

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)				энергетическая ценность (ккал)	витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак:	Каша манная молочная какао	150/200 150/200	4,89/5,21 0,0002	7,69/7,75 0	38,07/41,49 0,69		287,6/303,5 0,00109		№1стр188 №410стр326
	Батон с мягким сыром	35/15-50/15	4,37	7,775	17,35		148,17/36-186		№3стр105
Итого:									
2 завтрак:	сок	350/465 100/100	9,26/9,58 0,75	15,46/15,52 0	56,11/59,53 15,15		471,8/525,5 64		
Обед:	Суп с крупой с мясом	150/200	6,47/11,125	3,54/6,875	18,34/22,02		113,1/209,5		№88стр144
	Печеночные оладьи	60/80	21,054/25,164	22,81/26,27	27,19		436,5/496,8		№321стр285
	Булгур отварной	150/200							
	соус	5/5							
	Компот чернослив	180/200	0,31	0	18,58		65,4	35/50	№394стр318
	Хлеб	25/50	4,37/5,3	0,65/0,91	33,85/47,83		65,5/133		
	Икра кабачковая	20/20							
Итого:									
Полдник:	Молоко	590/755 150/200	33,20/42,89 4,58/5,48	34,0/41,05 4,08/4,88	114,1/131,7 7,58/9,07		760/984,2 85/102		№416 стр328
	Сухар/пряник/печенье	50/50	7,5	9,8	74,4		417		
Итого:									
Ужин:	Каша дружба молочная	200/250 185/200	12,08/12,98 4,895/5,21	13,88/14,68 7,69/7,75	81,98/83,47 38,07/41,49		502/519 287,6/303,5		№95стр147
	Чай	150/200	0,0002	0	0,69		0,00109		№411стр326
	Хлеб	40/50	3,85/5,75	0,75/1,5	12,45/24,9		65,5\ 133		
Итого:									
2 ужин:	Чай коржик	60/60 150/200	0,6/0,80 0,0002-	0,6/0,8 0	14,7/16,2 0,69-		67,5/90 1,09/1,18		
итог		210/260	0,6002/0,8002	0,6/08	15,39/16,89		68,5/91,18		
Итого за 1 день		1,830/2,265	64,63/77,96	83,38/92,30	333,9/373,8		2,219/2,620		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
	Отварная лапша с сыром	120/145	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	чай	200/200	0,0002	0	0,069	46,5/74,5		№410 стр326
	батон с маслом	25/5/- 50/5/	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45 /24,9	65/42,5-133/42,5		
Итого :		350/400	10,99/13,45	7,005/7,820	38,91/54,78	378,4/482		
10 часов	фрукты	100/100	0	11,2	19,6	55		
	Суп щи с мясом	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		
	Котлета мясная	70/90	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Гречка отварной	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	10	1,05	3,003	5,05	93,2		№367стр307
	Компот из кураги	150/200	0,045	0	11,24	45,43	35/50	№394 стр318
	Хлеб	25/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
	Салат картошка ,огурец ,лук м/р	20/20						
Итого:		575/770	35,908/43,798	32,702/36,236	131,36/182,65	835,4/861,6		
Полдник:								
	снежок	150/200	2,5	12	16	175/190		
	Ватрушка с повидлом	70/100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		220/300	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	302,4/355,6		
Ужин:								
	Рыба кусочком с рисом	150/200-60/80	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02/20,84	287,6/303,5		№437стр340
	Чай	200/200	20	0	106,7	45,5/65,5		№410стр326
	Хлеб	50/50	1,925\3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-133/36		
Итого:		460/530	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	434,1/538		
Ужин2:	Напиток лимонный	150/200	0,002/0,002	0	0,0069/0,0069	45,5/65,5		№410стр326
	Сухарь	50/50	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		200/250	1,12/1,282	0,981,12	28,03/32,04	168,0/205,5		
Итого за 1 день:		1,905/2,350	79,153/93,470	58,478/67,797	409,28/485,18	2,173/2,497		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0		287,6/303,5		№1стр188
	Гренка с сыром с маслом	25/5/20-50/5/20	5,04/7,15	6,59/8	14,56/19,0		138/178		№125стр160
	чай	150/200	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9		7,6/8,2		№414стр327
Итого:		350/475	14,47/15,86	14,045/17,115	42,44/62,90		433,20/487,70		
2 завтрак:	фрукты	100/100	0	11,2	0		55		
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	150/200	8,08/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241		70,8/150,0		№86стр143
