

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С				
	Завтрак										
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70				
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	65/50	16,25	18,13	18,04	139,29	0,33				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	4,50	38,85	221,25	0,00				
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00				
ПР	Булочка "Десертная"	50	4,20	4,35	29,60	174,05	0,00				
	Итого:	585	32,87	27,50	129,23	661,25	1,03				
Обед											
99	Суп из овощей с мясом цыплят и зеленью	250	6,39	4,93	8,98	165,28	6,20				
ПР	Шницель рубленый куриный	60	10,26	4,56	2,94	93,96					
204	Макароны отварные с сыром	150/10	3,65	5,40	46,68	159,70	0,00				
377	Чай фруктовый (вишня)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00				
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00				
	Итого:	720	23,09	15,41	99,00	584,40	6,20				
	Всего за день:	1305	55,96	42,91	228,23	1245,65	7,23				

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,44	2,70	19,60	171,00	0,96
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
420	Котлета из мяса цыплят, запеченная в тесте	110	10,56	15,22	29,59	221,10	0,00
ПР	Батон " Особый"	40	3,20	0,48	18,44	90,88	0,00
	Итого:	550	22,28	21,94	105,21	581,58	2,56
Обед							
183/184	Борщ украинский с пампушками	250	8,20	5,28	15,38	131,00	9,20
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплят)	40/150/5	25,21	40,89	29,99	492,30	7,23
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	695	36,73	46,76	99,58	859,56	16,85
	Всего за день:	1245	59,01	68,70	204,79	1441,14	19,41

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
289	Рагу из цыплят	60/180	8,85	9,01	3,15	167,00	12,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого:	640	12,24	10,13	55,25	402,96	27,00
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
113/114	Суп лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	7,44	9,38	18,38	234,78	2,00
256	Мясо тушеное	40/40	10,00	22,54	2,05	244,00	1,70
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	4,80	41,44	236,00	0,00
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	760	31,05	39,44	105,24	866,38	8,89
	Всего за день:	1400	43,29	49,57	160,49	1269,34	35,89

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	60/30	8,23	25,00	14,20	163,20	3,76
204	Макароны отварные с сыром	150/20	3,70	5,52	47,00	161,00	18,16
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,66	0,45	32,01	132,80	0,73
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	510	15,55	31,52	117,91	571,96	22,65
Обед							
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,69	2,47	3,70	39,80	5,22
104	Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят с зеленью	250/20	5,50	5,28	17,39	168,25	4,66
243/331	Сосиска отварная, соус	55/50	10,20	15,55	0,25	164,00	0,00
304	Рис отварной	160	3,89	5,74	39,13	223,68	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	825	23,60	29,99	114,68	831,99	59,88
	Всего за день:	1295	39,15	61,51	232,59	1403,95	82,53

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
390/331	Котлета рыбная "Любительская" (горбуша), соус	60/30	10,90	12,00	18,60	98,88	3,76
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	520	19,95	21,01	114,29	599,72	22,34
Обед							
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
88	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом цыпленка, сметаной, зеленью	250	6,39	9,93	12,02	165,28	8,30
295/331	Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус	50/30	8,04	9,18	9,50	152,00	0,53
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	30,18	206,25	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
	Итого:	900	23,78	26,98	105,17	810,59	20,36
	Всего за день:	1420	43,73	47,99	172,60	1410,31	42,70

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
70	Овощи натуральные соленые (огурец порциями)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,70
259	Жаркое по-домашнему	50/200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	520	3,11	0,70	55,62	282,06	0,70
Обед							
82	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят, сметаной и зеленью	250	4,30	7,91	15,39	131,00	8,86
ПР/331	Наггетсы, соус	50/50	11,00	4,70	2,73	134,00	0,53
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка "Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,10	0,00
	Итого:	780	29,24	21,97	114,60	830,91	9,39
	Всего за день:	1300	32,35	22,67	170,22	1112,97	10,09

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
25	Салат " Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
ПР	Наггетсы	50	9,65	4,70	2,73	134,00	0,53
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	160	5,09	5,23	24,44	202,59	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Круассан	60	1,54	1,18	19,34	89,00	0,09
	Итого:	620	20,77	14,84	107,84	723,10	7,56
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (огурцы порциями)	25	0,98	2,76	1,21	33,67	6,48
102	Суп картофельный с горохом, мясом цыплят, зеленью	250	7,50	5,52	17,39	168,25	5,83
293	Цыпленок жареный	65	17,50	18,00	0,06	150,00	0,33
305/136	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	56,86	209,70	0,00
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	740	33,29	32,15	117,92	686,28	12,64
	Всего за день:	1320	54,06	46,99	225,76	1 409,38	20,20

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
291	Плов из птицы	60/180	15,96	15,03	51,03	442,40	9,05
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние" , соус черносмородиновый	45/30	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	Итого:	565	27,52	23,71	86,12	707,06	11,94
Обед							
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,55	3,73	13,29	92,94	10,90
93	Щи по уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,20	9,52	8,89	165,28	8,30
271/331	Котлеты домашние, соус	60/50	12,22	16,08	2,66	204,29	0,78
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	9,98	9,45	60,14	280,86	6,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	800	33,27	39,37	139,19	979,63	26,85
	Всего за день:	1365	60,79	63,08	225,31	1686,69	38,79

