

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
1-й день							
завтрак							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	415	23	21	32	405,9	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	0,6	0,3	19,1	82,0	
обед							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Уха	180	1,8	2,0	9,4	62,7	98
	Рыба в суп	45	6,7	0,4	0,3	31,7	231
	Оладьи из печени	70	10,0	11,5	7,5	173,5	1319
	Рис припущенный	150	3,5	3,5	44,1	155,0	412
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,4	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	26	18	100	665	
полдник							
	Кекс Детский	60	3,3	6,9	16,7	142,2	1411
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255,0	8,7	13,2	24,7	252,2	
ужин							
	Запеканка картофельная с мясом	150	7,5	12,5	19,9	222,2	1321
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	405	12	15	44	359	
Итого за день							
		2075	69	68	220	1763,9	

* - при отсутствии кисломолочного продукта замена на молоко

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день							
завтрак							
	Салат Солнечный	50	3,1	5,1	4,4	82,8	1379
	Каша молочная гречневая	180	4,6	9,3	26,2	207,0	1127
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	15	24	57	502,2	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	180	0,9	0,0	16,4	69,1	
обед							
	Салат Зимний	50	1,3	4,5	6,4	71,4	1196
	Рассольник домашний	180	1,7	3,7	11,8	87,3	87
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	рыба, запеченная по-русски	230	19,0	10,0	28,0	145,3	235
	Кисель витаминный из шиповника	180	0,2	0,0	28,2	113,7	261
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	720	28,5	23,1	95,3	702,9	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	60	0,5	0,0	47,0	189,8	539
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	5,9	6,2	55,0	299,8	
ужин							
	Салат витаминный	50	0,8	2,5	4,9	45,8	32
	Лапшевник с творогом	200	12	7,7	31,7	163,9	1168
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	505	19	14	80	522,1	
Итого за день		2115	69	67	304	2096,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Каша рисовая	180	4,2	7,8	26,5	193,1	1126
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	435	14,3	17,9	53,7	433,2	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Винегрет с сельдью	50	2,8	5,4	2,7	70,0	1373
	Суп гороховый с мясом	200	6,9	5,6	17,8	149,2	95
	мясо в суп	25					357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	17,3	194,6	886
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,13	9,00	37,7	245
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	21,5	21,3	67,3	546,6	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущеное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10	10	39	291,7	
ужин							
	Запеканка овощная	200	5,6	9,8	33,7	209,3	1089
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	465,0	9,0	11,2	66,6	403,7	
Итого за день		2160	56	61	246	1757,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	Салат из свеклы, моркови, капусты и яблок	50	0,6	2,6	4,7	44,0	867
	Каша ячневая	180	4,7	3,5	21,0	134,3	475
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	460	13	19	51	430,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Горох овощной отварной (из консервированного)	50	1,5	1,8	3,1	34,9	1033
	Суп с овощной с мясом	180	5,5	7,1	7,4	115,6	103
	мясо в суп	25				0,0	357
	Биточки рыбные	70	5,8	3,1	6,4	68,0	643
	Картофельное пюре с луком	130	3,2	7,2	20,7	160,0	1030
	Кисель из сока	200	0,3	0,0	31,3	126,4	262
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	670	17,6	18,4	88,3	589,4	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Всего	250,0	1,5	0,0	71,2	290,6	
ужин							
	Запеканка творожная	200	17,6	12,6	33,6	251,2	636
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	3,2	28,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	23,7	16,5	77,8	554,5	
Итого за день		2115,0	56,4	54,6	307,5	1947,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	150	2,3	2,2	12,1	78,0	116
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12,4	12,3	39,3	318,1	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
						0,0	
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат витаминный	50	0,8	2,5	4,9	45,8	32
	Свекольник с мясом и сметаной	180	8,4	10,5	8,3	160,7	68
	мясо в суп	25					357
	Сметана в суп	10					580
	Плов	220	9,68	5,22	41,14	210,3	1259
	Напиток брусничный	180	0,15	0,11	10,20	42,4	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	680	20	17	84	567,4	
полдник							
	Булочка осенняя	60	4,1	5,3	25,8	167,3	1396
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	9,6	11,5	33,8	277,3	
ужин							
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,2	11,6	39,6	311,1	1322
	Соус сметанный	30	0,4	0,9	1,8	17,1	446
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	14,9	12,9	67,9	447,3	
Итого за день		2075	57	54	244	1692,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
Неделя вторая							
1-й день							
завтрак							
	Каша овсяная	180	4,6	8,1	25,0	191,4	1124
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Какао на молоке	180	3,2	2,9	11,3	84,0	946
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	405	12	18	50	410,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Суп крестьянский	180	1,4	3,7	7,6	69,2	90
	Бигус (говядина с капустой)	230	10,4	8,8	26,0	184,4	845
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	16,3	66,1	1544
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	655	14	12	71	453,9	
полдник							
