

## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

деля: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,7</b>	<b>31</b>	<b>69,6</b>	<b>675,2</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	Мог.102
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	125/125	24,4	12,4	9,5	262,5	Мог.229
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Компот из изюма (без сахара)	200	0,4		13,2	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	66	4,4	0,7	29,8	142,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>			<b>41,9</b>	<b>24,9</b>	<b>110,5</b>	<b>854,1</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	75	3,2	3,7	44,5	223,8	
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Мог.372
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,3</b>	<b>9</b>	<b>62</b>	<b>367,3</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета из говядины	100	15	16,4	12,9	204,7	Мог.268
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мар.528
	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	150/5	4,4	4,3	25,5	158,4	Мар.257
	Капуста свежая тушеная	75	1,5	2,8	5,9	57,7	Мог.139
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>27,4</b>	<b>27</b>	<b>87,1</b>	<b>637,9</b>
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>113,7</b>	<b>97,1</b>	<b>376,8</b>	<b>2802,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	9,5	12	46,9	336	Мог.182
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21</b>	<b>27,6</b>	<b>78,9</b>	<b>653,7</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем отварной говядиной со сметаной	250/25/10	8,8	11,3	8,3	176,4	Мог.88
	Рагу из птицы	75/188	19,2	16	22,8	331,5	Мог.289
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,8</b>	<b>30,1</b>	<b>118,6</b>	<b>945,7</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	17,2	13,1	21,5	272,2	Мог.223
	Кисель молочный	200	4,1	3,5	20,3	128,8	Мар.594
	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,3</b>	<b>16,6</b>	<b>41,8</b>	<b>401</b>	
<b>Ужин</b>	Оладьи из печени	75	13,9	11,5	5,7	196,5	Мог.282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,3	15,6	76,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>26,9</b>	<b>19,2</b>	<b>89,2</b>	<b>641,8</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>119,4</b>	<b>98,7</b>	<b>376,1</b>	<b>2910,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11,3	14,4	44	352,3	Мог.183
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,1</b>	<b>30,2</b>	<b>78,6</b>	<b>662,4</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с рыбой	250/25	6,8	5,5	11,1	122	Мог.99
	Плов из отварной говядины	75/150	23	21,5	36,6	445,5	Мог.244
	Овощи натуральные соленые	50	0,7		1	8,9	Мог.70
	Компот из изюма (без сахара)	200	0,4		13,2	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,6</b>	<b>29,5</b>	<b>131,6</b>	<b>977,8</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	23,9	139	Мог.429
	Яблоки печеные (без сахара)	150	0,8	0,8	18,4	84,4	Мог.372
	Йогурт 2,5 %	115	3	2,9	14	96,6	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>56,3</b>	<b>320</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь (филе)	100	18	7		135	Мог.76
	Картофель отварной	150	3	4,4	24,5	150,5	Мог.310
	Яйцо вареное	2 шт/40	10,2	9,2	0,6	125,6	Мог.209
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,3	0,3	6,1	28,1	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>43,7</b>	<b>24</b>	<b>93,9</b>	<b>762,6</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>120,7</b>	<b>95,7</b>	<b>397,6</b>	<b>2950</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная овсянная со сливочным маслом	250/10	7,9	12,8	32,9	279,5	Мог.181
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	10,2	40,2	Мог.377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,6</b>	<b>25</b>	<b>67,5</b>	<b>558,8</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем	250	2	5	13,4	117	Мог.83
	Печень по-строгановски	75/75	19,9	16,8	5,3	277,5	Мог.255
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,2</b>	<b>29,1</b>	<b>132,6</b>	<b>1000,8</b>	
	<b>Полдник</b>	Сырники из творога с йогуртом	100/30	17,6	13,3	15,7	253
Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
<b>Итого за полдник</b>			<b>20,8</b>	<b>16</b>	<b>25,7</b>	<b>330,1</b>	
<b>Ужин</b>	Птица отварная	100	18	18,1	0,4	248	Мар.439
	Рагу из овощей	150	2,9	8	25,3	186,5	Мог.143
	Овощи натуральные соленые	75	1,1	0,1	1,6	13,8	Мог.70
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>31,9</b>	<b>29,1</b>	<b>91,2</b>	<b>760,6</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>117,9</b>	<b>104,4</b>	<b>364,6</b>	<b>2918,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	150/50	22,6	17,7	44,1	424,2	Мог.222
	Яблоки печеные (без сахара)	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9.4
