ржаной.	1/40	2,72	0,44	16,4	80,0		--
	Компот из плодов или ягод сушённых	1/180	0,29	--	20,39	82,78	50	239
полдник	Компот из свежих плодов или ягод.	1/200	0,16	--	14,99	60,64	50	240
	Сухари сливочные.	1/50	4,6	2,1	34,45	177,5		--
ужин	Винегрет овощной.	1/190	2,39	19,26	15,8	245,6		1
	Сельдь атлантическая.	1/30	6,6	2,7	--	50,7		--
	Хлеб ржаной.	1/30	2,04	0,33	12,3	60,0		--
	Чай с сахаром.	1/200	0,12	--	12,04	48,64		263
Итого за 10 день:			51,85	58,81	269,38	1.817,04	100	
Итого за 10 дней:								
Итого за весь период:			525,95	574,78	2.555,9	17.291,64	560	х
Среднее значение за период:			52,59	57,47	255,59	1.729,16	56,0	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в процентах от калорийности:			3%	3,3%	14,7%	х	х	