

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** |
| **Каша молочная рисовая**  | **250** | **236** | **8** | **10** | **37** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
| **Обед** |
| **Помидор соленый** | **100** | **30** | **1** | **0** | **6** |
| **Суп картофельный с пшеном на м/к бульоне** | **250** | **132** | **9** | **7** | **24** |
| **Сосиска отварная** | **100** | **224** | **10** | **20** | **21** |
| **Гречка отварная, соус** | **250** | **374** | **10** | **8** | **34** |
| **Кофейный напиток**  | **200** | **59** | **1** | **3** | **10** |
| **Хлеб**  | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** |
| **Макароны с тертым сыром** | **210** | **293** | **10** | **10** | **38** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **Огурец соленый** | **100** | **16** | **1** | **0** | **3** |
| **Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне**  | **250** | **168** | **7** | **5** | **19** |
| **Жаркое по-домашнему** | **300** | **499** | **24** | **23** | **48** |
| **Компот из с/м ягод** | **200** | **92** | **1** | **0** | **15** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** |
| **Каша манная молочная с маслом и сахаром** | **260** | **369** | **10** | **12** | **54** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон**  | **40** | **100** | **1** | **1** | **11** |
| **Обед** |
| **Салат из столовой свеклы отварной** | **100** | **109** | **2** | **7** | **10** |
| **Рассольник «Ленинградский» со сметаной** | **260** | **153** | **3** | **6** | **21** |
| **Рис отварной, соус** | **250** | **286** | **5** | **7** | **52** |
| **Рыба жареная** | **100** | **230** | **12** | **8** | **15** |
| **Кисель** | **200** | **159** | **0** | **0** | **39** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** |
| **Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом и сахаром** | **255** | **325** | **9** | **11** | **47** |
| **Чай с сахаром**  | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон**  | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **Салат из капусты** | **100** | **87** | **3** | **6** | **9** |
| **Суп картофельный рыбный** | **250** | **117** | **3** | **5** | **21** |
| **Гречка отварная** | **200** | **333** | **10** | **8** | **54** |
| **Гуляш из курицы** | **125** | **163** | **15** | **2** | **1** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **88** | **0** | **0** | **22** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя первая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** |
| **Каша пшенная с маслом и сахаром** | **260** | **376** | **11** | **14** | **55** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон с вареньем** | **60** | **110** | **4** | **1** | **8** |
| **Обед** |
| **Икра свекольная** | **100** | **30** | **1** | **0** | **6** |
| **Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне**  | **250** | **113** | **4** | **6** | **21** |
| **Макароны отварные, соус** | **250** | **281** | **8** | **10** | **42** |
| **Сосиска отварная** | **100** | **224** | **10** | **20** | **21** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **152** | **4** | **3** | **28** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: понедельник** |
| **Завтрак** |
| **Каша молочная рисовая с маслом и сахаром** | **260** | **236** | **9** | **11** | **38** |
| **Чай с сахаром**  | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон** | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
| **Обед** |
| **Салат из капусты** | **100** | **87** | **3** | **6** | **9** |
| **Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной**  | **260** | **153** | **3** | **7** | **21** |
| **Рыба тушеная с овощами** | **175** | **121** | **7** | **8** | **7** |
| **Макароны отварные** | **200** | **239** | **7** | **7** | **38** |
| **Кофейный напиток**  | **200** | **59** | **1** | **3** | **10** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: вторник** |
| **Завтрак** |
| **Каша пшенная с маслом и сахаром** | **260** | **376** | **11** | **14** | **55** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон**  | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **Огурец соленый** | **100** | **16** | **1** | **0** | **3** |
| **Суп картофельный с горохом на м/ к бульоне** | **250** | **169** | **9** | **7** | **38** |
| **Гуляш из курицы** | **125** | **163** | **15** | **2** | **1** |
| **Рис отварной** | **200** | **286** | **5** | **7** | **52** |
| **Кисель**  | **200** | **159** | **0** | **0** | **39** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: среда** |
| **Завтрак** |
| **Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом и сахаром** | **255** | **325** | **9** | **11** | **47** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон с вареньем** | **60** | **110** | **4** | **1** | **8** |
| **Обед** |
| **Салат из свеклы отварной** | **100** | **109** | **2** | **7** | **10** |
| **Суп картофельный с рисом на м/к бульоне** | **250** | **132** | **3** | **3** | **24** |
| **Сосиска отварная** | **100** | **224** | **10** | **20** | **21** |
| **Гречка отварная, соус** | **250** | **374** | **10** | **8** | **34** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **88** | **0** | **0** | **22** |
| **Хлеб** | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: четверг** |
| **Завтрак** |
| **Каша манная молочная с маслом и сахаром** | **260** | **369** | **10** | **12** | **54** |
| **Чай с сахаром** | **200** | **60** | **0** | **0** | **15** |
| **Батон**  | **40** | **100** | **2** | **1** | **11** |
| **Обед** |
| **Помидор соленый** | **100** | **30** | **1** | **0** | **6** |
| **Суп картофельный с вермишелью и сметаной** | **260** | **113** | **4** | **6** | **21** |
| **Гуляш из курицы**  | **125** | **163** | **15** | **2** | **1** |
| **Макароны отварные** | **200** | **239** | **7** | **7** | **38** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **152** | **4** | **3** | **28** |
| **Хлеб**  | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции(г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Пищевые вещества (г)** |
| **Неделя вторая** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **День: пятница** |
| **Завтрак** |
| **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **260** | **332** | **7** | **6** | **40** |
| **Чай с сахаром и лимоном** | **210** | **81** | **0** | **0** | **16** |
| **Батон с маслом** | **50** | **283** | **4** | **16** | **21** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| **Икра свекольная** | **100** | **30** | **1** | **0** | **6** |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем** | **250** | **112** | **2** | **6** | **15** |
| **Плов с мясом** | **300** | **652** | **31** | **34** | **55** |
| **Компот из с/м ягод** | **200** | **92** | **1** | **0** | **15** |
| **Хлеб**  | **70** | **168** | **3** | **1** | **20** |
|  |  |  |  |  |  |