

ФОРМА ЕЖЕДНЕВНОГО МЕНЮ 12-18 лет

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	97
2	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	297	6,1/11,2/43,2	200/10/15	
3	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
4	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
5	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	686	26,7/35,9/77,7		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Суп картофельный с курицей	156	10,7/9/19,5	250/35	
3	Котлета мясная	278	16,5/16,9/14,2	1/100	
4	Макароны отварные с маслом	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Сок	90,66	6,66/0/22	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1083	50,5/35,4/157,7		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	97
2	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	
3	Курочка отварная	262	23,4/18,6/0,4	1/100	
4	Каша гречневая рассыпчатая	351,33	11,77/10,32/53,1	200/10	
5	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	952	43,9/34,6/116,3		
Обед					
1	Винегрет овощной	90	1,37/7,12/5,3	1/100	182
2	Щи из св. капусты с мясом и зеленью	131,98	5,85/7,88/7,9	250/15/5	
3	Ёжики мясные	170	11/9,7/9,9	1/100	
4	Картофельное пюре	183	4,09/6,4/27,25	200/10	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32,01	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	971	30,9/32,4/137,4		
Полдник					
1	Выпечка	172,94	3,76/4,55/29,53	1/75	50
2	Кисломолочный продукт	75,00	4,35/3,75/6,00	1/150	
	Итого:	247,94	8,11/8,3/35,53		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	97
2	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	
3	Запеканка творожная с шоколадом	537,51	29,18/24/43,08	170/30	
4	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	946,93	35,87/32,91/117,3		
Обед					
1	Салат Витаминный	60,4	1,32/3,25/6,47	1/100	182
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	115,6	17,58/5,1/2,39	1/120	
4	Рис рассыпчатый	279,6	4,87/7,17/48,91	200/10	
5	Напиток апельсиновый с лимоном	141,20	0,45/0,1/33,99	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1003,64	37,2/21,49/164,26		
Полдник					
1	Выпечка	73,29	2,04/1,43/12,82	1/75	50
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/4,34	210/10	
	Итого:	234,78	2,07/1,43/53,16		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	97
2	Кисломолочный продукт	100	5,8/5/8	1/200	
3	Блинчики с ягодным соусом	260	7,65/4,95/47	90/20	
4	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	729,62	20,61/11,87/134,65		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	157,88	6,15/8,85/11,38	250/15/10/5	
3	Запеканка картофельная с мясом	554,43	29,68/34,45/35,3	1/250	
4	Сок	90,66	6,66/0,00/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1087,36	51,54/44,67/127,95		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	50
2	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
	Итого:	218,4	5,35/6,14/21,46		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	97
2	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	
3	Фрикадельки мясные	185	11,6/10,4/11,2	1/100	
4	Макароны отварные с маслом	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	805	27,2/28,1/111,11		
Обед					
1	Салат из свеклы	93	1,4/6/8,3	1/100	182
2	Суп рыбный с зеленью	117,58	3,46/3,6/15,5	250/15/5	
3	Плов с мясом	536,66	27,49/28,15/43,36	1/250	
4	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1142	40,9/39/154,2		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,8/5,00/8,00	1/200	97
2	Сыр порционнно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционнно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Каша пшениная с маслом сливочным	298	7,9/11,9/39,6	200/10	
5	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	803	24,3/32,2/103,8		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	161,38	6,37/9,02/12,43	250/15/10/5	
3	Котлеты по-деревенски	266	16,3/15,7/15,9	1/100	
4	Капуста тушеная	154	4,08/7,36/15,79	1/200	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	932	36,1/33,6/121,1		

Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной с лимоном	62,00	0,13/0,02/15,20	200/15/7	
	Итого:	258,33	2,13/2,02/25,20		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	97
3	Филе куриное, тушеное с овощами	151	21,06/6,5/1,97	60/40	
4	Гречневая каша рассыпчатая	351,33	11,77/10,32/53,1	200/10	
5	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	888	41,03/20,01/134,76		
Обед					
1	Икра кабачковая	133,8	2,73/7,19/14,54	1/100	182
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/14,49	250/10/5	
3	Гуляш	265,2	17,46/20,15/3,47	1/120	
4	Картофельное пюре	183	4,09/6,4/27,25	200/10	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1122	37,9/39,7/149,8		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/2,6	1/75	50
2	Напиток из шиповника	92,61	0,71/0,29/21,8	210/15	
	Итого:	252,10	5,76/6,31/43,26		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	97
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	520,62	31,78/23,01/45,97	170/30	
3	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
4	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
5	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	870,04	43,39/28,87/108,46		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	182
2	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	149,38	5,94/8,92/9,6	250/15/10/5	
3	Жаркое по-домашнему с курицей	395,1	18,5/24,13/25,09	1/250	
4	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	888	33,8/34,5/111,7		
Полдник					
1	Выпечка	196,33	4,9/3,49/35,83	1/75	50
2	Компот из сухофруктов	57	0,06/0/14,88	1/200	
	Итого:	253	4,96/3,5/50,7		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	97
2	Кнели из куриного филе с маслом сливочным	265	16,6/19,4/6,2	100/5	
3	Рис рассыпчатый	279,6	4,87/7,17/48,91	200/10	
4	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	845	34,9/27,6/120,7		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	182
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	157,88	6,15/8,85/11,38	250/15/10/5	
3	Печень тушенная с овощами	265,2	17,46/20,15/3,47	1/120	
4	Картофельное пюре	183	4,09/6,4/27,25	200/10	
5	Компот из кураги	114,8	0,78/0,05/27,63	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	995	37,1/36,7/126,6		
Полдник					
1	Выпечка	132,62	3,65/4,45/19,57	1/75	50
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/15	
	Итого:	294,11	3,68/4,45/59,91		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	97
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Блинчики со сгущенным молоком	280,2	9,23/6,69/46,88	90/20	
5	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	821	21,8/23,8/129,2		
Обед					
1	Икра кабачковая	133,8	2,73/7,19/14,54	1/100	182
2	Суп гороховый с мясом и грёнками	224,36	10,71/8,34/23,54	250/15/10	
3	Наггетсы куриные	264	10,3/17,4/16,6	1/100	
4	Вермишель отварная	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1225	39,7/42,4/170,5		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	271,33	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	97
2	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	297	6,13/11,15/43,2	200/10/15	
3	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
4	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
5	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	685	20,8/19,7/106,4		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Суп картофельный с курицей	156	10,7/9/19,5	250/35	
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе	115,6	17,58/5,1/2,39	1/120	
4	Рис рассыпчатый	279,6	4,87/7,17/48,91	200/10	
5	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	926,3	48,9/22,6/152,1		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	97
2	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	
3	Ёжики мясные	170	11/9,7/9,9	1/100	
4	Каша гречневая рассыпчатая	351,33	11,77/10,32/53,1	200/10	
5	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	860	31,5/25,7/125,8		
Обед					
1	Винегрет овощной	90	1,37/7,12/5,3	1/100	182
2	Щи из св. капусты с мясом и зеленью	131,98	5,85/7,88/7,9	250/15/5	
3	Курочка отварная	262	23,4/18,6/0,4	1/100	
4	Картофельное пюре	183	4,09/6,4/27,25	200/10	
5	Напиток из ягод	58,68	0,3/0,12/18,16	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	988	42,9/41,3/114		
Полдник					
1	Выпечка	172,94	3,76/4,55/29,53	1/75	50
2	Чай Травяной	62,79	0,07/0,02/15,70	210/15	
	Итого:	235,73	3,83/4,57/45,23		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	97
2	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	
3	Запеканка творожная с шоколадом	537,51	29,18/24/43,08	170/30	
4	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	946,93	35,87/32,91/117,3		
Обед					
1	Салат Витаминный	60,4	1,32/3,25/6,47	1/100	182
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Наггетсы куриные	264	10,3/17,4/16,6	1/100	
4	Вермишель отварная	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Напиток апельсиновый с лимоном	141,20	0,45/0,10/33,99	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1147	32,7/34,8/172,3		
Полдник					
1	Выпечка	73,29	2,04/1,43/12,82	1/75	50
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/15	
	Итого:	234,78	2,07/1,43/53,16		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	94	0,8/0,8/19,6	1/200	97
2	Кисломолочный продукт	100	5,8/5/8	1/200	
3	Блинчики с ягодным соусом	260	7,65/4,95/47	90/20	
4	Напиток из шиповника	88,2	0,68/0,28/20,76	200/15	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	729,62	20,61/11,87/134,65		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	157,88	6,15/8,85/11,38	250/15/10/5	
3	Запеканка картофельная с мясом	554,43	29,68/34,45/35,3	1/250	
4	Сок	90,66	6,66/0,00/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1087,36	51,54/44,67/127,95		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	50
2	Чай Травяной с лимоном	62	0,13/0,02/15,2	200/15/7	
	Итого:	221,5	5,18/6,04/36,66		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	97
2	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	
3	Фрикадельки мясные	185	11,6/10,4/11,2	1/100	
4	Макароны отварные с маслом	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	805	27,2/28,1/111,11		
Обед					
1	Салат из свеклы	93	1,4/6/8,3	1/100	182
2	Суп рыбный с зеленью	117,58	3,46/3,6/15,5	250/15/5	
3	Плов с мясом	536,66	27,49/28,15/43,36	1/250	
4	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1142	40,9/39/154,2		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	159,49	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	234,49	2,09/2,03/28,75		