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	19,9	97,6	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>33,7</b>	<b>37,1</b>	<b>79,7</b>	<b>790,1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с отварной птицей	250/25	6,5	9,6	12,1	169,3	Мог.96
	Рыба припущенная (минтай)	100	17	1	0,8	79,9	Мог.227
	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,1	146	Мог.312
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>40,1</b>	<b>18</b>	<b>119,8</b>	<b>813,8</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Икра кабачковая (консервированная)	50	1	4,5	3,9	59,5	Клим.50
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>40,2</b>	<b>374,3</b>	
<b>Ужин</b>	Голубцы с мясом и рисом	216	14,2	11,5	27,1	267,9	Мог.287
	Соус красный (основной)	100	0,8	0,1	6,4	48,1	Мар.528
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,3	0,3	6,1	28,1	Тут.10.2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>23,7</b>	<b>16,6</b>	<b>78</b>	<b>548,5</b>	
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	Кондитерские изделия	15	1,1	1,5	11,2	62,6	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>6,3</b>	<b>6</b>	<b>19,8</b>	<b>159,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>121,4</b>	<b>94,8</b>	<b>365,1</b>	<b>2806,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом	250/10	6,4	10,8	41,1	289,1	Мог.174
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,2</b>	<b>23</b>	<b>75,6</b>	<b>566,1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем с отварной говядиной	250/25	9,4	7,7	15,7	179,4	Мог.112
	Птица, тушенная в соусе	75/75	15,6	17,5	5,4	241,4	Мар.444
	Капуста свежая тушенная	200	4,1	7,4	15,8	154	Мог.139
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>41,2</b>	<b>35,1</b>	<b>115,5</b>	<b>963,6</b>	
<b>Полдник</b>	Котлета, запеченная в тесте	100	12	10,4	33,2	274	Мог.420
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9,4
	Молоко пастеризованное	180	5,2	4,5	8,6	97,2	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>17,5</b>	<b>15,2</b>	<b>49,7</b>	<b>407,7</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с печенью со сливочным маслом	210/7,5	17,9	13,6	28,3	307,1	Мог.284
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,3	0,3	16,1	66	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,6	66,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>28,7</b>	<b>16,8</b>	<b>96,4</b>	<b>644,1</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>109</b>	<b>95,3</b>	<b>384,8</b>	<b>2849,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	250/10	9,5	11	47,6	326,5	Мог.182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,1</b>	<b>29,4</b>	<b>82,1</b>	<b>675,8</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6,4	10,9	120	Мог.82
	Гуляш из отварной говядины	75/75	20	21,1	4,9	246	Мог.246
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>41</b>	<b>34,6</b>	<b>128,7</b>	<b>961,8</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сметаной	150/15	18,6	12,9	21,2	275,3	Мог.218
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мог.378
	<b>Итого за полдник</b>		<b>19</b>	<b>13</b>	<b>31,3</b>	<b>313,2</b>	
<b>Ужин</b>	Шницель рыбный натуральный	125	19,8	15,1	13	267,1	Мар.330
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	Мог.310
	Овощи натуральные соленые	100	0,7		1	8,9	Мог.70
	Кисель из сока плодов (без сахара)	200	0,3		13,4	55,5	Мар.878
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,1	64,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>32,3</b>	<b>22,1</b>	<b>94,3</b>	<b>704,2</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>119,8</b>	<b>104,3</b>	<b>384</b>	<b>2923,2</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,7</b>	<b>31</b>	<b>69,6</b>	<b>675,2</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью	250	5,7	5,6	18,6	148,7	Мог.102
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	125/125	24,4	12,4	9,5	262,5	Мог.229
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,3	0,3	16,1	66	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	82	5,4	0,8	37,1	177,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>			<b>43</b>	<b>25,6</b>	<b>122,8</b>	<b>902,6</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	75	3,2	3,7	44,5	223,8	
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	16,7	69	Тут.9.4
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,3</b>	<b>9</b>	<b>62</b>	<b>367,3</b>	
<b>Ужин</b>	Биточки паровые из говядины	100	14,4	12,6	9,5	183,5	Мог.281
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мар.528
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/5	4,8	4,9	23,4	158,7	Мар.257
	Капуста свежая тушеная	75	1,5	2,8	5,9	57,7	Мог.139
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>27,2</b>	<b>23,8</b>	<b>81,6</b>	<b>617</b>