	Гуляш мясной	60/80	11,34/16,11	5,64/5,91	1,13/1,31		101,17/122,77		№273 стр 255
	Лапша отварная	150/200	4,41/6	3,61/5	21,5/26		135/168		
	Соус сметанный	10/10	0,21/0,42	0,74/1,49	0,88/1,7		11,11/22,23		
	Напиток лимонный	150/200	0,031/0,042	0	18,58/44,58/		65,4/87,2	35/50	№396стр319
	Хлеб	25/50	8,85/9,1	3,33/7,9			266/377,7		
	Салат горошек лук м/р	20/20							№12стр108
Итого:		565/760	40,83/47,18	44,34/52,65	94,28/131,76		824,22/1,098		
Полдник:	Какао напиток	150/200	0,0002	0	0,069		1,09/1,09		№410 стр326
	Ватрушка с творогом	70/100	2,821	2,626	14,727		200		
Итого:		220/300	2,821	2,626	14,796		201,9		
Ужин:	Отварной картофель с соленым отурцом	150/200- 25/30	5,21/6,21	22,458/22,481	27,08/43,0		287,6/303,5		№284стр261
	чай	200/200	20	0	106,7		45,5		
	хлеб	50/50	5,75	1,5	24,9		65/36		
Итого		425/480	30,96/31,96	13,78/14,7	43,87/59,99		398,46/538,0		
2 ужин									
	Чай	150/200	4,65/6,2	4,8/6,4	16,77/22,36		355/424		
	Булочка посыпная	50/70	0,44	4,0	5,9775		338/338		
		200/270	5,09/6,64	8,80/10,4	22,747/28,337		693/762		
Итого за 1 день:		1,860/2,385	94,171/104,46	94,791/108,69	218,13/297,78		2,605/3,041		

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон с сыром с маслом	40/10/5-50/15/5	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итого:		355/470	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
2завтрак:	фрукты	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп рассольник с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	Капуста тушеная с мясом	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143стр169
	Кисель салат кукуруза лук м/р	180/200 20/20	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	35/50	№394 стр318
	Хлеб	40/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		540/670	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		
Полдник:	Чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Манник со стуженным молоком или вареньем	70/100/10-20	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		230/320	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
Ужин:	Каша кукурузная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб	50/50	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/36-113/36		
	Чай	200/200	0,1 -	0	15,045	57,395		№410 стр326
Итого:		400/450	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	262,9/376,02		
2 ужин:	Чай с сахаром печенье	100/150-35/50	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	1,09/80-1,118/95		
Итого:		135/200	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
Итого за 1 день		1,760/2,210	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

Блюда		блюда	Б	Ж	У	ая ценность (ккал)	С
День 5							
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286	№101стр150
	Чай с молоком	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4	№410 стр326
	батон яйцо	45/50 40/40	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168	№3стр105
Итого:		385/490	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25	
Завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55	
Обед:	Суп свекольник с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6	№89стр145
	Запеканка из сердца	60/80	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3	№143стр169
	Картофельное пюре соус	150/200 -10-10	0,1/0,4	0	15,045/15,098	56,85/57,39	№394 стр318
	Компот с/ф	180/200				46,5/68,25	
	Салат огурец соленый, лук м/р	20/20					
	Хлеб	20/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186	
Итого:		590/760	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57	
Полдник:	фрукты	100/100	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90	№420стр640
	Каша ячневая молочная	150/150	6,552	12,55	46,08	325,91	№443стр344
	чай	200/200	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9	
	Хлеб	25/25	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84	№1 стр188
