



Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	20 5,2	95, 8	144,3
Кофейный напиток	250	2,5	3,5	27,9	148			0,002		0,1	0,0 04	0,2	56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2 4	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>504</b>								
<b>Обед</b>													
<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	250	9	3,9	20,7	153,9	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12, 5	66,2
Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	140	0,39	4,2	1	0,07	1,3	24	21	118
гречка отварная	150	3,75	6,15	38,55	228	0,02	0,27		0,04	0,5	12, 9		83,32
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,5 2	6,8 4	18
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19, 5	10, 4	
<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>				<b>705,9</b>								

**3 день**

<b>Завтрак</b>													
Каша «Дружба» с маслом	250/5	6,8	22,2	36,3	365,3	0,1		1	0,19	0,1	10 2	29, 0	96
Кофейный напиток	250	2,5	3,5	27,9	148			0,002		0,1	0,0 04	0,2	56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2 4	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>625,3</b>								
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12, 5	66,2
Плов из мяса птицы(курица)	250	15,04	21,9	27,6	370,1	11,09	0,05	3,38	0,09	1,68	19, 38	35, 6	183
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,5 2	6,8 4	18
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19, 5	10, 4	
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>				<b>735,1</b>								

**4 день**

<b>Завтрак</b>													
Запеканка творожная с повидлом	200/20	28,8	11,8	34,03	363,5	0,07	0,53	0,73	0,55	1,4	21 8,7	37, 9	313,3
Чай с сахаром	250	0,3		15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2 4	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>				<b>535,5</b>								

<b>Обед</b>													
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>	250	8,61	8,4	14,34	167,4		1,92	11,6	0,136	1,36	21,13	23,6	110,2
Котлеты рубленые из мяса птицы(курица)	90	23,8	1	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>				<b>811,4</b>								

**5 день**

<b>Завтрак</b>													
Макароны , запеченные с сыром и яйцом	250/10	6,76	11,43	21,61	250,35	0,79					19,6	65,3	124,3
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>516,5</b>								
<b>Обед</b>													
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/8	1,68	3,6	10,88	120,2	0,004	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28
Голубцы ленивые из куриного мяса с рисом	250	37,3	39,2	85,8	405	65	6,16	42,9	0,85	8,2	13,3	200	82,9
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед:</b>	<b>748</b>				<b>709,2</b>								

**6 день**

<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная с маслом	250	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	20,5,2	95,8	144,3
Кофейный напиток	250	2,5	3,5	27,9	148			0,002		0,1	0,04	0,2	56
Хлеб пшеничный	30	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>504</b>								
<b>Обед</b>													
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	250	1,8	1,9	14,3	108,5	0,04	12,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9

Макаронны отварные	250	7,3	8,2	92,6	400	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Рыба припущенная с овощами	90	11,34	0,55	0,3	64,36		0,5	1,15		75	0,58	37,7	136,6
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед:</b>	830				<b>756,86</b>								

**7 день**

<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный, запеченный с маслом	250/5	15,5	25,5	32,5	400	0,33	0,53	0,3	0,56	4	333	24	158,6
Чай с сахаром	250	0,3		15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>632</b>								
<b>Обед</b>													
Суп лапша домашняя с мясом кур	250	14,04	15	60	204,8	0,024	0,32	0,48	0,056	0,72	8,8	10,1	52,9
Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	150	0,39	4,2	1	0,07	1,3	24	21	118
Гречка отварная	150	3,75	6,15	38,55	250	0,02	0,27		0,04	0,5	12,9		83,32
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Чай с лимоном	200/5	0,3		15,2	60			2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого обед:</b>	730				<b>704,8</b>								

**8 день**

<b>Завтрак</b>													
Каша пшенная с сливочным маслом	250/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>				<b>510,15</b>								
<b>Обед</b>													
<b>Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной</b>	250/8	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	132	0,39	4,2	1	0,07	1,3	24	21	118
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Кисель фруктовый	200			30,6	118					0,03	0,3		

Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,5 2	6,8 4	18
<b>Итого обед:</b>	730				<b>707</b>								

**9 день**

<b>Завтрак</b>													
Каша «Дружба» с маслом	250/5	6,8	22,2	36,3	365,3	0,1		1	0,19	0,1	10 2	29. 0	96
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2 4	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	540				<b>631,45</b>								
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12, 5	66,2
Солянка детская с куриным мясом	250	37,3	39,2	85,8	510	0,65	6,16	42,9	0,85	8,2	1,3 3		82,9
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,5 2	6,8 4	18
Чай с лимоном	200/5	0,3		15,2	60			2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого обед:</b>	740				<b>791</b>								

**10 день**

<b>Завтрак</b>													
Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/5	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	20 5,2	95, 8	144,3
Чай с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2 4	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	540				<b>510,15</b>								
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12, 5	66,2
Плов из мяса птицы(курица)	250	15,04	21,9	27,6	370,1	11,09	0,05	3,38	0,09	1,68	19, 38	35, 6	183
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19, 5	10, 4	
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,5 2	6,8 4	18
<b>Итого обед:</b>	740				<b>735,1</b>								

**11 день**

<b>Завтрак</b>													
Оладьи с повидлом	200/20	9,48	11,52	52,92	353,28	0,07	0,58	0,73	0,55	1,4	21 8,7	37, 9	313,3
Кофейный напиток	250	2,5	3,5	27,9	148			0,002		0,1	0,0 04	0,2	56
Хлеб	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,2	8,4	20,4



Борщ из свеж. капусты на курином бульоне со сметаной	250/8	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	132	0,39	4,21	1	0,07	1,3	24	21	118
Рис отварной	150	62	6,2	88,6	342	0,22	5,3	5,9	0,34	2,5	60	25,2	83,32
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого обед:</b>	730				<b>799,64</b>								

**14 день**

<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный, запеченный с зеленым горошком	250/10	15,5	25,5	32,5	302	0,33	0,53	0,3	0,56	4	333	24	158,6
Какао с молоком	250	3,78	3,91	26,04	154,15	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
<b>Итого завтрак:</b>	540				<b>568,15</b>								
<b>Обед</b>													
<b>Суп фасолевый на курином бульоне</b>	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Гуляш мясной (из мяса кур)	90	19,92	17,6	6,16	132	0,39	4,2	1	0,07	1,3	24	21	118
гречка отварная	150	3,75	6,15	38,55	305	0,02	0,27		0,04	0,5	12,9		83,32
Хлеб ржаной	40	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Чай с лимоном	200/5	0,3		15,2	60			2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
<b>Итого обед:</b>	730				<b>718</b>								

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях. Хлебпродинформ. Москва. 2004 г.
2. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник М.: ДеЛипринт, 2007 г. Скурихны И.М. Тутьян В.А.