



День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5,58	8,32	14,84	157
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	298,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
пром	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>19,39</b>	<b>25,35</b>	<b>95,31</b>	<b>690</b>
<b>ОБЕД</b>						
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	90
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
303	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,1	5,4	31,1	193
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>30,4</b>	<b>35,18</b>	<b>117,83</b>	<b>919</b>

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  (ккал)
	Наименование блюда		(г)	(г)		
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
259	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421,4
377	чай лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
пром	горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>31,17</b>	<b>26,75</b>	<b>79,54</b>	<b>686,62</b>
<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы вареной	100	1,4	6	8,3	92,8
108	Суп с клецками	250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>27,65</b>	<b>20,46</b>	<b>136,22</b>	<b>870,57</b>

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	190	5,9	9,37	38,2	260,1
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	10,05	11,34	11,9	190
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>24,24</b>	<b>24,18</b>	<b>102,66</b>	<b>725,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
98	Суп крестьянский	250	1,5	4,9	6,1	76,25
265	Плов мясной	280	31	31,53	48,6	601,1
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>42,54</b>	<b>42,47</b>	<b>140,96</b>	<b>1117,59</b>

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре карофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
377	чай лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>26,56</b>	<b>17,94</b>	<b>114,9</b>	<b>737,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,3	85
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,5	148,3
290	Птица тушеная в соусе	100	4,1	10,84	2,9	162
139	Капуста тушеная	200	3,67	7,36	15,8	154
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>22,33</b>	<b>30,63</b>	<b>122,25</b>	<b>915,12</b>

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)			
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	сыр	15	3,48	4,43	0	54
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0	0	12	56
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>31</b>	<b>41,8</b>	<b>67,22</b>	<b>778,2</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	Горошек зеленый(консервир)	100	3,1	0,2	6,5	40,22
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,1	14,2	127,75
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
171	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,5	11,34	47,33	332,5
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>38,4</b>	<b>28,91</b>	<b>140,49</b>	<b>1003,49</b>

День: **седьмой**  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
175	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	7,2	13,3	39,9	309,5
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>14,56</b>	<b>17,11</b>	<b>116,57</b>	<b>701</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,63	18,87	144,25
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103
312	пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7
517(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>28,65</b>	<b>19,37</b>	<b>133,43</b>	<b>852,19</b>

День: **ВОСЬМОЙ**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,25	4,47	60,4
279	Тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142
303	Каша вязкая (гречневая)	150/5	4,6	5	20,5	145,5
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
пром	Хлеб пшенич	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>662</b>	<b>18,61</b>	<b>17,35</b>	<b>86,22</b>	<b>584,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,3	85
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,75
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
203	Макаронные изделия отварные с	185	6,7	7,14	37,56	241,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>21,23</b>	<b>30,06</b>	<b>138,41</b>	<b>957,97</b>



День: **девятый**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда			(г)			
			(г)	Б	Ж	У	(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>						
пром		икра кабачковая	100	1	7	7	97
234		котлеты/биточки рыбные	100	8,65	6,9	12	143,75
310		Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
пром		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром		хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
376		чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17,14</b>	<b>18,92</b>	<b>88,68</b>	<b>594,6</b>
	<b>ОБЕД</b>						
45		Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,25	4,47	60,4
103		Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,8	17,46	118,25
295		котлеты рубленые с молочным соусом	100	10,05	11,34	11,9	190
171		Каша рассыпчатая (пшениная)	190	8,12	10,9	46,6	317,1
517(Пермь)		кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	121,52
пром		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
		<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,5</b>	<b>29,33</b>	<b>158,19</b>	<b>1040,29</b>

День: **десятый**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
224	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200	21	20	66	523
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>30,3</b>	<b>24,62</b>	<b>124,8</b>	<b>839</b>
	<b>ОБЕД</b>					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9
97	суп картофельный	250	2,34	2,8	16,9	114
268	Котлеты(биточки, шницели)	100	10,5	12,53	11,44	202,5
303	Каша вязкая (пшеничная)	190	5,1	5,4	31,1	193
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,62</b>	<b>31,17</b>	<b>135,58</b>	<b>959,42</b>

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
297	Фрикадельки из кур или бройлеров -	110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,7	7,14	37,56	241,4
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
			25,57			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>695</b>	<b>57,84</b>	<b>36,36</b>	<b>118,85</b>	<b>933,12</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,75
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152
171	каша ячневая	190	5,9	9,37	38,2	260,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>31,52</b>	<b>24,8</b>	<b>139,2</b>	<b>921,89</b>

День: **шестой**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **зима-весна**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
291	Плов из птицы	250	21,2	13,1	44,7	381,7
376	чай с сахаром	13	0,07	0,02	15	60
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,7	9,4	7,2	131,9
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>428,3333333</b>	<b>30,53</b>	<b>23,2</b>	<b>98,57</b>	<b>725,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	11,98	107,25
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	13,72	20,5	8,1	272
203	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,7	7,14	37,56	241,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>31,08</b>	<b>40,87</b>	<b>145,39</b>	<b>1083,47</b>

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
пром	икра кабачковая	100	1	7	7	97
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,5	22,23	103,51
338	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	56,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>29,84</b>	<b>45,02</b>	<b>81,87</b>	<b>855,71</b>
	<b>ОБЕД</b>					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	85,7
102	Суп гороховый с картофелем	250	5,5	5,27	16,5	148,3
290	Птица тушеная в соусе	100	3,67	10,84	2,9	162
310	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,82
пром	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,02
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>22,25</b>	<b>27,35</b>	<b>124,44</b>	<b>884,84</b>