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>114,6</b>	<b>94,6</b>	<b>383,6</b>	<b>2830,3</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

День: Вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная пшеничная со сливочным маслом	250/10	9,5	12	46,9	336	Мог.182
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0,1	10,2	40,2	Мог.377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,2</b>	<b>24,2</b>	<b>81,5</b>	<b>615,3</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной со сметаной	250/25/10	8,8	11,3	8,3	176,4	Мог.88
	Плов из птицы	75/150	20,3	10,1	41	336	Мог.291
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>			<b>43,9</b>	<b>24,2</b>	<b>136,8</b>	<b>950,2</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с йогуртом	100/30	17,2	13,1	21,4	272,2	Мог.223
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	<b>Итого за полдник</b>		<b>21,3</b>	<b>16,6</b>	<b>29,1</b>	<b>350,8</b>	
<b>Ужин</b>	Печень по-сторгановски	50/50	13,3	11,2	3,5	185	Мог.255
	Макаронные изделия тварные со сливочным маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,4	104,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>29,6</b>	<b>18,7</b>	<b>98,8</b>	<b>690</b>
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>119,4</b>	<b>88,9</b>	<b>393,8</b>	<b>2874,5</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	11,3	14,4	44	352,3	Мог.183
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мог.378
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,1</b>	<b>30,2</b>	<b>78,6</b>	<b>662,4</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с рыбой	250/25	6,8	5,5	11,1	121,9	Мог.99
	Жаркое по-домашнему из говядины	75/125	16,2	18,1	16,6	295	Мог.259
	Овощи натуральные соленые	50	0,7		1	8,9	Мог.70
	Компот из изюма без сахара	200	0,4		13,2	52,4	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>			<b>35,8</b>	<b>26,1</b>	<b>111,6</b>	<b>827,3</b>
<b>Полдник</b>	Котлета,запеченная в тесте	100	12	10,4	33,2	274	Мог.420
	Яблоки печеные (без сахара)	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9,4
	Кисель из сока плодов без сахара	200	0,3		13,4	55,5	Мар.878
	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,6</b>	<b>10,7</b>	<b>54,5</b>	<b>366</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	106	10,6	11,9	1,9	157,9	Мог.210
	Сельдь (филе)	100	18	7		135	Мог.76
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	Мог.312
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,3	0,3	6,1	28,1	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16	78,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>41,8</b>	<b>25,4</b>	<b>76</b>	<b>695,4</b>
<b>Ужин 2</b>	Йогурт 2,5 %	150	3,3	3,1	15,3	105	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,4	0,8	23,3	106,6	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>38,6</b>	<b>211,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>115,8</b>	<b>96,5</b>	<b>386,9</b>	<b>2882,9</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная овсянная со сливочным маслом	250/10	7,9	12,8	32,9	279,5	Мог.181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,5</b>	<b>27,6</b>	<b>67,3</b>	<b>595,7</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,8	15,7	133,1	Мог.83
	Оладьи из печени	75	13,9	11,5	5,7	196,5	Мог.282
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	Мог.312
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,1</b>	<b>25,9</b>	<b>129,3</b>	<b>904,7</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога с йогуртом	100/30	17,6	13,3	15,7	253	Мог.219
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>23,4</b>	<b>18,3</b>	<b>25,3</b>	<b>360</b>	
<b>Ужин</b>	Птица отварная	125	23,4	25,4	1,5	328,1	Мар.439
	Рагу из овощей	150	2,9	8	25,3	186,5	Мог.143
	Овощи натуральные соленые	75	1,1	0,1	1,6	13,8	Мог.70
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,5	90,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>36,4</b>	<b>36,3</b>	<b>86,5</b>	<b>812,1</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>119,8</b>	<b>113,3</b>	<b>356</b>	<b>2940,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	150/50	22,6	17,7	44,1	424,2	Мог.222
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9,4
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	7,6	78,6	Мог.382
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	19,9	97,6	
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,7</b>	<b>37,1</b>	<b>79,7</b>	<b>790,1</b>
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,4	16,9	126,2	Мог.96
	Тефтели из говядины	115	18,3	20,3	4,2	272,7	Мог.250
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,4	4,4	35,6	206,9	Мог.309
