

1 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) рисовая молочная с маслом сливочным	300	250	12.0	10.35	51.3	348	№ 228
Кофейный напиток	200	8	2.8	3.2	14.8	50	№ 433
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	140	100	16.4	17.6	42.08	309	№ 480 № 13
Мясное ассорти	25	20	4.52	4.18	-	60	№ 5
Итого завтрак			35.72	35.33	108.18	767	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Овощи свежие (помидоры)	100	100	0.6	0.12	2.3	14.4	№ 71
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	400	140	3.2	6.8	10.0	112	№ 95
Гуляш из мяса говядины	100	80	13.4	6.8	3.3	125	№ 229
Каша гречневая рассыпчатая	170	78	10.1	7.9	46.1	285	№ 353
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						1220	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Запеканка из творога	130/25	108	20.9	12.7	30.0	302.2	№ 267
Чай с сахаром	200	1.0	0.2	0.06	10.0	59.8	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						477	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Салат из свеклы с растительным маслом	100	101	1.5	6.8	9.2	84	№ 58
Шницель натуральный рубленный	100/3	96.5	16.1	18	8.7	285	№ 304
Изделия макаронные	180	63	6.3	4.5	29.5	199	№ 246
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	100	100	4.7	0.7	49.8	227	№ 481
Итого ужин						850	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисломолочный напиток	200	208	5.8	6.4	8.0	112.0	№ 439
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	1.4	26.7	136.0	№ 480
Итого поздник						248	
Итого за 1 день						3562 ккал	

2 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке ячневая	300	60	12	10.35	51.3	348	№ 228
Какао на молоке	200	200	4.0	4.0	16.0	116	№ 434
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Сырок глазированный	50	50	3.8	11.5	16	178.5	№ 270
Итого завтрак						856,5	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Овощи свежие (огурцы)	60	63.6	0.5	0.12	1.5	8.4	№ 70
Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	400	320	3.6	8.4	22	180	№ 148
Птица (курица) отварная	100	162	17.7	17.9	0.7	234	№ 341
Рис отварной	180	64.0	4.3	4.5	34.7	196	№ 355
Соус сметанный	100	100	0.8	3.4	1.8	41	№ 387
Кукуруза консервированная	60	100.2	1.6	1.1	2.8	27	№ 245
Напиток из яблок	200	68.2	0.2	0.2	17.8	74	№ 648
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						1130,4	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Булочка с изюмом	100	56.0	8.4	5.5	49.5	281	№ 501
Чай с сахаром	200	1.0	0.2	0.06	10.0	59.8	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						455.8	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Горошек зелёный (консервированный)	60	92.4	1.7	1.38	2.76	31	№ 244
Картофельное пюре	200	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Мясо запечённое с сыром и помидором	100	107	15.3	16.5	5.9	233	№ 30
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	100	100	4.7	0.7	49.8	227	№ 481
Итого ужин						753.4	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисель	200	200	0	0	29	97	№ 420
Колбаса полу/копченая	25	27	3.7	8.5	-	96	№ 5
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	1.4	26.7	136.0	№ 480
Итого поздник						329	
Итого за 2 день						3525 ккал	

3 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке пшеничная	300	57	13,5	31,2	59,4	373	№ 225
Кофейный напиток	200	8	2.8	3.2	14.8	80	№ 433
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Творожный десерт	100	100	4.4	4.2	18.6	130	№ 193
Итого завтрак						775	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Огурец соленый	50	50	0.1	0.0	0.5	5.5	№ 71
Суп овощной с цветной капустой	400	140	3.2	6.8	10.0	112	№ 95
Запеканка картофельная с мясом	200/6	97.4	18.2	14.4	16.2	310	№ 332
Сельдь с луком и растительным маслом	50	100	6.1	8.1	1.0	83	№ 579
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						869.5	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Оладьи с джемом или повидлом	150	176	1.1	9.9	60.0	337	№ 681- 682
Чай с сахаром, с лимоном	200	1.0	0.2	0.06	10.2	42	№ 431
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						494	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Изделия колбасные вареные (сосиски)	100	103	11.0	23.9	1.6	230	№ 340
Изделия макаронные (фигурные)	180	63	6.3	4.5	29.5	199	№ 246
Икра кабачковая (консервированная)	50	55	0.8	2.8	3.8	45	№ 76
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	100	100	4.7	0.7	49.8	227.	№ 481
Итого ужин						781	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисломолочный напиток	200	208	5.8	6.4	8.0	112	№ 439
Пряники	50	50	7.7	17.1	133.9	201.5	№ 480
Итого поздник						313.5	
Итого за 3 день						3233 ккал	