Итого:		535/560	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11	
Итого за 1 день		1,610/1,910	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай с молоком	150/200	2,1/2,4	2,4/3,2	9,3/12,2	73,42/95,4		№410 стр326
	батон , мармелад	40/25-50/25	2,45/3,36	7,558,36	14,62/16,62	136/168		№3стр105
Итого:		365/475	10,6502/15,7002	8,25/12,85	27,999/45,595	417,09/456,25		
Завтрак:	сок	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп клецки с мясом	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
	плов	150/200	4,17/7,75	11,130/14,400	5,39/5,65	105,7/152,3		№143стр169
	Компот из кураги	180/200				46,5/68,25		
	Салат кукуруза лук м/р	20/20						
	Хлеб	30/50	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	133/186		
Итого:		530/670	20,612/23,632	28,618/40,701	120,73/142,17	775/888,57		
Полдник:	молоко	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6/7,20	75/90		№420стр640
	Сухарь/пряник/печенье	50/50	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
Итого:		200/250	10,752/12,152	17,35/18,95	53,13/55,48	420,9/435,9		
ужин	Макаронные изделия с маслом	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
Итого:	хлеб	50/50	1,8/2,25	0,4/05	16,2/20,25	81,09/96,11		
	чай	200/200						
Итого:		400/565						
2 ужин	чай	150/200						
	Булочка	70/100						
Итого:		220/300						
Итого за 1 день		1,815/2,360	51,07/63,92	78,07/98,80	258,12/331,93	2,011/2,307		

	блюда	блюда	блюда				ценность (ккал)	С	рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак:									
	Суп молочный рисовый	150\200	5,435/7,605	7,992/9,89	22,16/27,54	184,24/232,9		№101стр150	
	Батон с маслом	40\50-5/5	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9		№3стр105	
	Кофейный напиток	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18		№412стр326	
Итого:		345\455	7,68/11,86	12,84/15,69	39,75/56,34	303,28/426,9			
2 завтрак:	фрукты	100\100	0,	55	0	55			
Обед:	Суп борщ с мясом говядины	150\200	3,72/7,44	3,20/6,40	7,62/7,82	43,6/87,2		№87стр144	
	бистроганов	60\80	13,01/17,07	15,7/18,9	20,57	273,5/317,1		№302стр272	
	лапша отварная	150\200	4,43/5,06	5,08/5,245	21,76/24,865	153,95/170,7		№219стр228	
	Соус	10\10	6,552	12,55	46,08	352,91		№367стр307	
	Кисель	180\200	0,32/0,4	0	18,58/44,58	65,4/87,2	35/50	№76 стр318	
	Хлеб	30\50	3,85/7,92	0,75/1,65	33,85\47,39	65,5/186			
	Горошек с луком с м/р	20\20							
Итого:		570\760	31,98/44,54	41,28/48,74	149,3/192,1	1,494/1,740			
Полдник:	Калач сметанный	70\100	0	1,998	0	43,65		№441стр343	
	снежок	150\200	0,0002	0	0,069/0,082	1,09/1,18			
Итого:		220\300	0,0002	1,998	0,069/0,082	44,74/44,83			
Ужин:	Каша пшеничная молочная	150\200	5,94/6,26	7,729/7,784	51,015/52,015	337,03/352,88		№182стр198	
	Чай	200\200	0,0002	0	0,069	1,09/1,12		№410стр326	
	Хлеб с повидлом	35\15-50\1/5	5,7	0,65	33,85	165,5			
Итого:		400\465	11,66/11,98	3,9	33,94	203,2/203,3			
2 ужин:	Сочень с творогом	50\50	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126			
	чай с сахаром	150\200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102		№410 стр326	
Итого:		200\250	4,78/7,8	5,06/6,00	34,35/39,67	195/228			
Итого за 1 день:		1,835/2,330	56,100/76,18	76,278/87,528	257,4/322,13	2,195/2,698			

	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептуры
День 8								
Завтрак:	батон с мягким сыром	45/10 - 50/15	2,25/4,26	4,85/5,8	17,525/28,72	117,95/192,9-25/25		№3стр105
	Каша ячневая молочная	150/200	5,07/5,014	7,675/7,895	24,85/25,15	170,7/170,95		№227стр232
	Чай	150/200	0,88/0,97	8/9,5	11,955/12,320	46,5/48,2		№415стр325
Итого:		355/465	8,20/10,24	20,52/23,19	54,33/66,20	435,6/517,0		
2 завтрак:	фрукты	100/100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп гороховый с мясом говядины	150/200	5,85/9,925	5,145/10,575	13,345/15,965	146,3/172,77		№79Стр140
	Котлета рыбная	60/80	9,55/12,75	5,54/5,72		88,01/102,5		№284стр261