	Пирожки печеные с яблоками	70	5,18	1,82	28,98	153,0	1448
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	10,6	8,1	37,0	263,0	
ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,1	3,7	6,7	92,0	1225
	Картофель отварной	155	3,2	0,6	24,5	116,2	131
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Всего	505	14,0	4,8	61,6	345,9	
Итого за день		2085	51	43	235	1536,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
2-й день завтрак							
	Икра морковная	50	1,3	4,5	6,4	71,3	1382
	Каша манная	180	4,0	2,1	17,1	103,0	1122
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	445	10	13	50	358,3	
2-й завтрак							
	сок фруктовый	180	0,90	0,0 0	16,38	69,1	1629
	Всего	180	1	0	16	69,1	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,5	4,8	45,0	29
	Суп с зеленым горошком и овощами	180	0,9	3,6	8,2	69,1	91
	мясо в суп	25	3,8	3,0	0,0	41,6	357
	Голубцы ленивые	200	9,5	9,7	27,3	194,6	886
	Кисель ягодный	180	0,2	0,0	28,2	113,7	1552
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	650	17	19	88	587,5	
полдник							
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пастила, зефир)	70	0,6	0,0	54,8	221,5	539
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	6,0	6,2	62,8	331,5	
ужин							
	Овощи сезонные порционно	50	0,6	0,1	1,9	10,7	901
	Жаркое по-домашнему	180	10,5	7,6	20,6	192,3	379
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	455	15	9	45	322,7	
Итого за день		1995	49	47	262	1669,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
3-й день							
завтрак							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2,6	4,0	42,6	864
	Омлет натуральный	150	15,8	12,4	3,2	187,1	209
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	чай с лимоном	180	0,0	0,0	6,0	24,0	318
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	415	19	19	27	353,6	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,8	2,6	4,5	44,6	23
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,0	2,7	8,6	66,7	121
	Котлеты любительские	70	8,1	3,9	6,1	91,9	943
	Масло к блюдам	5	0,0	3,6	0,1	33,1	711
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,0	2,6	29,2	164,0	464
	компот из кураги	180	1,1	0,0	16,3	69,6	1546
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	700	19,9	15,4	83,9	553,9	
полдник							
	Блинчики	70	3,8	2,9	21,1	125,4	1430
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	10,2	56,3	1636
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	280	10,4	10,3	39,4	291,7	
ужин							
	Тефтели мясные в соусе	90	7,0	8,6	12,7	155,9	1312
	Рагу овощное	150	2,0	1,6	14,3	79,3	433
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	465	12,6	11,7	49,7	354,9	
Итого за день		2140	62	57	219	1636,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (ТТК)
			Б	Ж	У		
4-й день							
завтрак							
	салат из моркови с яблоком	50	0,5	2,6	4,6	44,1	41
	Каша "Дружба"	180	5,0	8,5	20,4	178,2	1112
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0,0	35,3	1193
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
	Всего	455	13	20	52	441,5	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Огурцы соленые порционно	50	0,4	2,5	1,3	29,8	6
	Щи из свежей капусты	180	2,7	2,9	5,8	59,9	77
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Печень по-строгановски	100	7,6	7,5	4,8	116,8	1273
	Пюре картофельное	130	2,8	3,4	18,2	114,5	418
	сок фруктовый	180	0,90	0,00	16,38	69,1	1629
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	665	16,4	17,7	66,4	491,1	
полдник							
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	23,3	154,6	1492
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	265	11	11	31	264,6	
ужин							
	котлета из говядины	70	7,7	7,6	7,2	128,0	395
	Макаронные изделия с сыром	200	5,5	6,4	34,6	218,0	415
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	495	17	16	65	466	
Итого за день		2160	58	64	233	1744,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (ТТК)
			Б	Ж	У		
5-й день							
завтрак							
	Каша "Геркулес"	180	4,4	8,3	22,8	183,2	479
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	1
	яйцо вареное	40	5,2	3,8	0,3	56,2	205
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	кофейный напиток	180	2,8	2,4	12,8	84,0	1613
итого		435	15	18	50	423,3	
2-й завтрак							
	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	8,2	37,1	236
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,0	10,9	44,9	335
	Всего	280	1	0	19	82,0	
обед							
	Овощи сезонные порционно	50	0,55	0,10	1,90	10,7	901
	Рассольник ленинградский	180	1,7	3,7	14,4	97,5	88
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16,0	580
	Котлеты рыбные (паровые)	70	6,6	1,8	7,2	71,5	642
	Капуста тушеная свежая	150	4,8	6,0	19,3	150,2	1046
	Напиток брусничный	180	0,15	0,11	10,20	42,4	935
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,3	44,6	492
	Всего	655	16	13	71	467,0	
полдник							
	Булочка молочная	60	4,7	2,3	27,4	140,1	1397
	Кисломолочный продукт/молоко*	195	5,5	6,2	8,0	110,0	587
	Всего	255	10	9	35	259,1	
ужин							
	Кукуруза овощная отварная (из консервированной)	55	1,6	2,0	3,4	38,4	1033a
	Вареники ленивые	175	15,9	10,7	25,7	245,2	628
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,3	20,5	112,6	1636
	чай с молоком	180	1,4	1,2	2,2	24,7	1612
	Хлеб ржаной	25	0,9	0,3	11,2	50,5	488
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	66,9	492
	Всего	490	24	17	77	552,7	
Итого за день		2115	66	60	256	1823,3	
	Всего за 10 дней	21035,0	594,1	572,6	2524,3	17626,9	
	Среднее за 10 дней	2103,5	59	57	252	1763	