4 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке пшеничная	300	264	12.0	10.35	51.3	348	№ 228
Какао на молоке	200	200	4.0	4.0	16.0	116	№ 434
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Творожок Чудо-	100	100	4,4	4,2	18.6	130	№ 193
Итого завтрак						808	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Рассольник Ленинградский	400	160	4.0	7.6	20.4	168	№ 104
Голубцы ленивые с отварным мясом	250	86,6	18.25	18.27	23.25	333	№ 649
Овощи свежие (помидор)	60	70.8	0.6	0.12	2.3	14.4	№ 71
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						891	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Омлет запеченный	125/4	125/4	14.6	18.7	2.13	231	№ 255
Чай с сахаром, с лимоном	200	1.0	0.2	0.06	10.2	42	№ 431
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						388	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Котлета рыбная	100	122	11.3	4.6	14.0	143	№ 279
Картофельное пюре с кабачками	200	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Овощи свежие (огурец)	60	63.6	0.5	0.12	1.5	8.4	№ 70
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	100	100	4.7	0.7	49.8	227.	№ 481
Итого ужин						638,4	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисель	200	200	0	0	29	117	№ 420
Колбаса полу/копченая	25	27	3.7	8.5	-	96.5	№ 5
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Итого поздник						349,5	
Итого за 4 день						3075ккал	

5 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке Геркулесовая	300	46.2	12	10.35	51.3	348	№228
Кофейный напиток	200	8	2.8	3.21	14.8	100	№ 433
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1 шт/40	40	12.7	11.5	0.7	157	№261
Итого завтрак						819	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Горошек зелёный (консервированный)	60	92.4	1.7	1.38	2.76	31	№ 244
Борщ	400	80	3.2	6.8	17.2	144	№ 80
Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	100	53.8	10.4	6.9	5.7	221	№ 309
Рис отварной	180	64.0	4.3	4.5	34.7	196	355
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						934.4	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Пудинг творожный	130/25	108	20.9	12.7	30	302.2	№ 267
Вафли	40	40	1.1	1.3	31	141	№ 152
Чай с сахаром	200	1.0	0.2	0.06	10.0	59	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						617.2	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Бефстроганов из мяса отварного	100	82.2	15.9	19.7	5.9	256	№ 298
Каша гречневая рассыпчатая	180	78	10.1	7.9	46.1	285	№ 160
Овощи свежие (помидор)	60	70.8	0.6	0.12	2.3	14.4	№71
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						765	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисломолочный напиток	200	208	5.8	6.4	8.0	112	№439
Пряники	50	50	7.7	17.1	133.9	201.5	№ 480
Итого поздник						313.5	
Итого за 5 день						3449 ккал	

6 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша из пшена и риса «Дружба»	300	225	9.5	15.2	39.5	334	№ 612
Какао на молоке	200	200	4.0	4.0	16.0	116	№ 434
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Сырок глазированный	50	50	3.8	11.5	16	178	№ 270
Итого завтрак						842	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Суп из рыбных консервов	400	90	7.3	9.3	1.2	113	№ 118
Рулет с луком и яйцом	220	95.5	152.2	268.7	43.38	341	№ 72
Пюре картофельное	240	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Свекла тушеная	60	100.2	1.5	6.8	9.2	84	№ 58
Компот из кураги	200	20	1.0	0.0	27	107	№ 681
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						1068	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Зефир ванильный	50	91	16.3	10.4	20.8	247	№ 263
Чай с сахаром	200	1.0	0.2	0.06	10.0	59	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						421	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Гуляш из индейки	100	89	15.7	8.4	5.1	150	№ 302
Изделия макаронные (фигурные)	180	63	6.3	4.5	29.5	199	№ 246
Огурец свежий	60	63.6	0.5	0.12	1.5	8.4	№ 70
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						676	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисель	200	200	0	0	29	117	№ 420
Колбаса полу/копченая	25	27	3.7	8.5	-	96.5	№ 5
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Итого поздник						349,5	
Итого за 6 день						3357ккал	

7 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Суп молочный с изделиями макаронными	300	240	9.9	10.5	31.2	258	№ 133
Кофейный напиток	200	8	2.8	3.21	14.8	100	№ 433
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Сырок глазированный	50	50	3.8	11.5	16	178	№ 270
Итого завтрак						750	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Овощи свежие (помидоры)	60	70.8	0.6	0.12	2.3	14.4	№ 71
Суп гороховый	400	133	9.6	6.8	34.4	156	№ 115
Ежики в сметанном соусе	72/9	71/9	12.6	10.4	6.4	170	№ 395
Напиток лимонно- апельсиновый	200	75	3.6	0.48	216.8	249.8	№ 351
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						839,2	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Омлет запеченный	125/4	125	14.6	18.7	2.13	231	№ 255
Рожок вафельный с творожным наполнителем	50	50	4.3	13.9	16.0	203	№ 270
Чай	200	1.0	0.2	0.06	10.0	70	№ 430
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136	№ 480
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						755	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Рыба тушеная	150	96	0.75	6.7	6.5	90	№ 274
Пюре картофельное с кабачками	240	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Огурцы соленые	50	50	0.1	0.0	0.5	5.5	№ 362
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						462.5	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисломолочный напиток	200	208	5.8	6.4	8.0	112	№ 439
Зефир	50	50	1.0	0.0	81.5	310	№ 153
Итого поздник						422	
Итого за 7 день						3229 ккал	