День 9

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
67	Винегрет овощной	40	0,56	4,01	2,62	48,80	5,30
251	Поджарка из свинины	40/15	8,59	24,45	2,26	262,30	1,70
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	30,18	206,25	0,00
387	Напиток из свежих ягод (вишня)	200	0,66	0,45	32,01	106,80	1,10
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,55	24,70	114,96	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	580	19019,00	40,28	107,84	843,44	8,10
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,06	2,28	38,85	9,03
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,30	5,48	16,28	176,08	6,30
289	Рагу из цыплят	50/160	9,58	10,24	20,60	180,20	3,52
646	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	4,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	760	20,77	19,56	82,12	586,79	22,85
	Всего за день:	1340	19039,77	59,84	189,96	1430,23	30,95

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1,55	3,73	13,29	92,94	18,90
284	Запеканка картофельная с мясом (цыплята)	60/150/5	27,00	38,17	27,99	459,48	6,75
376	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,96	0,55	24,70	114,96	0,00
	Итого:	515	32,51	42,45	86,18	688,58	25,65
Обед							
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,01	3,94	73,20	7,95
95	Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,20	5,56	15,39	106,00	11,08
301	Кнели из цыплят с рисом	40	10,20	9,96	2,53	126,00	
309	Макаронные изделия отварные	170	4,52	11,45	28,45	200,37	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	770	24,55	33,50	87,71	671,03	19,03
	Всего за день:	1285	57,06	75,95	173,89	1359,61	44,68

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,66	3,67	2,74	46,62	10,83
251	Поджарка из грудки цыплят	60/15	17,50	5,77	0,06	150,00	0,33
304	Рис отварной	160	3,88	5,73	39,13	223,68	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	505	24,83	15,69	79,33	585,76	11,16
Обед							
45	Салат из пекинской капусты	30	0,39	0,97	1,88	17,88	5,65
98	Суп крестьянский с крупой (пшеном) из мяса цыплят, зеленью	250	5,84	5,33	16,20	107,42	7,90
ПР/331	Шницель куриный, соус	60/50	10,26	4,56	2,94	93,96	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,92	9,35	43,55	165,86	0,00
376	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	790	29,60	20,71	96,64	530,18	13,55
	Всего за день:	1295	54,43	36,40	175,97	1115,94	24,71

День 12

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена со сл. маслом	230/10	6,36	11,69	45,44	313,60	1,00
420	Сосиска в тесте	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	37,58	98,60	1,60
ПР	Батон " Особый"	40	3,20	0,48	18,44	90,88	
	Итого:	580	23,24	29,07	128,36	774,08	2,60
Обед							
96	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью	250	6,64	2,66	11,40	275,28	3,28
251	Поджарка из свинины	30/15	9,15	11,90	1,76	150,33	1,45
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	21,20	4,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочная мелочь	30	2,37	3,57	18,54	115,83	0,00
	Итого:	725	24,88	23,43	94,54	803,35	26,89
	Всего за день:	1305	48,12	52,50	222,90	1577,43	29,49

День 13

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
287	Голубцы с мясом (говядина) и рисом(ленивые)	90/30	10,03	9,39	5,28	131,79	0,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	160	10,65	10,01	64,15	216,38	6,87
377	Чай фруктовый (брусника)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
338	Мандарины свежие	90	1,15	0,25	10,41	48,60	54,00
	Итого:	620	24,62	20,17	117,24	562,23	60,87
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	5,60	36,45	3,22
108	Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью	250	8,31	7,91	15,39	198,22	6,20
265	Плов из свинины	40/150	15,20	16,00	46,10	338,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,42
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	740	27,65	26,56	121,30	808,93	9,84
	Всего за день:	1360	52,27	46,73	238,54	1371,16	70,71

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
297/331	Фрикадельки из мяса цыплят, соус	60/50	12,80	15,40	0,00	182,00	0,74
302	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	6,49	41,21	260,00	0,00
377	Чай фруктовый (смородина)	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР	Булочка " Фруктовая"	30	2,52	2,61	17,76	104,43	0,00
	Итого:	550	27,28	25,02	96,37	711,89	0,74
Обед							
84	Борщ с фасолью, картофелем, на бульоне мяса цыплят, сметаной и зеленью	250	3,56	5,03	14,16	117,0	9,18
295	Котлеты рубленые из цыплят	50	7,65	14,70	7,73	194,00	0,00
309	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,52	5,30	26,30	168,45	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
ПР/336	Сырники "Домашние", соус черносмородиновый	45/20	8,37	8,18	3,02	119,60	0,76
	Итого:	765	28,29	33,71	93,15	744,11	9,94
	Всего за день:	1315	55,57	58,73	189,52	1456,00	10,68

День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Витамины, мг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры порциями)	20	0,78	2,22	0,97	26,94	5,19
258	Мясо духовое(свинина)	45/180	10,10	4,40	19,98	247,20	10,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,45	32,01	132,80	50,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	25/25	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	495	14,20	7,57	75,16	510,40	65,19
Обед							
25	Салат "Степной"	50	0,87	3,09	4,62	49,75	6,52
101	Суп картофельный с крупой (рисовой) на бульоне из мяса цыплят с зеленью	250	6,31	9,28	16,20	153,25	0,50
390/331	Котлета рыбная (горбуша) "Любительская", соус	50/30	9,08	2,32	3,04	82,40	2,00
200	Пюре из бобовых (горох) и картофеля	150	9,98	9,45	60,14	280,86	5,00
376	Чай фруктовый (брусника)	200	0,16	0,16	17,88	114,60	4,50
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	2,66	0,50	22,20	103,46	0,00
	Итого:	780	29,06	24,80	124,08	784,32	18,52
	Всего за день	1275	43,26	32,37	199,24	1294,72	83,71
	Всего за 15 дней		752,30	758,17	3051,70	23860,50	529,01
	В среднем за 1 день		50,15	50,54	203,40	1590,70	35,30