

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к	15.64		
				Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	8		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.85		
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.25		
			фрукты	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	18.2		
			Хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.4		
			<i>итого</i>				625	18.5	16.7	81.7	550.5		46.34
1	1	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	10.17		
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	54-4с	26.74		
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	11.76		
				Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	54-16м	29.64		
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	1.75		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3	54-3хн	3.47		
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.68		
			<i>итого</i>				810	30.4	26.4	107.5	787.9		88.21
			1	1	<b>Итого за день:</b>			1435	48.9	43.1	189.2	1338.4	
1	2	Завтрак	закуска	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з	2.69		
			гор.блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-12г	6.55		
				Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.53		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	0.38		
			хлеб	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром.			
			хлеб	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.			
			<i>итого</i>				550	29	16.3	74.9	562		42.15
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	54-11з	4.27		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	13.66		
			2 блюдо	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г	8.41		
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	28.65		
				Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.29		
			гор.напиток	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	4.08		
			хлеб пшен.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.7		
			<i>итого</i>				820	29.2	23.2	100	725.1		66.06
			1	2	<b>Итого за день:</b>			1370	58.2	39.5	174.9	1287.1	
1	3	Завтрак	закуска	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	5.39		
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	23.48		
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн	4.1		
			фрукты	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	9.5		
			хлеб пшен.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	2.25		
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.			
			<i>итого</i>				560	20.5	20.3	55.3	485.3		44.72
1	3	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	11.25		
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с	9.23		
			2 блюдо	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	54-5г	6.21		
				Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.9	54-31м	28.54		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	4.82		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.68		
			<i>итого</i>				790	32.6	19.4	113.9	759.5		64.73
			1	3	<b>Итого за день:</b>			1350	53.1	39.7	169.2	1244.8	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	100	3.6	4.7	17	124.5	54-21к	7.58		
				Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	54-1т	24.9		
				Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29	54-2гн	0.85		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.85		
			фрукты	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	3		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.25		
			<i>итого</i>				555	24.6	10.9	79.4	514.1		40.83
1	4	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	10.17		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с	12.08		
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	6.64		
			гарнир	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	54-23м	18.21		
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	1.75		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	3.47		
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8	Пром.	1.96		
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	3		
			<i>итого</i>				815	35.8	16.2	114.7	747.5		57.28
			1	4	<b>Итого за день:</b>			1370	60.4	27.1	194.1	1261.6	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	11.76		
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	28.65		
				Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.29		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.08		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.12		
				<i>итого</i>			520	25.5	14.4	67.2	500.3		54.4
1	5	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з	2.71		
			1 блюдо	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	54-8с	26.55		
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	9.26		
			гарнир	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	54-1м	34.94		
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	2.05		
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	1.68		
				<i>итого</i>			790	36.1	26	105.6	800		80.19
				<b>Итого за день:</b>			1310	61.6	40.4	172.8	1300.3		134.59
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к	14.75		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	10.38		
			фрукты	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	18.2		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.25		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.4		
				<i>итого</i>			610	19.2	14.6	91.1	572.5		46.98
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з	3.48		
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с	15.3		
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	54-11м	36.35		
			напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.52		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	2		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.12		
				<i>итого</i>			720	25.6	27.1	90.8	710		58.77
	<b>Итого за день:</b>			1330	44.8	41.7	181.9	1282.5		105.75			
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	10.17		
				Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	54-2г	12.75		
			гор.напиток	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25м	32.53		
			хлеб	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	0.85		
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.25		
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.4		
				<i>итого</i>			580	24.8	12.9	70.3	496		59.95
2	2	Обед	закуска	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	11.25		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с	26.73		
			2 блюдо	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	11.76		
				Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	54-14р	27.56		
				Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7	54-5соус	3.43		
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн	3.47		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	2.52		
				<i>итого</i>			845	32.1	18.7	112.1	744.3		89.72
	<b>Итого за день:</b>			1425	56.9	31.6	182.4	1240.3		149.67			
2	3	Завтрак		Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з	7.8		
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	54-20к	11.73		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	9.25		
			хлеб	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.	9.5		
			фрукты	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.25		
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.4		
				<i>итого</i>			605	20.1	14.3	80.2	528.5		41.93
2	3	Обед	закуска	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	54-27з	5.07		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с	13.57		
			2 блюдо	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	54-21г	3		
				Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	54-7м	39.07		
				Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус	1.75		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн	0.52		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.5		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	0.84		
				<i>итого</i>			765	40.4	26	93.4	768.5		65.32
	<b>Итого за день:</b>			1370	60.5	40.3	173.6	1297		107.25			
2	4	Завтрак		Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	54-20з	5.39		
			гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	54-1о	28.48		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	0.75		
			фрукты	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49	Пром.	15.75		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	3		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.6		

			<i>итого</i>		600	21.2	19.2	60.8	500.5		54.97
2	4	Обед	закуска	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з	2.72
			1 блюдо	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	54-9с	2.75
			2 блюдо	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-12г	6.56
			гарнир	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8	54-18м	29.75
			напиток	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9	54-20гн	3.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.	2
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.	1.68
			<i>итого</i>		770	34.5	26.3	92.5	743.7		49.22
2	4	<b>Итого за день:</b>			1370	55.7	45.5	153.3	1244.2		104.19
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	54-2з	11.25
				Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г	11.76
			гор.напиток	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	54-16м	19.82
			хлеб	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5соус	2.29
			фрукты	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн	2.05
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	2.95
				Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	1.4
			<i>итого</i>		560	19.7	16.7	71.9	515.2		51.52
2	5	Обед	закуска	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з	10.17
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	54-3с	15.3
			2 блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г	6.63
			гарнир	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	54-11р	33.78
			напиток	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	54-45гн	0.43
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.	3
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.	2.52
			<i>итого</i>		815	32.4	19.2	104.7	721.3		71.83
2	5	<b>Итого за день:</b>			1375	52.1	35.9	176.6	1236.5		123.35
		<b>Среднее значение за период:</b>			1370.5	55.22	38.48	176.8	1273.27		117.512