Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
01 день								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,23	4,78	29,89	187,55		N 219т
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4	25,2	139		N 62
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	N 73т
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	N 321т
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,4	0,91	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,59	N 416т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 01 день		1551	49,23	43,3	206,17	1400,69	22,33	
02 день								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	N 101т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,29	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,01	14,11	109,75	8,79	N 95п
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	8,54	9,55	11,18	165	0,79	N 303т
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	1,19	N 366т
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339т
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,98	N 400т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Запеканка из творога	140	24,56	16,87	24,01	345,8	0,34	N 251т
	Соус молочный сладкий	50	0,01	1,36	4,13	28,8		N 406п
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	1,81	N 69
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 02 день		1646	56,87	53,11	211,88	1555,18	34,26	

03день								
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	142,4	0,91	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,59	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,83	0,38	10,97	66,91	13,43	N 120п
	бефстроганов из отварной говядины	100	15,4	15,8	7,07	232	1,47	N 326п
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,43	5,02	33,38	207,96		N 179т
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Омлет натуральный	120	10,62	19	2,13	221,65	0,21	N 229т
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65		N 116
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 03день		1571	59,53	53,8	190,47	1480,25	17,97	
04 день								
Завтрак 1	Суп молочный с хопьями овсяными "геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	1,86	N 101т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,29	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,51	2,79	17	103,25	8,25	N 86т
	Биточки рубленные из птицы	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	N 323т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	N 354п
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	N 390т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	8,6	6,4	11,3	137	1,3	N 189п
	СОУС ИЗ КУРАГИ	50	0,26	0,01	7,41	30,98	0,2	N 437п
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	1,81	N 69
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 04 день		1576	48,48	32,33	185,36	1228,55	37,64	

05 день								
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	0,98	N 99т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,29	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
Завтрак 2	Сок яблочный	120	0,6		12,12	50,67	2,4	N 418т
Обед	Суп картофельный с клецками	210	1,73	2,6	10,57	72,66	4,83	N 91т
	клецки мучные	40						N 128т
	рагу из птицы	230	21,69	26,81	18,27	400,86	11,3	N 376п
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	120	11,49	5,77	3,3	111	11,94	N 261т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 05 день		1641	54,1	44,41	173,07	1308,9	33,1	
06 день								
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	8,31	5,61	41,91	251,25		N 179т
	Кофейный напиток	200			12,54	50,09		N 11Киров
	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186		N 135
Обед	Суп картофельный с макаронными изделями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	N 88т
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	4,85	124	0,03	N 329т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	N 354п
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	62,8		N 39
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90	5,2	N 34п
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	1,81	N 69
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 06 день		1491	47,64	32,37	205,95	1308,99	36,95	

07 день								
Завтрак 1	Суп молочный с хопьями овсяными "геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	1,86	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,59	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	N 82т
	биточки рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	N 299т
	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	15,75	N 340т
	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,98	N 400т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	0,3	N 286п
	Повидло	35	0,21		22,05	88,2		N 139
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 07 день		1586	67,27	37,76	235,57	1551,08	28,14	
08 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	1,38	N 227п
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,29	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	N 83т
	бефстроганов из отварной говядины	150	23,1	23,7	10,6	348	2,2	N 326п
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48		N 219т
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	N 272т
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6,3	8,3	98	8,8	N 42п
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 08 день		1656	63,47	55,84	214,95	1617,34	29,09	

09 день								
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,65	4,25	26,88	169,3	1,52	N 22
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	1,59	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	N 63т
	Птица в соусе с томатом	100	14,08	15,25	3,17	205,83	1,08	N 367п
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339т
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	N 390т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	Запеканка рисовая	150	3,45	1,57	32,55	157,5		N 244п
	Кисель из сока натурального	50	0,14	0,01	7,55	30,9	0,27	N 382т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09		N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	1,81	N 69
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 09 день		1621	42,02	35,95	216,37	1359,09	36,27	
10 день								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,83	10,07	23,68	213,06	0,87	N 167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	1,29	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69		N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,34	16,14	133,25	5,81	N 87т
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	N 322т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	N 354п
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	N 394т
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98		N 110
Полдник	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,58	3,84	7,92	73,2	7,44	N 47п
	булочка домашняя	80	5,6	8,93	37,07	252		N 542п
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33		N 65
	хлеб пшеничный	25	2	0,28	12,25	59,35		N 109
На весь день	Соль	6						N 128
Итого за 10 день		1596	47,43	54,63	218,28	1558,18	37,75	
Итого за весь период		15935	536,05	443,51	2058,05	14368,25	313,51	
Среднее значение за период		1593,5	53,6	44,35	205,81	1436,82	31,35	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн			3,73	3,09	14,32			