

Меню на 1 неделю среда						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150/5	4,5	6,51	22,48	162	У125
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	15	3,0	4,0		54	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	520	17,65	17,00	96,5	592	
обед		19				
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	М134
Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	У088
Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	24,89	32,44	96,97	769	
Всего за день	1340	44,00	50,0	193,47	1361	

1							
2	Меню на 1 неделю четверг						
4	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
5			Б	Ж	У		
6	День 4						
7	завтрак						
8	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,17	9,55	25,16	178	У128
9	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
10	Батон нарезной	50	4,00	1,00	29,0	138	
11	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
12	Всего в завтрак	505	13,22	13,4	72,18	464	
13	обед						
14	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	У013
15	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	М132
16	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	У082
17	Каша вязкая гречневая	150	5,0	7,0	24,0	182	М510
18	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
19	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
20	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
21	Всего в обед	820	32,00	36,0	97,00	841	
22	Всего за день	1325	45,00	49,0	169,00	1305	
23							

Меню на 1 неделю пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
завтрак						
Лапшевник с творогом	150	11,7	11,55	31,65	272	У108
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	М685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	528	18,19	14,4	89,56	553	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Агырчи шыд	200/10	6,62	8	13,5	143	У044
Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	У075
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,6	7,5	38,4	251	М508
Напиток апельсиновый	200	0,1		15,22	56	У157
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	33,38	31,9	106,54	825	
Всего за день	1348	51,57	46,3	196,1	1378	

Меню на 1 неделю суббота						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
завтрак						
Макаронник	150	8,1	5,85	40,05	239	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	500	18,00	12,00	98,87	566	
обед						
Салат "Полоньинский"	100	1,13	0,13	4,33	24	М024
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	М124
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	М511
Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	У141
Компот из сухофруктов	200	1,0		23,00	92	У153
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	870	29,00	31,83	117,00	883	
Всего за день	1370	47,00	44,00	216,00	1449	

A	B	C	D	E	F	G	H	I	K
Меню на 2 неделю понедельник									
Прием пищи, наименование блюда			Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б	Ж	У			
День 7									
завтрак									
Каша "Дружба" вязкая			150/5	5,12	6,67	30,69	200	У119	
Кофейный напиток			200	2,7	2,8	10,42	105	У148	
Батон нарезной			50	4,45	0,85	28,5	138		
Бананы			100	1,5	0,5	25	96		
Всего в завтрак			505	13,77	10,82	94,61	539		
обед									
Салат из свежей капусты			100	1,2	4,9	10,5	85	У013	
Суп-лапша домашняя			200	2,24	4,64	11,12	96	М148	
Фрикадельки "Петушок"			100	14,3	17,1	9,5	247	У081	
Каша вязкая гречневая			150	5,0	7,0	29,0	182	М510	
Сок фруктовый			200	1	0,2	20,2	92		
Хлеб пшеничный			30	2,55	0,48	11,1	59		
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,31	0,42	11,22	58		
Всего в обед			810	28,0	35,00	97,00	819		
Всего за день			1315	42,00	46,00	192,00	1358		

Меню на 2 неделю вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
завтрак						
Пудинг творожный запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321	У109
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	
Чай с лимоном	200	0,3		6,22	24	У146
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	520	25,04	17,1	85,82	596	
обед						
Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	63	У002
Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	М132
Суфле "Рыбка золотая"	100	14,5	15,1	15,6	254	У087
Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	У092
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	26,91	33,3	107,31	831	
Всего за день	1340	51,95	50,4	193,13	1427	

Меню на 2 неделю среда						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
завтрак						
Каша овсянная "Геркулес" жидкая	155	4,64	7,19	19,92	159	У129
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	15	3,0	4,0		54	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в завтрак	520	18,00	18,00	78,74	540	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	У001
Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	М124
Макаронник с мясом	185	20,00	26,00	37,00	474	М479
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		23,42	92	У153
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	755	28,00	40,00	94,00	853	
Всего за день	1275	46,00	58,00	173,00	1357	

Меню на 2 неделю четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
завтрак						
Запеканка рисовая с творогом	150	8,55	10,5	50,4	330	M315
Молоко сгущенное	10	1,00	1,0	6,0	33	
Чай с сахаром	200/8	0,2		8,01	30	M685
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Бананы	100	1,5	0,5	25	96	
Всего в завтрак	518	15,00	12,00	118,00	627	
обед						
Салат "Полонинский"	100	1,13	0,13	4,33	24	M024
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	M140
Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186	Y076
Каша рассыпчатая пшенная	150	6,6	7,5	38,4	251	M508
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	810	29,81	20,83	113,85	766	
Всего за день	1328	43,00	23,00	231,00	1393	

Меню на 2 неделю пятница						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 11						
завтрак						
Каша гречневая на молоке вязкая	205,0	7,00	9,00	32,00	248	У128
Кофейный напиток	200	2,7	2,8	10,42	105	У148
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего в завтрак	555	14,0	13,00	81,00	538	
обед						
Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	7,1	4,2	86	У004
Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	М110
Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	16,1	15,1	15,1	262	М499
Каша ячневая вязкая	150	4,0	6,00	28,00	176	М0510
Компот из свежих яблок	200	0,2		25,82	102	М631
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	28,00	35,0	103,00	848	
Всего за день	1375	42,00	47,00	184,00	1386	

Меню на 2 неделю суббота						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 12						
завтрак						
Макаронник	150	8,1	5,85	40,05	239	У133
Какао с молоком	200	4,9	5	20,52	142	У149
Сыр (порциями)	10	2,3	2,9		36	М097
Батон нарезной	50	4,45	0,85	28,5	138	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
Всего в завтрак	510	20,65	14,8	97,17	598	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	4	60	У003
Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	М134
Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	М451
Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	М511
Компот из чернослива, кураги, изюма	200	0,6		26,41	104	У155
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	
Всего в обед	820	28,39	32,71	119,02	884	
Всего за день	1330	49,04	47,51	216,19	1482	
Итого		545,00	575,00	2334,00	16699	
Среднее за период		45	48	194	1392	