

1. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|-----------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша пшеничная | 130-150 | 149,03 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 79,2 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 93,17 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Сок абрикосовый | 150 | 95,62 |
| ОБЕД | | |
| Борщ | 150-180 | 140,12 |
| Гороховое пюре | 110-120 | 313,48 |
| Котлета | 50-60 | |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Ватрушка с творогом | 60-80 | 240,79 |
| Чай со св. м. ягодой | 150-180 | 22,71 |
| | | |
| | | |
| ИТОГО | | 1258,42 |

2. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|--------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша "Дружба" | 130-150 | 146,81 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Какао | 150-180 | 94,29 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Груша | 105 | 47,54 |
| ОБЕД | | |
| Суп овощной | 150-180 | 137,71 |
| Макароны отварные | 110-120 | 146,18 |
| Печень с подливом | 50-60 | 127,98 |
| Компот "Ассорти" | 150-180 | 51,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Селянка | 110-130 | 209,54 |
| Св.огурец | 30 | 8,2 |
| Пряник | 20 | 63,2 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 16,12 |
| ИТОГО | | 1183,07 |

3. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|-----------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша овсяная "Геркулесовая" | 130-150 | 154,71 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 79,2 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 93,17 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Сок персиковый | 150 | 95,6 |
| ОБЕД | | |
| Рассольник | 150-180 | 115,85 |
| Жаркое по-домашнему | 160-180 | 212,59 |
| Соленый огурец | 40 | 9,58 |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | 45,54 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Пирожок с яблоком | 90-110 | 231,42 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 16,12 |
| | | |
| ИТОГО | | 1132,54 |

4. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|---------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150-200 | 144,82 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 16,12 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Слива | 100 | 43,5 |
| ОБЕД | | |
| Свекольник | 150-180 | 161,48 |
| Плов с курицей | 160-180 | 226,22 |
| Св. помидор | 40 | 2,88 |
| Отвар шиповника | 150-180 | 48,33 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Творожная запеканка | 90-110 | 187,82 |
| Сл. подлива | 20-30 | 31,12 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 16,12 |
| Вафля | 15 | 45,6 |
| ИТОГО | | 1057,61 |

5. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|--------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша гречневая | 130-150 | 163,47 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 79,2 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 93,17 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Сок яблочный | 150 | 67,36 |
| ОБЕД | | |
| Суп гороховый с гречками | 150-180 | 190,42 |
| Мясное суфле | 150-170 | 277,33 |
| Св. огурец | 40 | 16,57 |
| Компот с курагой | 150-180 | 46,49 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Сельдь | 45-50 | 41 |
| Картофельное пюре | 80-100 | 75,05 |
| Чай с лимоном | 150-180 | 21,21 |
| Печенье | 15 | 49,65 |
| ИТОГО | | 1199,68 |

6. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|---------------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша пшеничная | 130-150 | 163,47 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 16,12 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Апельсин | 110-115 | 48,1 |
| ОБЕД | | |
| Щи | 150-180 | 137,71 |
| Ежики в томатно-сметанном соусе | 100-110 | 186,06 |
| Салат "Свекольный" | 60-80 | 50,99 |
| Компот из св. ягод | 150-180 | 30,53 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Шаньга сметанная | 50-70 | 214,93 |
| Снежок | 140-150 | 105 |
| ИТОГО | | 1086,51 |

7. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|-----------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша манная | 130-150 | 141,87 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 93,17 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Сок мультифруктовый | 150 | 95,6 |
| ОБЕД | | |
| Суп картофельный с гречками | 150-180 | 179,16 |
| Бигус с мясом | 160-180 | 197,78 |
| Компот из св. фруктов | 150-180 | 42,35 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Ленивая ватрушка | 90-110 | 255,83 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 16,12 |
| ИТОГО | | 1155,48 |

8. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Омлет | 130-150 | 192,26 |
| Бутерброд с сыром | 32 | 75,64 |
| Какао | 150-180 | 94,29 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Яблоко | 110-120 | 56 |
| ОБЕД | | |
| Суп крестьянский | 150-180 | 141,79 |
| Печень по-строгановски | 50-60 | 134,46 |
| Картофельное пюре | 110-120 | 83,58 |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | 45,54 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Пирог с рыбой | 100-120 | 284,86 |
| Чай с сахаром | 180-200 | 16,12 |
| ИТОГО | | 1203,30 |

9. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|--------------------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша ячневая | 130-150 | 138,99 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Кофейный напиток | 150-180 | 93,17 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Сок виноградный | 150 | 107 |
| ОБЕД | | |
| Солянка овощная | 150-180 | 140,12 |
| Гуляш | 50-60 | 248,16 |
| Гречка | 110-120 | |
| Св. помидор | 40 | 2,88 |
| Компот с курагой и черносливом | 150-180 | 55,89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Пудинг творожный сл сг.молоком | 90-110 | 198,84 |
| Йогурт | 150 | 105 |
| Печенье | 15 | 49,65 |
| ИТОГО | | 1273,30 |

10. ДАТА _____

| Наименование | масса порции | Энер. цен (кКал) |
|-----------------------|--------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша рисовая | 130-150 | 150,39 |
| Бутерброд с маслом | 23 | 54,84 |
| Кисель с св\м ягодами | 150-180 | 32,4 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Банан | 110-115 | 117,6 |
| ОБЕД | | |
| Суп с лапшой | 150-180 | 157,21 |
| Куриное филе | 50-60 | 259,75 |
| Картофельное пюре | 60-70 | |
| Тушеная капуста | 60-70 | |
| Компот из сухофруктов | 150-180 | 45,54 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 36,16 |
| Хлеб ржаной | 30 | 42,6 |
| ПОЛДНИК | | |
| Рыбное суфле | 120-140 | 318,18 |
| Св.огурец | 30 | 8,2 |
| Чай с сахаром | 150-180 | 16,12 |
| Зефир | 40 | 46 |
| ИТОГО | | 1284,99 |