8 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брут то	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке кукурузная	300	60	12	10.35	51.3	348	№ 228
Какао на молоке	200	200	4.0	4.0	16.0	116	№ 434
Бутерброды с икрой кетовой	85	25	38.7	97.5	2.0	480	№ 163 № 13
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136	№ 480
Итого завтрак						1080	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Суп рисовый	400	60	3.6	8.4	22	180	№ 108
Капуста тушенная с мясом	100	96.5	16.1	18	8.7	285	№ 304
Картофельное пюре	240	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Огурцы свежие	60	63.6	0.5	0.12	2.3	14.4	№ 71
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	100	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						932.4	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Булка с изюмом	100	56.0	8.4	5.5	49.5	281	№501
Творожный десерт	100	100	4.4	4.2	18.6	130	№ 193
Чай	200	1.0	0.2	0.6	12.4	70	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						466	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Изделия макаронные	180	63	6.3	4.5	29.5	199	№ 246
Котлета куриная	100	120	12.2	16.2	9.9	239	№ 350
Икра кабачковая	50	55	0.8	2.8	3.8	45	№ 76
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						660.4	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисель	200	200	0	0	29	117	№ 420
Колбаса полу/копченая	25	27	3.7	8.5	-	96.5	№ 5
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Итого поздник						349,5	
Итого за 8 день						3488ккал	

9 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша манная	300	57	12	10.3	59.3	348	№ 226
Кофейный напиток	200	8	2.8	3.21	14.8	100	№ 433
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	100	15.2	98.4	54.3	214	№ 480 № 13
Сырок глазированный	50	50	3.8	11.5	16	178	№ 270
Итого завтрак						840	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Овощи свежие (огурцы)	60	63.6	0.5	0.12	1.5	8.4	№ 70
Суп с фасолью	400	70	4.8	7.2	12.8	128	№ 110
Жаркое по-домашнему	300	188	22.2	27.6	29.1	438	№ 294
Сельдь с луком и растительным маслом	50	100	6.1	8.1	1.0	83	№ 579
Напиток из яблок	200	68.2	0.2	0.2	17.8	74	№ 648
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						869.4	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Творожок Чудо	100	100	4.4	4.2	18.6	130	№ 193
Чай с сахаром	200	1.0	0.2	0.06	10.0	59	№ 430
Печенье	50	50	10.2	5.9	33	235	№ 151
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						539	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Тефтели	140	49.7	6.1	21.0	11.3	259	№ 317
Рис отварной	180	64.0	4.3	4.5	34.7	196	№ 355
Помидоры свежие	60	70.8	0.6	0.12	2.3	14	№ 71
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						662	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисломолочный напиток	200	208	5.8	6.4	8.0	112	№ 439
Вафли	40	40	1.1	1.3	31	141	№ 152
Итого поздник						253	
Итого за 9 день						3163 ккал	

10 День

Наименование блюд	Нетто выход	Брутто	Белки	Жиры	Угл.	Эн/ц.	№ Тех. карты
1	3		5	6	7	8	9
• Завтрак			всего	всего	всего	всего	
Каша (жидкая) на молоке гречневая	300	46.2	12	10.35	51.3	348	№ 228
Какао на молоке	200	200	4.0	4.0	16.0	116	№ 434
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и с сыром	140	100	16.4	17.6	42.08	309	№ 480 № 13
Мясное ассорти	25	20	4.1	1.3	0.0	24.8	№ 5
Итого завтрак						797	
• Обед			всего	всего	всего	всего	
Суп овощной с зеленым горошком	400	30	11.9	14.7	42,6	327	№ 138
Биточки (мясные)	100	82.2	15.9	19.7	5.9	265	№ 298
Пюре картофельное	240	300	7.8	7.6	18.6	174	№ 362
Помидоры свежие	60	70.8	0.6	0.12	2.3	14.4	№ 71
Компот из сухофруктов	200	25	0.6	0.2	26.6	110	№ 412
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0	№ 481
Итого обед						1139.4	
• Полдник			всего	всего	всего	всего	
Ватрушка с творогом	100	1/8	10.5	10.8	33.9	290	№ 703
Чай	200	1.0	0.2	0.6	0.10	59.8	№ 430
Фрукты свежие	250	250	1.8	0.7	28.0	115	№ 458
Итого полдник						464,8	
• Ужин			всего	всего	всего	всего	
Гуляш из индейки	100	89	15.7	8.4	5.1	150	№ 302
Изделия макаронные	180	63	6.3	4.5	29.5	199	№ 246
Кукуруза консервированная	60	100.2	1.6	1.1	2.8	27	№ 245
Сок	200	200	1.0	0.0	18.2	80.0	№ 407
Хлеб ржаной	50	50	2.35	0.35	24.5	113.0.	№ 481
Итого ужин						569	
• Поздник			всего	всего	всего	всего	
Кисель	200	200	0	0	29	117	№ 420
Колбаса полу/копченая	25	27	3.7	8.5	-	96.5	№ 5
Хлеб пшеничный	50	50	3.8	2.8	24.7	136.0	№ 480
Итого поздник						349,5	
Итого за 10 день						3320ккал	