



День 4

завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с бобовыми и гренками на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	80	14,5	7,5	2,20	414
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 4 день			70,08	45,21	225,84	1866,3

День 5

завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кб	200/10	1,52	4,48	5,68	70,4
	Тефтели говяжьи с соусом	60/30	6,33	10,57	9,26	174,9
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	59,25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Усбосмак (треугольник)	70	7	6,8	16,9	448
	Молоко кипяченое	200	1,4	1,4	11,2	61
Итого за 5 день			40,83	38,4	191,29	1735,75

2 неделя

День 1

завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,50	50,7	296
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с сыром	40/10	5	3	14,5	106
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на кб	200/10	1,44	4,64	6,72	74,4
	Котлеты куриные с соусом	60/30	10,11	13,54	10,46	263,71
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141
	Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,03	9,3	38
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,68	3,02	28,82	153,2
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 1 день			55,8	55,35	267,39	1839,77

День 2

завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	136,25
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66
	Суп картофельный с клецками на кб	200	2	1,9	12	76
	Птица тушенная в соусе	80	9,32	9,33	2,81	132,8
	Пюре гороховое с маслом	150/5	14,6	5,1	33,1	240

уплотненный ужин:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	226
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			74	51,79	263,4	1931,35
День 3						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9	9	37	266
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми и гренками на кб	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 3 день			71,8	68,68	276,99	2169,08
День 4						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с гречневой крупой на кб	200	2,12	2,14	15,8	92
	Котлеты Школьные с соусом	60/30	9,53	7,63	9,18	244,09
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	100/30	6	5,16	35,9	414,33
	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
Итого за 4 день			48,22	36,33	221,44	1758,02
День 5						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кб	200	2,2	2,1	15,1	89
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	481
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за 5 день			60,68	41,94	217,94	1764,3

уплотненный ужин:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	226
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	8,4	5,25	34,65	222
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 2 день			74	51,79	263,4	1931,35
День 3						
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	9	9	37	266
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
обед	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
	Суп картофельный с бобовыми и гречками на кв	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Плов из курицы	200	32,45	39,36	35,45	628,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	279
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
Итого за 3 день			71,8	68,68	276,99	2169,08
День 4						
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55
	Суп картофельный с гречневой крупой на кв	200	2,12	2,14	15,8	92
	Котлеты Школьные с соусом	60/30	9,53	7,63	9,18	244,09
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196
	Кисель	200	0,2	0	3,9	76
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	100/30	6	5,16	35,9	414,33
	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51
Итого за 4 день			48,22	36,33	221,44	1758,02
День 5						
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8	36,5	241
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	4,4	14,5	109
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кв	200	2,2	2,1	15,1	89
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржано-пшеничный	50	9,75	1,63	52	260
уплотненный ужин:	Тефтели рыбные в томатном соусе	75/30	11,8	10	13,2	481
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за 5 день			60,68	41,94	217,94	1764,3