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ
ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	97
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Каша пшеничная с маслом сливочным	298	7,9/11,9/39,6	200/10	
5	Кофейный напиток	100,6	3,17/2,68/15,95	1/200	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	803	24,3/32,2/103,8		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	161,38	6,37/9,02/12,43	250/15/10/5	
3	Котлеты по-деревенски	266	16,3/15,7/15,9	1/100	
4	Капуста тушеная	154	4,08/7,36/15,79	1/200	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	932	36,1/33,6/121,1		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной с лимоном	62,00	0,13/0,02/15,20	200/15/7	
	Итого:	258,33	2,13/2,02/25,20		

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	97
2	Филе куриное, тушеное с овощами	151	21,06/6,5/1,97	60/40	
3	Гречневая каша рассыпчатая	351,33	11,77/10,32/53,1	200/10	
4	Чай с молоком	81	1,52/1,35/15,9	200/15	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	888	41/20/134,8		
Обед					
1	Икра кабачковая	133,8	2,73/7,19/14,54	1/100	182
2	Лапша куриная с курицей и зеленью	144,45	5,03/4,7/17,49	250/10/5	
3	Котлета мясная	278	16,5/16,9/14,2	1/100	
4	Рис рассыпчатый	279,6	4,87/7,17/48,91	200/10	
5	Компот из сухофруктов	133	0,66/0,09/32	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1231	37/7/37,2/182,2		
Полдник					
1	Выпечка	159,49	5,05/6,02/21,46	1/75	50
2	Напиток из шиповника	92,61	0,71/0,29/21,80	210/15	
	Итого:	252,10	5,76/6,31/43,26		

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Кисломолочный продукт	100	5,80/5/8	1/200	97
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	520,62	31,78/23,01/45,97	170/30	
3	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
4	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
5	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	927,4	47,3/32,4/110,8		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	182
2	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	149,38	5,94/8,92/9,6	250/15/10/5	
3	Жаркое по-домашнему с курицей	395,1	18,5/24,13/25,09	1/250	
4	Напиток из ягод	58,68	0,30/0,12/18,16	1/200	
5	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
6	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	888	33,8/34,5/111,7		
Полдник					
1	Выпечка	196,33	4,9/3,49/35,83	1/75	50
2	Компот из сухофруктов	57	0,06/0/14,88	1/200	
	Итого:	253,33	4,96/3,5/50,7		

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Овощи в ассортименте	22	1,1/0,2/3,8	1/100	97
2	Кнели из куриного филе с маслом сливочным	265	16,6/19,4/6,2	100/5	
3	Рис рассыпчатый	279,6	4,87/7,17/48,91	200/10	
4	Сок	90,66	6,66/0/22,46	1/200	
5	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
6	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	845	34,9/27,6/120,7		
Обед					
1	Овощи в ассортименте	12	0,7/0,1/1,9	1/100	182
2	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	157,88	6,15/8,85/11,38	250/15/10/5	
3	Печень тушенная с овощами	265,2	17,46/20,15/3,47	1/120	
4	Картофельное пюре	183	4,09/6,4/27,25	200/10	
5	Компот из кураги	114,8	0,78/0,05/27,63	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	995	37,1/36,7/126,6		
Полдник					
1	Выпечка	132,62	3,65/4,45/19,57	1/75	50
2	Кисель	161,49	0,03/0,00/40,34	210/15	
	Итого:	294,11	3,68/4,45/59,91		

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

№	Наименование блюда	Энергетическая ценность, ккал	Пищевая ценность (Б/Ж/У)	Масса блюда (грамм)	Цена (рубли)
Завтрак					
1	Фрукты порционно	117,5	1/1/24,5	1/250	97
2	Сыр порционно	51	1,7/4,5/0,84	1/17,5	
3	Масло сливочное порционно	66	0,08/7,25/0,13	1/10	
4	Блинчики со сгущенным молоком	280,2	9,23/6,69/46,88	90/20	
5	Какао Несквик	118,6	4,08/3,54/17,58	1/200	
6	Хлеб пшеничный	118,45	4/0,51/24,47	1/50	
7	Хлеб ржаной	68,97	1,68/0,33/14,82	1/30	
	Итого:	821	21,8/23,8/129,2		
Обед					
1	Икра кабачковая	133,8	2,73/7,19/14,54	1/100	182
2	Суп гороховый с мясом и гречками	224,36	10,71/8,34/23,54	250/15/10	
3	Наггетсы куриные	264	10,3/17,4/16,6	1/100	
4	Вермишель отварная	274,4	7,63/8,14/42,69	200/10	
5	Напиток Фруктовый	66,42	0,34/0,14/18,12	1/200	
6	Хлеб пшеничный	165,83	5,6/0,71/34,26	1/70	
7	Хлеб ржаной	96,56	2,35/0,46/20,75	1/42	
	Итого:	1225	39,7/42,4/170,5		
Полдник					
1	Кондитерское изделие	196,33	2/2/10	1/50	50
2	Чай Травяной	75,00	0,09/0,03/18,75	1/250	
	Итого:	271,33	2,09/2,03/28,75		