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,3	0,3	6,1	28,1	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>			<b>39,4</b>	<b>33</b>	<b>140,4</b>	<b>1021,4</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	106	11,1	12,9	2,1	168,2	Мог.210
	Икра кабачковая (консервированная)	50	0,9	3,8	4,9	57,9	Клим.50
	Кисель молочный	200	4,1	3,5	20,3	128,8	Мар.594
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за полдник</b>			<b>19,9</b>	<b>20,6</b>	<b>51,6</b>	<b>473,9</b>
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная (минтай)	75	12,7	0,8	0,6	59,9	Мог.227
	Соус красный (основной)	50	0,4	1	3,2	23,8	Мар.528
	Картофель в молоке	150	3,7	3,8	21,6	135,8	Мог.311
	Овощи консервированные	60	1,6	0,2	5,3	29,4	
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>24,3</b>	<b>8,2</b>	<b>68,4</b>	<b>433</b>
<b>Ужин 2</b>	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	108	
	Кондитерские изделия (печенье)	15	1,1	1,5	11,2	62,6	
	<b>Итого за ужин 2</b>			<b>6,3</b>	<b>6</b>	<b>19,8</b>	<b>159,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>126,5</b>	<b>105,4</b>	<b>372,9</b>	<b>2905,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

День: Суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная рисовая со сливочным маслом	250/10	6,4	10,8	41,1	289,1	Мог.174
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мар.628
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,2</b>	<b>23</b>	<b>75,6</b>	<b>566,1</b>	
<b>Затрак 2</b>	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	Мог.389
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	9,4	44,2	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями, картофелем с отварной говядиной	250/25	9,4	7,7	15,7	179,4	Мог.112
	Птица, тушенная в соусе	75/75	15,6	17,5	5,4	241,4	Мар.444
	Капуста свежая тушенная	200	4,1	7,4	15,8	154	Мог.139
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,4		8,9	39,8	Мог.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>41,2</b>	<b>35,1</b>	<b>115,5</b>	<b>963,6</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста простые с мясом и луком	75	10,6	7,5	31,5	238,5	Мар.687
	Яблоки печеные без сахара	65	0,3	0,3	7,9	36,5	Тут.9,4
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>16,7</b>	<b>12,8</b>	<b>49</b>	<b>382</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с печенью со сливочным маслом	210/7,5	17,9	13,6	28,3	307,1	Мог.284
	Овощи консервированные	100	2,7	0,3	8,9	49	Мар. Таб 24
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0,3	0,3	16,1	66	Тут.10.1
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	21,9	107,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>30</b>	<b>17</b>	<b>104,7</b>	<b>684,6</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>109,5</b>	<b>93,1</b>	<b>392,4</b>	<b>2864,5</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

День: Воскресенье

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,2	Мог.14
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4		54	Мог.15
	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом	250/10	7,6	11,6	39,7	288,3	Мог.181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	10	77,1	Мог.379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,2</b>	<b>30</b>	<b>74,2</b>	<b>637,6</b>	
<b>Затрак 2</b>	Фрукты свежие	200	1,3	0,6	19,1	89	Мог.338
	<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,6	103,8	Мог.82
	Бефсторганов из отварного мяса говядины	75/90	20,4	22,2	9,3	318,1	Тут.2.9
	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,5	Мог.309
	Овощи отварные	100	1,4	0,1	7,9	38,5	Мар.таб.24
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,4		8,9	39,8	Тут.349
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,1	1,7	21,1	111	
	<b>Итого за обед</b>		<b>41,2</b>	<b>34,2</b>	<b>132,8</b>	<b>1017,7</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сметаной	150/15	18,6	12,9	21,2	275,3	Мог.218
	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	10,1	37,9	Мог.378
	<b>Итого за полдник</b>		<b>19</b>	<b>13</b>	<b>31,3</b>	<b>313,2</b>	
<b>Ужин</b>	Шницель рыбный натуральный	125	19,8	15,1	13	267,1	Мар.330
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,4	Мог.310
	Овощи натуральные соленые	100	1,5		2,3	19,5	Мог.70
	Кисель из сока плодов (без сахара)	200	0,3		13,4	55,5	Мар.878
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,1	64,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,7	2,4	29,5	155,4	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>32,3</b>	<b>22,1</b>	<b>94,3</b>	<b>704,2</b>	
<b>Ужин 2</b>	Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5,6	5	20	148	
	<b>Итого за ужин 2</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>148</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>117,6</b>	<b>104,9</b>	<b>371,7</b>	<b>2909,7</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>117,5</b>	<b>99,07</b>	<b>379,02</b>	<b>2883,6</b>	