

	Итого за день:	1 294,000	45,340	31,640	149,460	1 198,800	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Гуляш из говядины	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,10	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	760	39,48	34,00	98,26	861,700	
	Итого за день:	1 286,000	66,080	46,430	161,040	1 335,500	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
	Обед						
	Салат витаминный	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Биточек из курицы	90	18	16,2	10,000	256	372
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	205	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	755	40,43	32,890	91,070	783,500	
	Итого за день:	1 277,000	48,490	47,470	153,880	1 258,510	
4 день	Завтрак						

	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	780	18,8	23,440	42,92	442,200	
	Обед						
	Винегрет с растительным маслом	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	8,62	4,82	10,000	119	129
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	406
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	750	28,060	19,560	73,780	669,000	
	Итого за день:	1 530,000	46,860	43,000	116,700	1 111,200	
5 день	Завтрак						
	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
	Обед						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120	95
	Котлеты рыбные	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	760	29,010	20,250	75,480	766,600	
	Итого за день:	1 274,000	41,160	29,930	131,360	1 237,000	
6 день	Завтрак						
	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260

	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	760	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Итого за день:	1 297,000	49,430	48,100	141,860	1 273,800	
7 день	Завтрак						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	514	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп картофельный с фасолью на м/б	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Рагу из овощей	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Кисель плодово-ягодный	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	760	33,950	30,540	89,750	771,700	
	Итого за день:	1 274,000	61,340	44,870	152,830	1 263,100	
8 день	Завтрак						
	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157

	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	566	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед						
	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120	95
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,550	184,5	256
	Биточек из курицы	90	18	16,2	10,000	256	372
	Сок виноградный	200	0,20	0,10	9,30	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	750	34,720	30,310	82,260	719,600	
	Итого за день:	1 316,000	55,020	56,090	138,040	1 190,000	
9 день	Завтрак						
	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	620,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Плов из отварной птицы	240	14,760	10,000	30,000	352,500	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:	750	28,760	19,800	87,300	730,600	
	Итого за день:	1 370,000	55,710	40,030	149,130	1 278,700	
10 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79

Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:	563	6,460	12,080	71,010	470,010	
Обед						
Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Ши из свежей капусты на к/б	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
Котлеты рыбные	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Сок мультифруктовый	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	765	28,630	13,700	67,360	745,200	
Итого за день:	1 328,000	35,090	25,780	138,370	1 215,210	

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
За две недели в день	55,74	48,200	190,000	1 483,000
		413,340	1 432,670	12 361,820
	504,52			
	77	79	335	2350
	46,2	47,4	201	1410