	Рис отварной	150/200	2,47/3,0	4,275/4,325	24,315/28,585	152,2/168,7		№332стр292
	Соус икра кабачковая	10/10 20/20	0,95	11,35	5,029	93,2/103,2		
	Компот с/ф	180/200	0,040/0,042	0	11,0/11,24	45,13/45,43	35/50	№396стр319
	Хлеб	30/50	4,27/7,92	0,55/0,91	33,70/47,39	65,4/133		
Итого:		600/760	24,17/34,86	33,89/40,53	90,20/111,3	669,2/804,6		
Полдник:	Сырник со сгущенкой	90/90-15/20	6,55	12,55	46,08	325,91		
	Чай с сахаром	150/200	0,16/0,2	0	0,0000069	0,0001/0,00010		№40
Итого:		255/305	6,71/6,75	12,55	46,08	325,9		
Ужин:	Картофельное пюре зеленый горшек	150/200- 20/20	4,95/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	200/200	2,03/2,32	0,98/1,12	26,77/30,6	1,10/1,26		№410 стр326
	Хлеб с маслом	25/5-50/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
Итого:		395/475	8,925/12,77	12,405/15,545	54,725/76,125	318,3/454,96		
2 ужин:	Чай	150/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40		
	Кекс столичный	75/75	3,57	6,41	15,51	191,5		
Итого:		225/275	3,6/3,63	6,42/64,3	22,5/25,5	219,5/231,5		
Итого за 1 день:		1,930/2,380	51,60/68,25	96,98/167,3	267,8/325,2	2,022/2,388		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша гречневая молочная чай	150\200 180\180	17,40\18,10 0,0002	28,60\30,80 0	1,67\2,40 0,069	207\268 1,09		№229 стр40 №410 стр326
	Батон с маслом	30\5-40\5	6,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175/-233,65		№3стр105
Итого:		365\425	29,57\30,32	39,17\42,32	95,58\107,64	523\675,43		
2 завтрак:	сок	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп лапша с мясом	150\200	6,465\10,585	3,554\6,824	18,14\18,4	128,7\191,5		№64стр133
	Котлета мясная	60\80	10,684\15,404	10,92\14,32	27,60\36,91	254,3\337,9		№292стр267
	Картофельное пюре	150\200						
	Напиток лимонный	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35/50	№33
	Хлеб	30\50	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	133\186		
	венигрет	20\20						
Итого:		560\750	43,28\54,41	22,29\28,31	111,9\145,3	620\832		
Полдник:	Булочка посыпная	70\100	0	1,750\1,980	0,4365\0,4650	2,61\2,63		
	снежок	150\200	4,35\4,50	3,75\4,50	6\7,20	75\90		
Итого:		220\300	4,35\4,50	5,50\6,48	6,43\7,66	77,616\92,63		
	Суп молочный вермишелевый	150\200	12,7\15,2	11,5\12,8	0,7\0,11	287,6\303,5		№410 стр326
	Чай	200\200	0,0002	0	15,045\15,089	57,395\57,450-		
	Хлеб с маслом	45\50-5\5	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\133		
Итого:		400\450	14,64\19,07	16,175\18,225	28,22\40,12	158,3\226,4		
2 ужин:	молоко	150\200	0,0002	0	0,069	1,09\1,18		
	пряник	50\50	4,55	9,85	25,5	200		
Итого :		1,845\2,275	4,55	9,85	25,56	201\201		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	омлет	130\150	4,89\5,21	7,70\7,75	38,07\41,49	287,65\303,5		№101стр150
	Какао напиток	150\200	0,0002	0	0,00000069	1,09 /1,18		№410 стр326
	Батон с маслом	30\30\10\10	2,25\4,26	4,85\5,8	17,52\28,72	117,9\65,5- 192,9\65,5		№3стр105
	Коржик молочный	30\30						
Итого:		350\420	11,03\13,36	39,46\40,46	99,36\113,98	553,4\645,2		
2 завтрак:	СОК	100\100	0	11,2	0	55		
Обед:	Суп овощной с мясом говядины	150\200	5,53\9,09	7,23\10,50	25,53\28,99	192,58\208,58		№91стр146
	Пирожки с печенью	100\150	4,46\5	0,46\0,52	26,4\29,82	135\152		№284стр261
	Хлеб	25\50	3,85\7,92	0,75\1,65	33,85\47,39	65,5\186		
	Чай с сахаром	150\200	0,031\0,042	0	18,58\44,58	65,4\87,2	35/50	№394стр318
Итого:		425\600	21,02\29,20	36,99\41,22	109,82\156,24	737,25\864,44		
полдник	Фрукты	100\100	4,35	3,75	0	55\55		
Ужин:	Каша молочная пшеничная	150\200	4,89\5,21	7,7\7,75	38,07\41,495	287,65\303,5		№1 стр188
	Чай	200\200	0,0002	0	0,00000069	0,000109		№410стр326
	Хлеб с маслом	45\50-5\5	1,92\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\133		
Итого:		400\455	6,84\9,08	11,70\12,50	50,55\66,42	389,85\473,20		
Итого за 1 день:		1,375\1,675	43,240\55,99	103,10\109,13	265,7\342,6	1,810\2,112		